



*Нина Петрова
Владимир Баранов*



ПЛАВАНИЕ

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

С ВИДЕОКУРСОМ



**Нина Петрова
Владимир Баранов**

**ПЛАВАНИЕ
НАЧАЛЬНОЕ
ОБУЧЕНИЕ**



С ВИДЕОКУРСОМ



МОСКВА 2013

ББК 75.717.5
П30

Рецензенты:

Гилёв Г.А., заслуженный работник физической культуры РФ, почетный работник высшего профессионального образования, д.п.н., профессор
Качкуркин В.Н., заслуженный тренер СССР и России, главный тренер сборной СССР на ОИ в Сеуле (1988 г.) и России (2002–2004 гг.)

Петрова Н.Л., Баранов В.А.

П30 Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. — М.: Человек, 2013. — 148 с., ил.

ISBN 978-5-906131-07-2

Это не первая совместная книга авторов, в которой описана разработанная ими методика начального обучения детей спортивным способам плавания. Главным дополнением в ней является Videокурс, который в определенной последовательности, пошагово показывает простые упражнения, с помощью которых достигается желаемый результат. Занимаясь с детьми, начиная с двухлетнего возраста, можно научить их правильно плавать в дошкольном возрасте. В то время, как в спортивные секции детей у нас принимают только с семилетнего возраста.

Это практическое пособие, впервые в России, издано в печатно-электронном виде, и позволяет в динамике видеть весь процесс обучения. Без излишней теории и потерь времени на занятия на суше. Авторы дают исчерпывающие рекомендации по массажу и гимнастике для детей грудничкового возраста, подробно излагают упражнения для освоения навыков привыкания к воде, задержке дыхания и ныряния, техники плавания в бассейне и в открытом водоеме.

Книга рассчитана на широкую аудиторию и будет полезна, как тренерам и инструкторам, так и родителям, желающим самостоятельно учить плаванию своих детей.

ББК 75.717.5

ISBN 978-5-906131-07-2

© Петрова Н.Л., Баранов В.А., 2013
© Издательство «Человек»,
издание, оформление, 2013

ВВЕДЕНИЕ

Земля, вода и воздух — главные компоненты жизни, которую нам даруют наши родители и Всевышний. Земля дает нам пищу, и мы движемся по ней, пока не состаримся и не станем ее частью. Первоисточником жизни человека является водная среда, в которой он зарождается и, которая занимает более двух третей площади поверхности нашей планеты. Жизнь это движение не только по земле, но и по водной поверхности морей и рек, где не везде есть мосты и паромы. Чтобы преодолеть даже небольшую речку, надо уметь плавать.

Умение плавать (а не купаться) часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребенка. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде, потому что основной причиной таких трагедий является неумение инструкторов и преподавателей научить детей спортивному плаванию. Нередко бывает, что родители, сводив ребенка на несколько занятий плаванием в бассейн и, убедившись, что он может держаться на воде, прекращают занятия. Это серьезная ошибка, так как, не овладев правильной техникой, все движения человека направлены на создание опоры и удержание себя на поверхности воды. Попытки плыть быстрее приводят к быстрой усталости, ребенок начинает задыхаться, паниковать и останавливаться. Только умение плавать спортивными стилями, а не купание и барахтанье может уберечь наших

детей от десятков тысяч несчастных случаев. Ведь спортивные способы плавания это лучшее, что отобрано человеком в процессе его взаимоотношений с водной средой.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности, как взрослых, так и детей в особенности, не сравнится с занятиями в водной среде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела, горизонтальное (безопорное) положение его, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно, разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные (!) занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.



По данным Российской ассоциации плавательных бассейнов 90% учеников начальных классов и 40% старшеклассников в России не умеет плавать. Даже на службу в Военно-Морской Флот вынуждены призывать юношей, которые не могут держаться на воде! Кстати, за годы Великой Отечественной Войны при переправах рек утонуло более миллиона солдат и офицеров, которые умели лишь купаться!

Вы спросите: где же выход из «водного тупика»? Опыт развития массового обучения в таких странах, как Германия, США, Австралия, Чехия, Словакия, Швеция, Норвегия, Финляндия и другие, показывает, что там число несчастных случаев на водоемах значительно ниже, чем у нас. Обучение детей плаванию в этих странах поставлено на государственную основу: уроки плавания включены в школьное расписание. На них изучаются как подготовительные упражнения на начальном этапе обучения, так и спортивные стили плавания.

Несмотря на огромный дефицит крытых плавательных бассейнов, в столице и регионах сейчас строится много детских садов с малогабаритными лягушатниками 7х3 м. В этих учебных бассейнах можно было бы наладить начальное обучение не только дошкольников, но и младших школьников, после чего дети могли бы плавно переходить на большую воду.

Исходя из собственного двадцатилетнего опыта работы в таких лягушатниках, где за это время прошли обучение более четырех тысяч детей, мы считаем, что это возможно при соответствующей подготовке инструкторов по плаванию. Для этого необходимо создать центр началь-

ной подготовки пловцов (ЦНПП) при комитете образования или спортивном комитете города, где на практике можно получить необходимые знания и соответствующую подготовку специалистов.

У нас накопилось много материала по обучению ребят настоящему плаванию. Появился неплохой опыт по начальной подготовке пловцов в малогабаритных бассейнах, который частично отражен в этой книге, дополненный новыми сведениями к вышедшему в 2006 году учебному пособию «Обучение детей плаванию в раннем возрасте» и книге «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста», изданной в 2008 году. Надеемся, что она будет полезна не только тренерам и инструкторам, но и родителям, которые хотят научить плавать своих детей. Полезным дополнением к пособию станет отснятый нами Видеокурс обучения детей плаванию в малогабаритных бассейнах, с соответствующими комментариями и музыкальным сопровождением.

Плавательный сезон в бассейне очень короток – всего около 8-8,5 месяцев в году, исключая каникулы, праздники, болезни. Он приходится, в основном, на осенне-зимний период года. Поэтому, друзья, не упускайте возможности научить своих детей в это холодное время. Аналогично русской пословице: «Готовь сани летом...» – «Чтобы плавать летом, друг мой – тренируйся в бассейне зимой!»

А летом, дорогие родители, обязательно возьмите с собой нашу книжку, «планшетник», очки, ласты, доску и, где-нибудь на отдыхе, помогите своему ребенку овладеть навыками плавания. Заодно и поучитесь сами, методика это позволяет.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые родители будущих пловцов и пловчих!

Книга, которую вы держите в руках, написана, прежде всего, для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Для тех, кому от 1,5 до 8 лет. Мы постарались не обойти вниманием и детей грудничкового возраста, которым в силу физиологических возможностей еще рано заниматься обучением плаванию. Зато с первых дней жизни полезно купание сначала в ванне, а затем в малогабаритных бассейнах детских поликлиник и лягушатниках детских садов.

Когда вы начнете учиться плаванию по этой книге, вы станете учениками тренера, который вышел из плеяды известных пловцов бывшего Советского Союза, начала семидесятых годов прошлого столетия. В той сборной СССР плавали Г. Прозументшикова, В. Буре, Н. Панкин, И. Гривенников, Т. Золотницкая и др. выдающиеся пловцы того времени. Ее авторы Нина Петрова (ныне Баранова), многократная чемпионка и рекордсменка СССР и Европы в комплексном плавании, мастер спорта международного класса и Владимир Баранов, менеджер и детский тренер в одном лице.

Вот уже больше трех десятилетий мы обучаем детей плаванию в бассейнах Москвы. Последние годы в малогабаритных лягушатниках дошкольных учреждений на Северо-Западе столицы России. После мно-

гих лет работы в больших бассейнах с детьми школьного возраста, мы задались целью научить практическому плаванию дошколят, именно плаванию, а не купанию.

Литература, посвященная обучению плаванию дошкольников, ограничивается декларацией игрового купания или, уделив несколько страниц, состоящих из общих фраз начальному обучению, сразу переходит к описанию техники способов плавания. Забыв о том, что дети еще не готовы к этому, не пройдя подготовительных упражнений, никак не связанных с играми. То есть, описывается начальный этап и результат обучения, но нет описания процесса достижения этого результата.

А ведь это самое главное — найти способ достижения нужного результата. Это актуально в любом деле. Даже неспециалист может сказать, что надо достичь в результате какой-то деятельности. А вот как добиться этого — знает только специалист, который проходил этот процесс от начала и до конца не один раз и выработал наиболее рациональный путь, подводящий к осуществлению желаемой цели.

В нашем случае результат деятельности тренера — это умение ребенка плавать уверенно всеми стилями современного спортивного плавания. Развитие в процессе обучения таких физических качеств, как выносливость, скорость, быстрота реакции, ловкость и др. Кроме того, в процессе обучения технике спортивных



способов плавания, который длится много месяцев и даже лет, ребенок развивается и обрывает мышцами. При постановке правильной техники развитие и «обрастание скелета» мышцами идет органично, позвоночник не искривляется, тело малыша приобретает правильную осанку.

Обучение плаванию различного рода народными и облегченными способами (на боку, саженьками и пр.) приводит к однобокому развитию тела и мышц. Одни мышцы растут интенсивно, а другие, не используемые для плавания спортивными способами, почти не участвуя в двигательном процессе, не оказывают сопротивления напору более развитых. Научившегося плавать народно-облегченными способами ребенка тренеру бывает трудно переучить из-за устоявшейся привычки и сопротивления развитых мышц.

Мы много раз проходили этот трудный путь от начала до конца. Методом проб и ошибок был выработан, по нашему мнению, наиболее прямой и рациональный метод достижения желаемого результата.

Описанию этого метода и посвящена наша книга. Нам кажется, что она может помочь многим людям (и родителям, и тренерам по начальному обучению, и детям, которые, может быть, быстрее научатся плавать).

С появлением в дошкольных учреждениях бассейнов появилась возможность заниматься обучением совсем маленьких детей. При хорошей постановке дела к моменту поступления ребенка в школу, его можно обучить плавать всеми стилями плавания. Последовательность за-

ятий с детьми в воде условно можно разделить на 4 периода. Первый – купание, начиная с рождения и до 1,5–2-х лет; второй – начальное обучение спортивным способам плавания с 2-х до 5-ти лет; третий – тренировки и совершенствование спортивных способов плавания в ДЮСШ, участие в соревнованиях в различных возрастных категориях; четвертый – профессиональный спорт.

Особенность нашей методики состоит в том, чтобы сразу обучать правильной технике плавания без дальнейшего переучивания. Чтобы дети 4–5 лет плавали нормальными способами плавания, а не облегченным или «собачкой». В маленьком бассейне лучше видны ошибки и погрешности выполнения отдельных технических приемов и элементов плавания.

С другой стороны, тренеру в лягушатнике нельзя ни на минуту расслабиться, снизить внимание и отлучиться на одну-две минуты, даже по необходимости. Кто-то из обучающихся «малолетних» учеников в любое время может захлебнуться. Работа в малогабаритных бассейнах более трудоемка и по большей части неблагоприятна. Ведь после периода обучения у нас дети переходят к другим тренерам в большие бассейны.

И, не смотря на все трудности и проблемы, с которыми пришлось столкнуться на далеко не гладкой поверхности воды – будем и дальше продолжать учить детей настоящему плаванию.

За последние годы в столице и других регионах почти все вновь открытые детские сады (ДОУ или ГОУ) обзавелись малогабаритными бассейнами. До поступления в школу в



них проводятся занятия с детьми от 2 до 7 лет, на которых должно проводиться обучение плаванию.

Книга написана не только для специалистов в области плавания, а и для родителей, чтобы они участвовали в процессе обучения своих детей. Мы старались избежать научных, трудных для понимания слов, чтобы ее прочитали все желающие. Все фотоиллюстрации на страницах книги и видео материалы даны на примере наших учеников.

Так плавать или купаться?

Появление этой книги с Видеокурсом обусловлено тем, что в сегодняшних бассейнах обучение спортивному плаванию проводится с детьми старше 6-7-летнего возраста. Методическая и учебная литература основной упор в обучении делает именно на этот возраст. Та немногая литература, посвященная обучению плаванию в детских садах в более раннем возрасте (четырёх-семи лет) изобилует различного рода подготовительными упражнениями, связанными с привыканием к воде, упражнениями на суше, «облегчен-

ными способами» плавания с поддерживающими средствами. Проще говоря, это обучение купанию.

В рамках одной небольшой книги практически невозможно осветить все проблемы, связанные с обучением плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Существует несколько аспектов, на которые мы хотели обратить внимание как тренеров и инструкторов по плаванию, которые проводят занятия с детьми дошкольного возраста, так и родителей. В процессе обучения плаванию помощь мам и пап играет важную роль.

Как правило, в бассейнах детских садов дети в группах до 10 человек плавают два раза в неделю по 30 минут (от 15 минут в младших группах до 30 минут в старших и подготовительных группах). То есть в идеале каждый ребенок имеет возможность обучаться плаванию 3-4 года.

Как же на самом деле проходит процесс обучения на практике, а не в отчетах наших спортивных бюрократов? Чему у нас тренеры и инструкторы учат на самом деле и что о практическом обучении плаванию написано в ранее изданных учебниках?



ЧАСТЬ 1.

ОБУЧЕНИЕ НАВЫКУ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ

Занимаясь плаванием много лет, ни во время учебы в институте, ни на многочисленных курсах подготовки и переподготовки инструкторов по плаванию, ни на консультациях «ведущих специалистов» с кандидатскими и докторскими степенями мы так ни разу и не получили практических советов, как же правильно учить плавать наших детей. В лучшем случае все сводится к обучению держаться на воде. Нет информации об использовании в учебном процессе ласт, которые помогают быстрее освоить упражнения.

Можно понять, когда такие методики разработаны для работы инструкторов в летнем лагере, где время обучения ограничено несколькими неделями. Но если занятия проводятся регулярно в течение нескольких лет, почему не научить детей плавать правильно, способами, принятыми и освоенными во всем мире? Не думаем, что это кому-то помешает в жизни. Почему же нам все время советуют обучать «облегченным» способам плавания? Ведь в общеобразовательной школе не учат «облегченным способам» чтения или письма. Никому не придет в голову читать только гласные или согласные. А плавать зачем-то надо, работая руками брассом, а ногами кролем.

Во многих книгах в деталях описывается техника современных способов плавания и тренировочный процесс, то есть конечный результат обучения, а процесс достижения

этого результата отсутствует. Авторы многих учебников, посвященных плаванию, грешат излишней теоретической лексикой, различными формулами и диаграммами, а вот описания упражнений, которые можно использовать для начального обучения, в них практически нет. А если есть, удивляешься их убогому подбору и повторению этих упражнений даже не из года в год, а из десятилетия в десятилетие.

Во всем мире давно при обучении используются ласты, что дает возможность учиться плавать с самого первого занятия, обучать дыханию и всем техническим элементам в движении, а не стоя у бортика или сидя на нем.

Плавать или играть в воде?

В большинстве учебников предлагается начинать обучение на основе игр. Этому обучению купанию, а не плаванию посвящены труды теоретиков, никогда не занимавшихся с детьми на практике. Авторы этих трудов десятки, а то и сотни страниц посвящают «выработке положительного отношения к водным процедурам», привыканию к воде, мало нужным упражнениям типа «звездочка», «поплавок» и др.

А дети очень осторожны, они доверяют в первую очередь своему опыту. Поэтому, пока ребенок не научится плыть на ногах без доски или скользить (а для этого нужно



сначала научиться дышать в воду, опускать в нее лицо, работать ногами), он не сможет выполнить эти упражнения.

В книгах заслуженных теоретиков приводится огромное количество различных игр. На практике же убеждаешься, что дети, неуверенно чувствующие себя в воде, играть в ней не могут, так как боятся воды. Значит, сначала надо научиться свободно передвигаться в воде, не бояться брызг, нырять и многому другому. А когда дети уже могут играть, лучше обучать их плаванию, а не играм. Ведь каждой игре тоже нужно учить. На организацию игр и объяснение правил уходит очень много драгоценного времени. Поэтому, наверное, важнее использовать упражнения, подводящие к плаванию определенным способом, а не упражнения по обучению купанию, не упражнения ради упражнений.

Начните с плавания

Дети в группах редко бывают с одинаковой подготовкой. Игра может быть слишком трудной для одних и неинтересной для других. К тому же плавание это очень сложный для малышей процесс. Движения, используемые в плавании, не встречаются в повседневной жизни, необычное положение тела, и даже дышать, двигаясь в воде нужно учиться. Все эти трудности приводят к тому, что сначала надо научить этим движениям, скольжению, дыханию, а только потом использовать это умение в игре, что не оправдано с практической точки зрения. К тому же, когда у малышей получается то или иное упражнение, это доставля-

ет им огромное удовольствие, как и сам процесс плавания.

Поэтому достаточно оставить в конце занятия 5-7 минут для сбора игрушек со дна бассейна, катания с пластмассовой горки или игры в «салочки» (игр, не требующих долгих объяснений), чтобы дети ходили на занятия с удовольствием. А предвкушение удовольствия от плавания подстегивает старания малышей выполнить задание тренера наилучшим образом. Если детям, которые привыкли на занятиях заниматься делом, дать возможность все время купаться, им это быстро наскучит.

Если вспомнить теорию, то там сказано, что обучение сводится к «выработыванию прочного двигательного навыка», а чтобы его выработать, необходимы время и большое число повторений одного и того же движения. За много лет, занимаясь обучением плаванию на практике, мы перепробовали большое количество упражнений, подводящих к плаванию тем или иным способом. В конце концов, пришли к выводу, что научить детей всем стилям плавания можно, используя ограниченное число обучающих упражнений.

И еще из теории – прочный навык сохраняется в течение всей нашей жизни. То есть, научившись в детстве плавать, в любом возрасте это умение сохраняется. И плохо, если вас научили купаться, а не плавать.

И, наконец, проблема с тренерскими кадрами, которая стоит на самом главном месте. Тренеров и инструкторов по начальной подготовке и обучению детей плаванию мало того, что не хватает, но квалификация у тех, кто есть, не выдерживает



никакой критики. На введенных в сетку расписания занятиях плаванием, которые сегодня проводятся в ФОКах (физкультурно-оздоровительных комплексах), на ребят одевают спасательные жилеты, нарукавники и другие поддерживающие приспособления. Вместо обучения и плавания их просто «выкупавают», обозначая видимость. При дефиците инструкторов по плаванию в дошкольных учреждениях заведующие детскими садами берут на эту работу людей, не имеющих соответствующей квалификации, не имеющих отношения к спортивной работе. В лучшем случае они их направляют на кратковременные курсы при методическом центре Комитета образования. После этого они считаются готовыми специалистами, имеющими право работать с детьми в бассейне.

Редко кто из них сам умеет плавать спортивными стилями.

Именно по этим и многим другим причинам родилась эта прозрачная, с точки зрения прочтения и понимания, книга «без лишней воды», но о ПЛАВАНИИ.

Основные способы плавания

Спортивное плавание это пластичное скольжение пловца по поверхности воды при наименьшей ее сопротивляемости телу на основе рациональной техники движений рук и ног.

В настоящее время сформировалось и практикуется 4 разновидности спортивных способов плавания: кроль на груди (вольный стиль), кроль на спине, баттерфляй (дельфин) и брасс.

Самый быстрый из четырех способов плавания **кроль на груди**. В основе техники лежат попеременные гребковые движения то одной, то другой рукой. Каждая рука возвращается в исходное положение в тот момент, когда другая выполняет гребок. Ноги непрерывно совершают вертикальные движения вверх-вниз. Вдох выполняется при повороте головы в сторону (фото 1).

Кроль на груди

С него начало обучения.

Он самый быстрый и простой.

Гребки руками и скольженье,

Движений ног полет лихой.

Кроль на спине также осуществляется попеременными движениями рук из-за головы до бедер с проносом их над водой из положения лежа на спине (обратный кроль). Ноги также выполняют вертикальные непрерывные движения вверх-вниз. Основное отличие его от других способов плавания состоит в положении тела и дыхании (выдох выполняется над водой) (фото 2).

Кроль на спине

Кроль на спине – движенья схожи.

Как на груди, чуть-чуть плавней.

Работа рук и ног похожи,

Дышать попроще, и ровней.

Баттерфляй (дельфин) – второй по скорости способ плавания после кроля на груди, требующий самых больших энергетических затрат организма. Плавание этим способом характеризуется одновременными, симметричными движениями ног и рук, которые перед гребком выполняют пронос над водой, а туловище волнообразно прогибается.





Фото 1



Фото 2



Фото 3

Гребки руками, в этом случае, сходны с движениями рук в кроле на груди. Только руки и ноги работают одновременно. На каждый гребок руками выполняется два движения ногами (фото 3).

Дельфин

*Паренье бабочки летящей,
Как крылья птицы – движенья рук.
Изгибы тела змеи шипящей,
Хвоста из ног ударный стук.*

Брасс по скоростным показателям занимает последнее место среди спортивных способов плавания, но требует наименьших физических усилий. Характеризуется одновременными симметричными движениями ног и рук. Гребки руками выполняются движениями от себя в стороны – вниз до тех пор, пока локти и плечи не составят одну линию. Затем руки выводятся вперед, в исходное положение. Работа ног осуществляется одновременным сгибанием их в сторону ягодиц. Колени незначительно раздвинуты, а носки до отказа растянуты в стороны, и подтягиваются к голени, с последу-



Фото 4



ющим толчком назад, и выходом в исходное положение. Начало гребка чуть опережает начало движения ногами, а конец гребка руками и ногами совпадают. То есть руки и ноги выпрямляются одновременно и происходит скольжение в воде (фото 4).

Брасс

*Он самый медленный и сложный.
Совсем не прост «лягушки» стиль.
В нем есть и мощь и осторожность,
Он годен в шторм и тихий штиль.*

Техника плавания это последовательная согласованность движений рук и ног, гребков и проноса (выноса) рук перед собой, с дыханием пловца, обеспечивающая максимальную скорость при минимальной сопротивляемости воды. Техника обеспечивает плавное скольжение пловца на дистанции, экономию энергии за счет сокращения лишних движений. Она позволяет во время проноса рук расслаблять мышцы, которые находятся в напряжении во время гребков, тем самым избегая их «закисления» и быстрой усталости. Хорошо поставленная техника каждого спортивного способа предполагает вывод рук перед собой по наименьшей траектории, длинный гребок, и скольжение без пауз и замедления, при интенсивной работе ног.

Вообще, правильная техника движений в любом виде спорта, обеспечивает выигрыш за счет преимущественного использования именно тех групп мышц, которые дают максимальную отдачу. В обычной жизни также необходимо учить ребят правильно двигаться, ходить.

Куда и к кому пойти учиться

Вот, наконец, вы решились — пора вести ребенка в бассейн. Прочитав кучу разных объявлений, посоветовавшись с друзьями и родственниками, определились, в какой из них (большой или малогабаритный) отведете любимое чадо. Единственное, что мы можем посоветовать: критерий близней расположенности от дома не должен быть главным. Так же, как превалирование больших габаритов ванны бассейна над малыми размерами лягушатников. Наиболее важным критерием выбора, по нашему мнению, является квалификация преподавателя, который будет вести занятия. Если тренер, которому вы собираетесь отдать ребенка на обучение плаванию, скажет, что он научит его плавать за 10–20 занятий — лучше найдите другого преподавателя. Потому что так быстро научить плавать невозможно. За это время можно научить только таким техническим элементам, как ныряние с задержкой дыхания, плавание с поддерживающими средствами и т.д. В большие же бассейны берут на обучение не ранее 4 лет. Как правило, с 6–7 лет. А вашему чаду всего 2 года от роду. Поэтому все опять же упирается в тренера, который возьмет такого маленького ребенка (даже при соответствующем стимулировании). Но и здесь тоже следует обратить внимание родителей на одну очень важную деталь. Взять-то этот тренер может и возьмет, но вот чему научит? Поэтому при приеме ребенка на обучение, если в списке необходимых предметов для занятий тренер не назовет плавательные очки или скажет, что они не нужны, значит это не тот преподаватель, который вам нужен.



При приеме на обучение плаванию нужно задать наводящий вопрос потенциальному тренеру вашего ребенка: смогут ли дети после окончания курса обучения самостоятельно плавать в большом бассейне без поддерживающих средств? Неплохо спросить тренера и о том, скольким спортивным стилям (способам) он научит плавать.

На первый вопрос, как правило, ответ у всех учителей положительный, а вот насчет стилей они должны четко сказать: какими будут плавать его ученики. Если плавать стилями тренер не учит или учит каким-то своим (например, по-собачьи) — лучше не тратьте время и деньги на купание.

А вот тем родителям и детям, кто хочет просто купаться в свое удовольствие, этот инструктор как раз подойдет.

Наконец вы нашли своего тренера и бассейн. Теперь нужно запастись терпением, необходимыми бумагами и экипировкой.

1. Медицинские показания врача, рекомендующего ребенку занятия плаванием. Подавляющему большинству детей эти занятия полезны, что подтверждается мировой практикой. Даже дети инвалиды страдающие частичной потерей двигательных способностей или перенесшие детский церебральный паралич (ДЦП) средней тяжести, нуждаются в индивидуальных занятиях плаванием.

Хотя бывают ситуации, когда по рекомендациям одних врачей ребенку необходимы занятия плаванием (сколиоз), а другие специалисты (ухо-горло-нос) говорят, что эти занятия противопоказаны. Но и в

этих случаях вполне можно плавать, используя специальные зажимы для носа, применяемые в синхронном плавании и «беруши» (пробки) для ушей. Эти пробки препятствуют проникновению воды в уши и позволяют слышать команды тренера.

2. Экипировка для плавания,

включающая: шапочку, плавки или купальник, плавательные очки, тапочки, полотенце, мыло и мочалку, сумку для всего вышперечисленного. На всякий случай следует купить резиновые или комбинированные (резина и пластик) ласты своего размера, удобные при работе ног, легко одевающиеся и снимающиеся на тренировке. Для переобувания повседневной обуви желательно каждому ребенку иметь небольшой синтетический коврик. Так как в раздевалках на полу скапливается вода, стекающая с тела и купальных принадлежностей. Не забудьте положить в сумку небольшую коробку сока или пластмассовую бутылку воды. Можно взять пару бутербродов, бананов, яблок. Словом то, что поможет ребенку восстановить силы после тренировки.

Оснащенность бассейна оборудованием и инвентарем

За последние годы в г. Москве построено много малогабаритных бассейнов 3X7 м. при детских образовательных учреждениях, с глубиной от 0,7 до 0,9 метра. В некоторых ГОУ глубину увеличили до 1,2 метра. При огромном недостатке бассейнов в России основная нагрузка по обучению детей плаванию ложится на эти лягушатники.



Типовым проектом предусмотрены системы: вентиляции и подачи воды, две раздевалки, в которых имеются шкафчики и фены для сушки волос, стулья и лавки. Имеется мед. кабинет с кушеткой и аптечкой с необходимыми медикаментами. В душевых должны быть специальные лавочки (полки) для мыла и мочалок, а также крючки для халатов и пр. Под каждым душем необходимы резиновые коврики, которые также должны лежать при входе и выходе из ванны бассейна. Обязательно к системе водоснабжения должен быть подключен резиновый шланг для мойки бассейна и душевых.

Непосредственно на бортике бассейна соответствующим образом (удобно для тренера и учеников) размещаются плавательные доски, лавки для отдыха детей, корзины с нарукавниками, резиновыми мячами и пластмассовые контейнеры с игрушками для ныряния (больше 100 штук), ласты разных размеров на стеллажах, пластмассовая горка.

Для того, чтобы дети добросовестно выполняли тренировочные задания и старались правильно делать все упражнения, в качестве стимула можно купить конфеты-леденцы, надежно защищенные непромокаемыми фантиками. Они должны находиться в прозрачном пластмассовом контейнере на видном месте.

Резиновые ласты – один из самых главных атрибутов на тренировочных занятиях плаванием. Они незаменимы при обучении технике работы ног и хорошо помогают для развития чувства воды и скорости, развивают мышечную массу ног.

Отечественной промышленностью в настоящее время выпускают-

ся следующие типоразмеры резиновых ласт: 165-175 (Золотая рыбка); 205-215 (Малютка), которые необходимы для детей дошкольного возраста. Но для обучения детишек от 1,5 до 4 лет желательно иметь ласты меньшего размера. Поэтому нужно переделать ласты «Золотая рыбка» на меньший размер. Для этого надрезается задник пятки ласты, затем он заклеивается или сшивается, соединенный в нужном уменьшенном размере. Таким образом, можно получить еще два типоразмера ласт. Можно к разрезанным и разделенным частям пришить две липучки и тогда ласты будут подогнаны точно по размеру ноги ребенка.

На обоих бортиках бассейна для спуска и подъема детей из воды предусмотрены две лестницы, желательно съёмные. Это обусловлено тем, что 7-8-летние детям, более габаритным и высоким, требуется больше водного пространства на тренировке, для чего обе лестницы быстро убираются. В специальном пластмассовом контейнере хранятся резервные очки и шапочки для плавания. Для тех, кто забыл принести свои и по этой причине мог бы пропустить тренировку (фото 5–7).

Для контроля температурного режима воздуха на стенах должен быть термометр. Температура воды легко определяется плавающим термометром, который привязан веревкой к одной из съёмных лестниц для спуска в воду. Визуальный обзор для прямолинейности проплыва дистанции ребенком обычно ограничивается стенками ванны бассейна. В данных условиях дети как бы прижимаются к ближнему краю бортика, и середина ванны используется мало. Поэто-



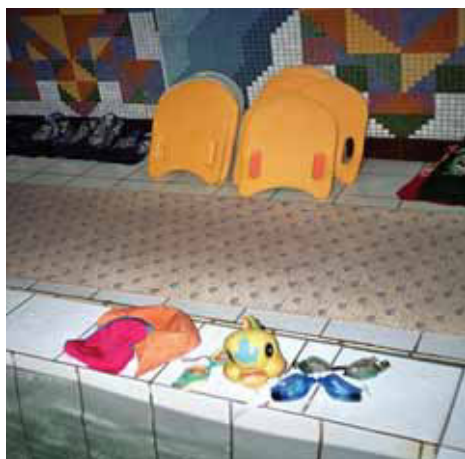


Фото 5



Фото 6



Фото 7

му целесообразно разделить бассейн на две дорожки шириной по 1,5 метра. Разделительный шнур, как и во взрослом бассейне, должен состоять из пластмассовых или пенопластовых поплавков яркой раскраски, чтобы их хорошо было видно находящимся в воде детям. Метровые окончания дорожки с обеих сторон желательно сделать одним цветом для ориентировки приближения к стенке бассейна при плавании на спине. Посередине дорожек по дну бассейна хорошо иметь пунктирную или сплошную разметку, также для ориентации прямолинейности проплыва.

К боковым стенам с обеих сторон бортика обязательно должны быть приставлены страховочные шесты из пластмассы, древесины или легкого металла. Помимо страховки они используются как поддерживающее средство, помогающее при обучении.

Для контроля начала и окончания занятий и для хронометрирования заплывов на стене на видном месте необходимы часы с крупным циферблатом. Желательно с секундной стрелкой или электронным счетом секунд. Часы желательно иметь в раздевалках для своевременного запуска детей в душевые и бассейн.

По всему периметру бассейна обязательно нужна противоскользящая синтетическая дорожка, которая исключает травматизм при продвижении по бортику и впитывает излишки влаги.

Окна, выходящие в коридор, должны быть закрыты жалюзи для того, чтобы родители или проходящие рядом люди не отвлекали юных пловцов от занятий.



Преимущества и недостатки малогабаритных бассейнов

Малогабаритные лягушатники дошкольных учреждений дают возможность обучения детей с грудничкового возраста до 10 лет школьного. Кормящие грудью мамы нередко на наших занятиях плаванием. Обучение плаванию детей в столь раннем возрасте возможно благодаря тому, что в ваннах этих бассейнов легко устанавливается температурный режим воды в широких пределах. В течение одного занятия можно оперативно менять температуру воды с высокой на низкую и наоборот, при этом нужно исходить из правильно составленного расписания занятий, которые проводятся в группах одного возраста. Мы составляли расписание следующим образом: проводятся занятия младших групп, потом средних и заканчиваются старшими. Вода, которая специально не хлорируется, постоянно в течение уроков подается в ванну через систему водоснабжения. Она циркулирует, сливаясь через желоба на бортике, и происходит водообмен. Начав занятия с 2-4-летними детьми при более высокой температуре воды (+34-35 градусов Цельсия), за это время можно вручную выставить более низкий режим, перекрывая краны, через которые поступает горячая вода, оставив включенными краны, через которые поступает холодная.

Когда младшая группа заканчивает занятия, вода уже находится в пределах +32-33 градусов.

Ко времени начала занятий старшей и подготовительной групп температурный режим воды можно выставить в пределах +30-31 градус.

Оперативное регулирование температуры воды в течение одного дня занятий возможно, если у инструктора, который не имеет возможности отлучиться от плавающих детей, есть помощник, который постоянно следит за температурой. Такую регулировку кранами водоснабжения бассейна может сделать медсестра, которая есть в штате бассейна.

К преимуществам таких лягушатников можно отнести и такое обстоятельство, как ежедневный слив воды из ванны бассейна, его санитарную обработку и возможность налить новую воду в течение 1,5-2 часов. Каждый новый день, начиная занятия в «новой» чистой воде, можно полностью исключать наличие в ней болезнетворных бактерий и вредных примесей. Соблюдение гигиены в бассейнах детских садов должно быть на высоком уровне.

Немаловажным плюсом в бассейнах ГОУ является наличие двух раздевалок, которые позволяют проводить уроки плавания практически без перерывов. Пока идут занятия с одной группой юных пловцов, незадолго до их окончания, в свободную раздевалку няни или воспитательницы приводят следующую группу и переодевают детей. Как только закончились занятия с одной группой, сразу запускают детей следующей группы.

Это дает возможность, не теряя времени на перерывы, провести уроки с большим количеством детей.

Главным преимуществом для тренера, работающего в малогабаритном бассейне, является возможность оперативно реагировать и исправлять ошибки учеников при отличной видимости выполнения упражнений.



Малая глубина позволяет на первых занятиях, держась за доску и опираясь ногами о дно бассейна, шагать, имитируя ходьбу по земле. При этом занятия проводятся в группе под контролем тренера. В большом бассейне такие групповые занятия невозможны. Не чувствуя дна, малыш в любой момент может захлебнуться. Ведь за детьми такого возраста, когда их много, не уследишь. Поэтому в больших бассейнах занятия с такими детьми проводятся индивидуально.

К преимуществам бассейнов ГОУ можно также отнести такое обстоятельство, как помощь при переодевании детей, как со стороны нянечек и воспитателей, так и родителей, у которых есть возможность подойти на занятия плаванием. При наличии сменной обуви. В больших бассейнах воспитателей не предусмотрено, и родители в раздевалку не допускаются.

Главным недостатком лягушатников, как учебных бассейнов, является их длина. Даже метровой глубины бассейна достаточно для обучения детей старшего школьного возраста, а вот длины проплыва им не хватает. Однако малой глубины недостаточно для обучения детей технике поворотов и отработки стартов в соревновательных заплывах. Недостаточная площадь ванны бассейна и раздевалок тоже препятствует обучению большого количества детей.

При всех недостатках малогабаритных бассейнов ГОУ, их преимущества перевешивают все. Чем больше таких детских садов с небольшими учебными бассейнами будет везде, тем больше возможностей обучения плаванию и оздоровления детей дошкольного и школьного возраста.

И еще хотелось бы, чтобы люди, которые проектируют маленькие бассейны в детских садах, услышали нас и увеличили их длину до 12-15 метров, ширину до 6 метров и глубину — до 1,5 метров. Тогда расширятся возможности для обучения плаванию. Помимо младших школьников в модернизированных бассейнах детских садов можно будет вести занятия с детьми среднего и даже старшего школьного возраста.

В бассейне, где проходят наши занятия, мы увеличили глубину на 20 см. за счет наращивания стенки бортика. Таким образом, доведя ее до 95 см. на глубокой части, и до 75 см. на мелкой части бассейна. В связи с этим пришлось провести реконструкцию пластмассовой горки, так как угол скатывания с нее значительно уменьшился. Для этого с помощью специально сделанных деревянных вставок, жестко закрепленных к задней стойке, была увеличена высота и восстановлен прежний угол скатывания.

Правила поведения и безопасности на занятиях

После того, как все готово к занятиям плаванием и родители доверили своего ребенка тренеру, им необходимо ознакомиться с правилами безопасности на занятиях. Основные положения Правил должен довести до учеников и их родителей тренер, отвечающий за их соблюдение.

Правила, регламентирующие безопасность на воде, вывешивают на видном месте в раздевалках или при входе в бассейн. В них должны быть подробно расписаны обязанности всех участников процесса, происхо-



дящего в помещениях: детей, родителей и тренера.

Дети должны иметь медицинскую справку от врача, допускающего ребенка к занятиям в бассейне, где указаны результаты анализов на энтеробиоз и яйцеглист. Им необходимо взять плавки, шапочку, очки и обувь для бассейна, а также мыло, мочалку и полотенце или махровый халат, желательно фен.

Родители или сопровождающие детей должны знать и довести до ребенка самые элементарные правила:

- прием пищи должен быть не менее, чем за 2 часа до занятий;
- входить в бассейн через душевую комнату в тапочках, предварительно в ней помывшись, разрешается не ранее, чем за пять минут до начала занятий. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- дети моются в душе с мылом и мочалкой без купальных костюмов. Запрещается приносить шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде;
- выйдя на бортик бассейна, сесть на лавочку и дождаться команды тренера о входе в воду;
- передвижение по бортику бегом не допускается во избежание падения и травм;
- запрещается прыгать в воду вниз головой в малогабаритных бассейнах с небольшой глубиной;
- в случае нужды ребенку необходимо предупредить тренера и с его разрешения выходить из воды;
- детям ни в коем случае не подавать ложных сигналов о помощи: «Тону!», «Спасите!»;
- запрещается висеть на дорожках;
- при нарушениях правил и дисциплины виновные дети немедленно удаляются из воды. При много-

кратных нарушениях и плохом поведении удаляются с занятий;

- скатывание детей в воду с пластмассовой горки после занятий должно проходить под надзором тренера и по его команде;
- перед выходом на улицу в зимнее время года детям желательно 5-10 минут задержаться в холле бассейна. Резкий перепад температуры может стать причиной заболеваний дыхательных путей.

Домашнее задание родителям

Все вышеперечисленное относится в основном к организационно-техническим мероприятиям, способствующим облегчению процесса обучения плаванию.

Нам хотелось бы осветить еще одну, на наш взгляд, не менее важную проблему. Она состоит в участии родителей в процессе обучения. Всем известно, какая у нас суматошная и нелегкая жизнь. Как мало внимания уделяем мы нашим детям. Всем некогда. А дети так нуждаются в нашем внимании и поддержке. Занятия в режиме дня детского сада проходят менее эффективно, чем вечерние занятия. Отличие первых и вторых только в отношении родителей. В первом случае большинство взрослых никогда не появляются на занятиях, не интересуются успехами своих чад. Они очень удивляются, если ребенок на соревнованиях в большом бассейне или в летнее время на открытом водоёме «вдруг» показывает свои умения. На вечерние занятия родители ведут детей осознанно, пристально следят за их успехами, помогают им в преодолении многих трудностей, поддерживают их в сложные моменты. Результат совместных усилий не замедлит сказаться. Эти дети занимаются более заинтересованно, старательно и быстрее добиваются успехов. Хорошо, если родители вместе с ребенком сходят на соревнования детской спортивной школы или более крупные



соревнования. Можно посмотреть на состязания взрослых пловцов по телевизору.

В то же время, нельзя строить далекие идущие планы, ожидать от ребенка больших спортивных результатов, повторять ему, что он должен стать чемпионом, рекордсменом. Это может заставить ребенка бояться не оправдать надежды родителей. Приятно, конечно, помечтать о будущих победах, но делать это надо ненавязчиво. Занятия должны приносить и пользу, и удовольствие.

Бывают ситуации, когда ребенок неохотно идет в бассейн. Обязательно надо выяснить причину этого. В процессе обучения у детей бывают трудности в освоении того или иного упражнения. Что-то не получается с первого раза. Многих детей, особенно маленьких, пугают новые упражнения. Надо успокоить ребенка, помочь ему поверить в свои силы. Кто знает его лучше мамы с папой?

Но бывает, что дети ленятся, не желают утруждать себя, особенно если они избалованы. В этом случае необходимо проявить твердость. Настоять на своем. Как только появятся первые успехи, это пройдет.

Итак, если вы готовы заниматься плаванием вместе со своим сыном или дочкой, то в любом случае вы не прогадаете. Даже если ребенок не станет великим спортсменом, он научится плавать, трудиться, добиваться своей цели, не тратить время попусту.

Все это поможет ему в его дальнейшей жизни. В которой бывают различные ситуации. Вот одна из них.

Выход из «водного тупика»

Умение хорошо нырять с задержкой дыхания в юном возрасте спасло жизнь соавтору этой книги Баранову Владимиру Александровичу.

Дело было в один из жарких летних дней в Строгинском заливе Москвы. Мы с двумя школьными друзьями загорали там на плотках, тогда сплавля-

емых по Москве-реке и пришвартованных к берегу залива на отстой. В то время плотов скопилось очень много и они находились плотно друг к другу. Они располагались на воде от берега почти до середины залива, и забраться на бревна не составляло большого труда. Мы загорали около небольшого «окна», образованного неплотным соединением бревен соседних плотов, периодически там «окунаясь» по мере надобности. После ухода друзей я остался загорать один — мне некуда было спешить. Народу поблизости никакого не было — даже рыбаков отпугнула жара.

Немного позагорав и изрядно покрывшись потом, я решил освежиться. Взяв в легкие на вдохе немного воздуха, в полу-расслабленном состоянии я нырнул вниз головой в промоину. Неспешно погружаясь все глубже и ощущая приятную прохладу, не открывая глаз в воде, я наконец достиг песчаного дна залива. Так же не спеша начал всплытие (как учили в бассейне) с открытыми глазами, хотя запас кислорода уже был на исходе. Мне казалось, что после вертикального погружения, я так же вертикально и всплываю в полной темноте, не поднимая лица вверх под плотами. Но, ударившись затылком о бревна, быстро сообразил, что немного ушел в сторону от заветного окна — промоины.

Подняв лицо кверху, открыв широко глаза и оглядевшись вокруг и над собой, не обнаружил ни одного светлого промежутка между бревен, куда можно было бы высунуть голову на поверхность воды и сделать спасительный вдох. Весь воздух уже закончилось, и было только одно желание — пробить головой эту черную, деревянную массу.



Мыслей запаниковать, слава богу, не было. За доли секунды пришло единственно правильное решение — искать, если не окно между плотами, то хотя бы два соседних больших в диаметре бревна, между которыми можно попытаться высунуть губы на поверхность воды и сделать такой нужный сейчас, глубокий вдох.

С помощью движений ног, приняв почти горизонтальное положение, прижимаясь телом и лицом к шершавым «кругляшам», я начал передвигаться, цепляясь пальцами рук за стволы. Тыкаясь носом между бревен, шаря глазами поверху, я продвигался наобум все дальше, не задумываясь о направлении, как слепой — на ощупь.

Сколько времени это продолжалось, какое расстояние преодолел, поцарапав все лицо о кору древесины и сучки — я не знаю. За эти секунды или минуты передо мной в мозгу пролетела вся моя несознательная и короткая жизнь. Мне стало жалко бабушку и маму, которые будут оплакивать меня. Подумал и о том, что мое тело никогда не найдут под этой огромной массой бревен, не похоронят, как всех добропорядочных людей. И много еще чего.

И вдруг! Когда надежды, казалось, уже не стало, руки ощутили между двух огромных бревен, не плотно прижатых друг к другу, небольшую щель, которую тут же засекли глаза — через нее струился яркий свет, пробивавшийся с поверхности. С величайшей осторожностью, и в то же время быстро, я втиснул свое исцарапанное лицо в светлое «будущее», и мои губы преодолели водную преграду, отделявшую возможность продолжения дальнейшей жизни.

Вы даже представить себе не можете, какое счастье может принести всего один глоток воздуха пополам с водой, которую я вдохнул в себя и поперхнулся. Вцепившись в кору бревен снизу и не ощущая боли от сломанных ногтей и поцарапанного лица, вжавшегося между шероховатых стволов, мне казалось — отцепить меня от этого места невозможно. Сделав три вдоха и насытив легкие воздухом, мозги пришли в нормальное состояние, и мгновенно наметился план дальнейших действий. Сделав глубокий вдох, нужно было двигаться, не выпуская из поля зрения базовую щель, пытаться найти похожую щель для того, чтобы сделать вдох. Если повезет и попадетя промоина, в которую можно будет втиснуть все тело, выбраться на верхнюю часть бревен. Я четко представлял, что сразу найти большое окно между бревнами мне не удастся. Сколько заходов и маленьких щелей для вдоха я нашел, иногда возвращаясь к прежней, сейчас трудно сказать. В конце концов, мне повезло, и я нашел большое окно между плотами! Оно оказалось в метрах пятидесяти-шестидесяти от того, в которое я нырнул вначале.

Купаться больше не хотелось, загорать тоже. Хотя навалилась огромная усталость, прыгнул на берег и отправился домой. Об этом случае я долго никому не рассказывал и, наверное, забыл бы, но только сейчас вспомнил к месту, чтобы родители и дети осознали пользу от занятий спортивными видами плавания и умения проныривать с открытыми глазами большие расстояния под водой. Такого рода упражнения с проныриванием нескольких бассейнов без всплывания на поверхность



воды мы практикуем после окончания тренировки.

После того, как вы твердо поняли, что водная среда это здоровье ребенка и занятия плаванием способствуют его развитию, Вам необходимо запастись терпением, как минимум на два-три года, а как максимум на всю жизнь. Теперь Вам предстоит самая настоящая внештатная работа – помощником тренера по плаванию.

Для этой работы требуется минимум знаний и максимум терпения. Знания, полученные из нашей книги, нужны будут родителям еще до прихода в бассейн.

Ознакомившись с полезной информацией о плавании и всех аспектах, относящихся к проблемам обучения детей, можно перейти непосредственно к делу. Обучение будет строиться, и основано, на Общей методике, в которой указана последовательность применения упражнений для разных способов спортивного плавания, которая отражена в Видеокурсе на DVD-диске.

Общая методика начального обучения детей плаванию в малогабаритных бассейнах

И. Упражнения, подводящие к плаванию, в домашних условиях

1. Обще развивающие упражнения: махи обеими руками и вращения вперед-назад; «мельница» – вперед-назад.
2. Обучение длительному выдоху: свисток – дудочка, надувание воздушных шариков.
3. Упражнения с водой (в тазике): ветер – «кораблик», ветер – «пузыри»; мытье ног в прохладной воде.

4. Упражнения с водой (в ванне): привыкание к очкам и шапочке, умение ложиться на спину и живот; привыкание к струе воды под душем; доставание игрушек со дна. Закаливание понижением температуры воды, обтирания полотенцем.

II. Упражнения, подводящие к плаванию в «лягушатнике» в ластах

1. «Пузыри».
2. Обучение правильно держать плавательную доску перед собой (на бортике).
3. Встать на дно и двигаться (без ласт) с опорой на доску и наклоном туловища вперед, чтобы подбородок был на уровне поверхности воды.
4. Надеть ласты, кроль ногами на краю бортика.

Обучение способу кроль на груди и спине проводится параллельно: первая половина занятия посвящается кролю на груди, так как он труднее. В начале занятий все упражнения по обучению плаванию всеми способами (кроме брасса) проводятся в ластах.

Кроль на груди

1. Плавание на ногах с доской (с поднятой головой).
2. Плавание на ногах с доской с выдохом в воду.
3. То же без ласт.
4. Плавание на ногах без доски до шеста (лицо в воде) с задержкой дыхания.
5. Плавание на ногах с доской с подключением рук (вдох – поднять голову).



6. Плавание без доски кролем, без дыхания.
7. Плавание кролем с доской в полной координации.
8. Плавание кролем в полной координации (без доски).
9. То же без ласт.

Кроль на спине

1. Прижать доску к груди и животу.
2. Плавание с доской с помощью тренера.
3. Плавание с доской самостоятельно.
4. Плавание на ногах «солдатиком».
5. Плавание на ногах с вытянутыми за головой руками.
6. Подключение рук из положения «солдатиком».
7. Плавание на спине в полной координации.
8. То же без ласт.

После окончания каждого занятия обязательное скатывание в воду с пластмассовой горки с помощью тренера. Усложнение скатываний по мере обучения плаванию всеми способами. Доставание игрушек со дна.

Обучение способу брасс

Обучение начинается, когда дети научились плавать кролем на груди и спине без ласт.

1. Показ тренером движений ног на суше.
2. То же ребенок выполняет в воде
3. Плавание на ногах с доской.
4. Плавание на ногах без доски (руки перед собой в замке). Вдох — лицо опустить в воду — толчок ногами.

5. То же — в положении «солдатиком» (количество толчков ногами надо минимизировать).
6. Показ тренером движений руками на суше.
7. Плавание на руках с подработкой ног кролем (чтобы они не тонули). На один счет гребок и вдох, на три счета — пауза — руки вытянуть вперед, ноги работают кролем.
8. Плавание раздельным брассом. Сначала гребок руками и вдох (один счет); затем — толчок ногами — пауза (три счета).
9. Плавание брассом в полной координации с паузой между циклом движений руками и ногами на три счета.

Обучение способу «Дельфин»

Плавание на ногах «дельфином» проходит параллельно с обучением способам кролем на груди и на спине, а руки подключаются после овладения этими стилями в полной координации.

1. Плавание на ногах в положении «солдатиком».
2. То же с доской без ласт.
3. Плавание с подключением рук «дельфином». Ноги не работают.
4. Плавание раздельным «дельфином» с паузой на три счета.
5. Плавание «дельфином» в полной координации.

III. Упражнения на закрепление техники плавания и выработку скоростной выносливости

По мере освоения техники плавания в уроки включаются упражнения на скорость. Сначала на



ногах без ласт, затем плавание в полной координации в ластах. При полном освоении – плавание без ласт в полной координации, с последующим увеличением дистанции от одного бассейна и больше. Условно четыре бассейна приравниваются к 25 метрам, соответственно 8 бассейнов – к 50 метрам с учетом поворотов. На этом этапе проводится обучение брассу, «дельфин» дается ограниченно, с учетом индивидуальных физических кондиций каждого ребенка.

После освоения всех способов плавания в конце занятия включается проплывание дистанции комплексом. Сначала по одному, затем на два и далее по четыре бассейна каждым стилем. Последняя дистанция соответствует ста метрам. Происходит соответствующее увеличение времени проведения занятий.

Кроль на груди

1. Плавание на ногах в ластах с доской.
2. Плавание на ногах с доской без ласт.
3. Обучение и плавание на руках с «колобашкой» в ногах.
4. Плавание кролем на груди в ластах 10 бассейнов без остановки, без учета времени. В последствие, увеличение дистанции до 20 бассейнов с учетом времени.
5. Плавание кролем на груди без ласт, начиная с одного бассейна спокойно, затем на время с увеличением дистанции.
6. Плавание на коротких отрезках (7м.) без дыхания для увеличения скорости.

Кроль на спине

1. Плавание на ногах в ластах с руками, вытянутыми за головой.
2. То же без ласт (по мере освоения – наперегонки и на время).
3. Плавание на руках с «колобашкой» в ногах.
4. Плавание в ластах в полной координации без остановки (от 6 до 10 бассейнов, затем на время).
5. Плавание без ласт в полной координации (от одного до 6 бассейнов, далее на время).

«Дельфин»

1. Плавание на ногах в ластах в положении «солдатином».
2. Плавание на ногах без ласт с доской. По мере освоения переход к плаванию на время (4X4).
3. Плавание на руках с «колобашкой».
4. Плавание «дельфином» в полной координации в ластах (начиная с 6 бассейнов до 10) спокойно и на время.
5. Плавание «дельфином» в полной координации без ласт (начиная с одного бассейна до 8) спокойно и на время, со вдохом на каждом гребке, через гребок без дыхания.

«Брасс»

1. Плавание на ногах
 - а) с доской
 - б) руки перед собой
 - в) в положении «солдатином»
 - г) на спине – руки вытянуты за головой
2. Плавание на руках
 - а) с «колобашкой»
 - б) с подработкой ног «кролем»



3. Упражнение: делается один цикл обычного движения «брассом» (руки-ноги), затем одними руками, и обычный цикл (руки-ноги плюс руки).
4. Упражнение: обычный цикл движений плюс ноги и опять обычный цикл (руки-ноги плюс ноги).
5. Плавание «брассом» в полной координации (спокойно и на время).

IV. Комплексное плавание

Использует все спортивные способы плавания в одном заплыве. Принята следующая их последовательность на одной дистанции: дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди. Приступать к тренировочным занятиям комплексным плаванием следует после освоения всех спортивных способов плавания. Первые тренировки проводятся на коротких дистанциях. Сначала по одному бассейну каждым способом, доведя соответственно до четырех.

О вреде «поплавок» и «звездочек»

Наверное, многие из вас в летний период, находясь в отпуске, купаясь с детьми в море или каком-нибудь водоеме под Москвой или Кировом, наблюдали такую обычную картину: надев на своего ребенка резиновый круг, надувные нарукавники или жилет, родители, положив руку под живот своего чада, пытаются научить его плавать. Это — жуткая картина для тренера, а помочь всем (а их очень много) он не в состоянии. Да и сам он должен один раз в году отдохнуть от повседневной работы.

Сразу хотим дать совет всем начинающим учиться плаванию. Ни в коем случае не покупайте для этой цели круги и надувные жилеты! Иначе этот процесс затянется надолго, и даже если что-нибудь из этого получится — это барахтанье на воде. Чем вредны эти приспособления? Именно приспособления, потому что ребенок, опираясь на них руками, выключает (а это главное звено) из гребкового процесса руки. Они мешают правильному положению тела и работе ног в горизонтальной плоскости. Конечно, ребенку гораздо легче таким образом держаться на воде, создавая себе иллюзию плавания.

Эту иллюзию поддерживают многочисленные периодические издания по обучению плаванию. На первых уроках в бассейне они предлагают такие упражнения, как «поплавки» и «звездочки». Из нашего довольно большого опыта можем Вам сказать: лучше с них не начинайте. У детей эти «всплывания и лежания» не получатся. Они их не сделают, не научившись делать выдох в воду — пуская «пузыри», не научившись нырять с задержкой дыхания и правильно дышать, находясь в водной среде. Только после того, как эти вспомогательные упражнения пройдены, можно использовать «поплавки-звездочки». Хотя большой пользы для обучения плаванию от этих телодвижений нет.

Подготовка к первому уроку

Первыми шагами родителей до обучения плаванию в бассейне или открытом водоеме должны быть самостоятельные занятия дома или на даче. Их можно проводить самим под душем (или) в ванной комна-



те. Для этого потребуются очки для плавания и какой-нибудь пластмассовый или самодельный кораблик. На худой конец, просто небольшая надувная или пластмассовая легкая игрушка, которая может держаться на поверхности воды. Чтобы научиться плавать правильно, голова ребенка должна находиться в воде, очки нужны, чтобы с опущенным в воду лицом хорошо видеть и правильно дышать, делая выдох в воду. При выборе очков нужно обратить внимание, чтобы перемычка между окулярами была регулируемой. Такие очки хорошо присасываются к лицу, не пропускают воду к глазам и легко регулируются под размер головы и расстояние между глаз ребенка. Так, чтобы у них не было зазора около переносицы, а резинка, закрепляющая очки на затылке, не была не слишком слабо, не слишком сильно натянута.

После того, как очки отрегулированы, их нужно надеть на лицо ребенка. Однако, это действие далеко не у всех детей вызывает положительные эмоции, а скорее, наоборот.

Поэтому, перед тем, как перейти к «водным процедурам», сначала нужно освоить и закрепить столь необходимый навык «привыкания и надевания очков». Надев на глаза ребенка очки для плавания, можно какое-то время походить в них, как бы глядя другими глазами на окружающий мир. Привыкнуть к сдавливающему действию резинки, охватывающей голову вашего чада. Впоследствии этот опыт поможет Вам при надевании резиновой шапочки, которая также будет необходима для плавания.

Если после того, как очки сняли, вокруг глаз остались красные кру-

жочки на лице ребенка — не пугайтесь. Это говорит о том, что очки ему подошли и хорошо отрегулированы. Они присосались к коже за счет образовавшегося под очками вакуума.

Наряду с привыканием к одеванию и ношению очков, существует проблема одевания резиновой шапочки, которую необходимо решить в раздевалке перед заходом в душевую комнату. Купленную и приготовленную заранее шапочку из резины или латэкса, одеть на голову маленького человечка, рожденного с непокрытой головой, совсем непросто. Надевать шапочку, как обычный головной убор можно, но из-за трения резины о волосы малышу сразу становится больно — он к такому обращению не привык. Чтобы избежать трения шапочки о волосы, мы предлагаем следующий способ. Вложив обе руки вовнутрь шапочки, постарайтесь раздвинуть руки и увеличить ее размер, чтобы он был немного больше головы ребенка. Сразу после этого надевайте шапочку на голову так, чтобы волос и ушей касались Ваши руки, до полного облегания головы, чтобы края шапочки закрывали уши (фото 8). Пос-



Фото 8



ле этого нужно быстро высвободить руки, опустив их вниз к плечам.

После суши – начало в душе

Приблизительно до 1,5 лет ребенок почти не умеет дышать ртом, а полости носа недоразвиты. Легкие развиты слабо, их эластичная ткань хорошо наполняется кровью, но недостаточно воздухом. Раннее обучение детей плаванию, где дыхательный процесс осуществляется только ртом, способствует быстрому увеличению количества альвеол и

объема легких. Повышенная потребность в кислороде постепенно будет обеспечиваться более редким глубоким дыханием, которое к полутора годам составляет 30-35 дыханий в минуту. Кроме того, длительный выдох в воду способствует развитию мелкой (пальцы, кисти рук), и крупной моторики (двигательной способности) ребенка, укрепляет нейронную связь между полушариями головного мозга, от которой зависит двигательная активность малышей.

Теперь можно перейти к дыхательным упражнениям. В плавании дышать необходимо только через рот с опущенным в воду лицом. Первым уроком на суше будет обучение ребенка делать вдох и выдох ртом. Для этого можно использовать такие подручные средства, как свисток, горящая свеча, веточка растения. Полезное упражнение «подуть на горячее», надувание резинового шарика. Взрослый должен показать, как делается глубокий вдох открытым ртом, с небольшой паузой с задержкой дыхания, и резкий выдох через сложенные трубочкой губы на свечу, веточку или в свисток. Прдемонс-

трировав это два-три раза, предложить малышу сделать тоже самое, акцентируя внимание на «губы трубочкой». Как правило, сразу это упражнение не получается и его нужно повторять несколько раз, пока не добьетесь желаемого результата.

Преодолев «очковый» барьер в комнатных условиях и научившись делать выдох, можно с ребенком переходить в ванную комнату. Поставьте раздетого ребенка в очках на дно ванны вблизи от рассекателя воды, который закреплен сверху. Его можно держать в руке, но не направляя на лицо ребенка. Включите душ и регулируйте температуру воды до оптимального (приемлемого) состояния.

Многие дети панически боятся попадания воды на лицо, поэтому им лучше не сразу подставлять голову под душ, а лишь приближаясь к крайним струйкам, которые будут слегка касаться лица. Не огорчайтесь, если у Вас с ним не получится с первого раза встать под всю струю воды. Постепенно, за несколько раз все больше подставляясь под душ, ребенок должен освоиться. Ни в коем случае не форсируйте события и не перебарщивайте с резкими подталкиваниями головы ребенка под всю струю. Поспешностью можно надолго отвлечь детей от желания заниматься плаванием. После того, как они почувствовали, что неудобство от очков компенсируется защитой от попадания воды в глаза, они их будут одевать и плавать в них. Под душем ребенок самостоятельно начинает осваивать навыки задержки дыхания при попадании струи в нос и рот (фото 9).

Научившись не бояться воды под душем и стоять под водяной струей из рассекателя, можно переходить к освоению дыхательных упражнений.





Фото 9



Фото 10



Фото 11

Ветер в тазике. Вдох-выдох («ветер»)

В первую очередь родители должны научить ребенка не бояться воды. Здесь не нужны особые условия. Этому можно научиться дома, используя любую возможность. Например, утром или вечером, когда позволяет время, налейте воды в тазик или другую большую емкость и поставьте на стол. Наденьте на ребенка фартук или целлофановую накидку, чтобы не намочить одежду. Посадите напротив себя так, чтобы стол с тазиком находился между вами. Сначала нужно научить малыша просто дуть на воду, как на горячий чай. Показать ему, как открытым ртом, делается глубокий вдох, задерживается дыхание с закрытым, и осуществляется выдох на поверхность воды, с надувными щеками, через губы, сложенные трубочкой. Продемонстрировав это, обратит внимание на рябь, которая появляется в результате, создаваемого вами ветра. Теперь предложите сделать тоже самое ребенку, например, по команде: «вдох – ветер – Фу – у!». Это самое простое упражнение и обычно все дети быстро им овладевают. Проделав так несколько раз и усвоив, немного усложните его. Чтобы было наглядно, используется какая-либо легкая плавающая игрушка (кораблик), которую нужно опустить в тазик. Делая вдох, надувая щеки, направьте ветер на выдохе не на поверхность воды, а на кораблик, который будет двигаться по направлению к сидящему напротив Вас ребенку.

Предложите ему сделать так, чтобы игрушка подплыла к Вам, т.е. вернуть ее обратно тем же способом (фото 10, 11). Поиграйте с малыш-



кой «гоняя» игрушку друг к другу. Можно играть сразу с несколькими игрушками, перемещая их в разных направлениях, в зависимости от вашего с ним воображения. Такая полезная игра доставит ребенку огромное удовольствие.

«Вдох – выдох» в воду. «Пузыри»

После игр с плавающими предметами и освоения того, как делается «вдох-выдох» можно переходить к главному упражнению, без которого нельзя научить детей нырянию и спортивным способам плавания. Плавание спортивными стилями осуществляется только с опущенным в воду лицом. Поэтому Вам необходимо несколько видоизменить фазу выдоха. Правила игры усложняются. Теперь выдох потребуется делать в воду. Чтобы заинтересовать и отвлечь малыша от возможной боязни скажите, что сейчас его будут учить делать волшебные воздушные пузыри, которые появятся если, опустив губы в воду, слегка подуть. Сначала продемонстрируйте это сами, чтобы вода забурлила. Постарайтесь сделать это весело и непринужденно, чтобы малышу захотелось повторить тоже самое. Объясните малышу, что пить воду после выдоха нельзя ни в коем случае, чтобы не захлебнуться. Громко вздохнув и надув щеки, как в освоенном ранее упражнении, по команде: «выдох – Фу – у!» он должен быстро опустить лицо в воду так, чтобы она закрывала рот и нос, и выдохнуть набранный в легкие воздух. Это хорошо видно на фото12, 13.

На следующем этапе Вам понадобятся очки для плавания. Теперь за-



Фото 12



Фото 13

дача состоит в том, чтобы ребенок на выдохе опустил в воду все лицо. Для некоторых детей это не представляет особых трудностей, а для большинства это проблема. Для ее решения потребуется внимание и терпение. Конечно, уговорить малыша опустить губы и нос в воду, было проще. Это привычное занятие в виде нескольких пригоршней воды из-под крана, попадающих на лицо и глаза при умывании. Очки для плавания, которые необходимо надеть перед следующим упражнением, помогут



не только облегчить погружение всего лица ребенка, но и увидеть и достать со дна резиновые игрушки, которые Вы положили заблаговременно. Они должны быть тяжелее воды, чтобы не всплывали на поверхность. Не обязательно сразу ставить задачу их достать. Сначала можно предложить малышу опустить лицо в воду, чтобы просто посмотреть на них сквозь очки. Это упражнение можно делать и в ванне.

Подгонка очков

Очки для плавания можно приобрести в любом спортивном магазине. Выбор достаточно большой. Для самых маленьких лучше подойдут очки с наименьшим размером окуляров и не жестко соединенной, регулируемой резиновой перемычкой между ними. Предварительно очки необходимо отрегулировать применительно к своему ребенку, чтобы под них не просачивалась вода. Попадание ее к глазам возможно в случае неплотного прилегания к лицу. Это происходит из-за неправильно установленного между глазного расстояния окуляров и слабого натяжения резинового ремешка на затылке.

Расстояние окуляров между глаз регулируется изменением длины перемычки так, чтобы резиновая окантовка окуляров плотно (без щелей) прилегала к глазам. Чаще всего щели образуются возле переносицы глаз. Если очки правильно подогнаны к лицу, то при прижимании к коже, под ними образуется вакуум, и они плотно присасываются.

После нескольких минут пребывания в хорошо отрегулированных

очках, после их снятия, вокруг глаз от резинки остаются красные кружочки на коже лица.

Это говорит о том, что Вы хорошо подогнали очки к лицу малыша, а красные кружочки через некоторое время пройдут.

Часто после нахождения ребенка в плавательных очках их окуляры запотевают. Для устранения этого явления нужно снять очки или приподнять их, протереть изнутри окуляры пальцами, слегка намазать их изнутри слюной, и снова надеть на голову ребенка. После этого они на какое-то время запотевать не будут и видимость улучшится.

Погружение лица в воду

После того, как малыш научился делать «пузыри», опуская губы и нос в воду, казалось бы, окунуть все лицо не составит труда. На самом деле, это простое действие вызывает у большинства детей страх и неприятие. Никакие уловки и уговоры на них не действуют. Это не должно Вас останавливать, и здесь необходима «военная» хитрость. Нужно сделать вид, что Вы отступили и вернуться к хорошо получающимся «пузырям». Поймав момент, когда ваше чадо запузывает губами, нужно рукой слегка надавить на его затылок и опустить лицо так, чтобы под водой оказалось все лицо. Не задерживая его в таком положении, уберите руку с затылка, чтобы он поднял голову. Делать это нужно мягко и аккуратно, чтобы сильно не напугать малыша.

Часто такое вероломство родителей приводит к крику и плачу. Успокойте ребенка, улыбнитесь и сде-



лайте вид, что ничего плохого с ним не произошло. Спросите, видел ли малыш на дне игрушки? Не попала ли ему в глаза вода под очки? Одним словом — отвлеките. После того, как он успокоится, повторите начатое, пока ребенок не начнет погружать в воду все лицо и голову, рассматривать игрушки на дне и доставать их, кладя на край стола или ванны. Это основной момент, который нужно преодолеть перед обучением плаванию — дальше дело пойдет проще.

После появления вокруг находящегося под водой лица «пузырей» ребенок должен поднять голову и сделать вдох. Если малыш не сможет сразу повторить за Вами это действие, можно ненадолго отложить обучение, поиграть с корабликом, и опять вернуться к «пузырям». В конечном счете, они у всех получатся. Можно посоревноваться у кого из них «пузырей» будет больше, и кто сможет их делать дольше.

В завершение домашних занятий можно попробовать научить малыша делать вдох, не поднимая головы из воды. После того, как он сделал выдох с «пузырями» нужно, чтобы он повернул голову в сторону и половина лица и рот появились над водой. В это время сделать вдох и вновь, повернув лицо в воду, сделать «пузыри». Если это упражнение у Вас получится, то обучение плаванию в бассейне значительно ускорится. Если ребенок не сможет его сделать дома, не огорчайтесь — этому его научит тренер в бассейне.

Теперь пора выходить на «большую» воду. Это может быть открытый водоем или бассейн детского сада. В лягушатники больших бассейнов в этом возрасте детей еще не принимают. Для дальнейших заня-

тий понадобятся плавательные доски, маленькие ласты, резиновые тапочки и, на самых первых занятиях, надувные нарукавники. Резиновых тонущих игрушек понадобится уже несколько десятков. Покупая плавательную доску, обратите внимание, чтобы она была с отверстиями для рук, желательно, не пластмассовая. Резиновые ласты в спортивных магазинах меньше 16,5-17,5 размера не продаются. У детей 2–3-х летнего возраста нога значительно меньше. Подогнать их под размер вашего ребенка можно двумя способами, о которых мы говорили ранее, на с. 14.

Обучение детей нырянию

Обучение нырянию можно проводить в домашней ванне, наполненной до краев водой, но лучше этим заниматься в маленьком бассейне с глубиной около одного метра.

Наиболее важным при этом является определение «не боязни» ребенка при погружении лица в воду. Опытный тренер и родители легко определяют страх по глазам и поведению ученика. Если с первого раза ему не удалось опустить лицо и сделать «пузыри», надо оставить это занятие до следующего раза. Лишь преодолев страх перед этим препятствием (обязательно в очках!) можно переходить к нырянию, где потребуются задержка дыхания под водой.

Для обучения детей нырянию предыдущие упражнения (вдох-выдох в воду) следует повторить у края бортика (фото 14, 15) и усложнить, добавив еще одну фазу в дыхательный процесс. Теперь упражнение состоит из трех фаз: «вдох—задержка дыхания — выдох».





Фото 14



Фото 15



Фото 16

Для этого урока потребуется несколько ярких тонущих игрушек: машинки, фигурки животных и людей и т.д. Желательно больших, длиной 25–30 см.

Для обучения «задержке дыхания» под водой полезно упражнение доставания со дна вышеуказанных игрушек возле бортика на мелкой части бассейна. Сначала, держась одной рукой за руку взрослого, на вдохе ребенок, опускаясь под воду, отыскивает и достает игрушки и кладет их на бортик рядом с собой (фото 16–18).



Фото 17



Фото 18





Фото 19

Затем можно несколько усложнить это упражнение, держась одной рукой за край ванны или поручень лесенки, имеющейся в каждом бассейне, а другой рукой соответственно доставать предметы со дна. Можно предложить малышу делать это, держась одной рукой за плавательную доску (фото 19). Иногда ребенок боится нырнуть за игрушками, лежащими на дне далеко от бортика. В этом случае можно дать

ему взяться рукой за шест, который держит инструктор, чтобы нырнув, другой рукой достать игрушку. При этом взрослый может слегка помочь ребенку опуститься глубже, не отпуская шест. После этого ученик может свободно доставать предметы со дна двумя руками, не держась ни за что, при этом успевая взять сразу несколько игрушек на одном вдохе.

Достав все игрушки со дна, ребенок должен постараться пересчитать их сам. Это упражнение, помимо всего, способствует развитию математических знаний. При этом наряду с игрушками можно использовать магнитные цифры и буквы, которые также помогают обучению чтению. Уверенно чувствующих себя, свободно ныряющих детей, можно постепенно научить нырять без плавательных очков. Научившись нырять с задержкой дыхания в домашних условиях или в лягушатнике дети, без особых трудностей, могут начинать учиться непосредственно плаванию, как в бассейне, так и на открытой воде.



ЧАСТЬ 2.

ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

Первый этап обучения

Разминка на суше

Для подготовки к занятиям плаванием, чтобы разогреть и подготовить организм ребенка к нагрузкам и настроить его соответствующим образом, необходима разминка на суше. Простые обще развивающие упражнения – это преддверие к последующим победам над собой и водной средой бассейнов и водоемов. Упражнения, применяемые на разминке, могут быть использованы во время занятий утренней гимнастикой дома. Кроме того, в них должны присутствовать движения, которые используют дети в воде, обучаясь определенным способам плавания, движения, развивающие гибкость тела.

Трудность подбора разминочных упражнений на суше заключается в том, что они должны соответство-

вать возрасту, физическому развитию ребенка, его подготовленности к урокам плавания. Исходя из нашего многолетнего опыта работы с детьми дошкольного возраста, мы, условно поделив малышей на две группы, предлагаем два комплекса упражнений. Для детей от 1,5 до 3,5 лет разминка на суше должна представлять собой самые простые и легкие для понимания упражнения. У детей постарше (включая младший школьный возраст) комплекс разминочных упражнений должен быть более насыщенным по времени и сложности. При этом сложность упражнений должна постепенно и последовательно возрастать, как от одной возрастной группы к другой, так и в отдельной группе. При этом некоторые обще развивающие упражнения необходимо использовать постоянно, вне зависимости от возраста и физического развития ребенка (фото 20).



Фото 20



Учитывая эти предпосылки, мы условно выделили и два варианта (комплекса) разминочных упражнений на суше.

1. Для детей от 1,5 до 3,5 лет

1. Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, потянуться и опустить вниз.
2. Из этого исходного положения. Сначала перед собой, затем через стороны поднимание рук вверх и опускание вниз (8-10 раз).
3. Исходное положение – стоя или сидя. Сначала прямые руки перед собой – сжимать и разжимать пальцы, делать круговые движения кистей рук то в одну, то в другую сторону (10-15 раз). Затем из положения «руки в стороны» – то же самое.
4. Из положения – стоя выполнять движения руками, подобно взмахам крыльев птицы. Чтобы ваш ребенок понял, как это делается, нужно показать это на себе, если есть такая игрушка – продемонстрировать на ней – (30-40 секунд).
5. Из положения – стоя, руки на поясе. Поднимание обеих рук перед собой вверх (8-10 раз). Если ребенок поймет, можно при поднятии рук отставлять ногу на носок назад (8-10 раз).
6. Из положения – стоя, ребенок делает вращательные движения обеими руками вперед. Затем то же самое назад. Направление движения рук меняйте после каждых 4-6 вращений.
7. Из положения – стоя попеременное поднятие рук вперед-вверх и опускание их вниз, с отводом их рывком назад у бедра. Желатель-

но, чтобы кисти были разжаты, пальцы вместе (лодочкой). (1-2 минуты).

8. Исходное положение стоя. Сделать десять приседаний с поддержкой за руки мамы или папы.
9. То же. Держась за руки родителя, сделать 10-12 подскоков на носочках вверх.
10. Перед занятиями в лягушатнике. Сидя на краю бортика бассейна, опустив ноги в воду. Попеременно делать движения ногами вверх-вниз (кроль), подбрасывая носочками ног воду перед собой. Заканчивать разминку лучше спокойной ходьбой с движениями рук и глубоким дыханием, приблизительно с минуту. Это вы должны показать ребенку на себе.

Разминочный комплекс для детей постарше должен быть сложнее и оказывать более разностороннее влияние на организм. Упражнения следует подбирать для различных частей тела, выполнять движения в различных направлениях с учетом индивидуальных особенностей вашего ребенка. Начинать следует с упражнений, способствующих быстрому переходу организма из малоподвижного состояния в работоспособное.

2. Для детей старше 3,5 лет

1. Ходьба в среднем темпе с энергичными движениями слегка согнутых рук. Достаточно 30 сек.
2. Исходное положение – стоя, руки согнуты в локтях и пальцами прижаты к плечам. Делать вращательные движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, а затем одна рука вслед за другой (как мельница). Повторить 15-20 раз.



3. Из положения – стоя делать вращательные движения прямыми руками вперед (4–6 раз), назад (4–6 раз). Менять направление движения рук 6–8 раз.
4. Стоя в положении наклона вперед, ноги врозь, руки перед собой или в стороны. Делать вращательные движения обеими руками вперед (дельфином) (10–12 раз).
5. Исходное положение – стоя, одна рука (правая) вверх, другая вниз. Поочередные вращательные движения руками вперед (3–4 раза), затем столько же раз назад. Руки как бы догоняют одна другую («мельница»). Выполнять в спокойном темпе 10–15 раз.
6. Из положения – стоя, руки перед собой на уровне груди, согнуты в локтях. На счет: раз-два – сделать одновременно двумя руками резкие движения назад. На счет: три-четыре – одновременно выпрямляя, отвести руки через стороны назад (8–10 раз).
7. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Делать круговые движения в талии, сначала в одну сторону (4–6 раз), затем в другую столько же. Длительность – одна минута.
8. Из положения – стоя сделать 4–6 наклонов вперед и попытаться достать ноги кончиками пальцев рук.
9. Сидя на полу (на коврик или лавке) с упором рук чуть сзади себя, выполнить попеременные движения слегка согнутыми в коленных суставах ногами (как в кроле). Нужно следить, чтобы движения ног ребенка были «от бедра» (15–30 секунд).
10. Исходное положение то же. Выполнить «перекрестные махи» ногами в горизонтальной плоскости, попеременно меняя их местами, относительно друг друга по высоте.
11. То же, но лежа на полу или лавке, руки за голову. 10–12 попеременных движений ногами.
12. После короткого отдыха сделать 8–10 приседаний из положения – стоя, руки на поясе. При каждом приседании можно выносить руки перед собой. Вставая, –руки в исходное положение (8–10 раз).
13. Из положения – стоя соединить руки «в замок» за спиной у ягодиц. Делая наклон вперед, нужно вздернуть руки вверх до упора. Стараясь лицом достать до коленей, сделать несколько пружинистых наклонов, усиливая эффект движением рук вверх.
14. Исходное положение – стоя, ноги врозь. На счет: раз-два – медленно, через стороны, поднять руки – вдох; на счет: три-четыре – расслабить и «уронить» руки с полу-наклоном головы и туловища – выдох.
15. Выполнить упражнение из комплекса для детей до 3,5 лет (пункт 10) на бортике бассейна.
Разминкой на суше нужно заниматься незадолго до тренировки дома или в раздевалке бассейна под руководством родителей. Пускай это будет всего 3–5 минут упражнений, не представляющих большой трудности, но польза от них велика. Разминочные упражнения позволят повысить эластичность мышц и связок, дисциплинируют и придадут уверенность ребенку еще до занятий в бассейне.
Непосредственно перед тренировкой в качестве легкой разминки на бортике бассейна желательно сде-



лать в полу-расслабленном состоянии отдельные элементы движений из различных способов плавания. После чего можно приступить к занятиям плаванием.

К сведению родителей

В зависимости от возраста, в котором ребенка приводят в бассейн и начинают учить плавать, зависит, сколько занятий пройдет пока он «проходит» по дну от одной стенки к другой. Чем старше ребенок, тем быстрее он ляжет на воду. Здесь необходимо отметить, что обучение полуторагодовалых детей несколько отличается от занятий с двухлетними, не смотря на небольшую разницу в возрасте. Также как, начав обучение в 3-х летнем возрасте, ребенок быстрее принимает горизонтальное положение в воде. Далее, по мере взросления, разница в обучении становится меньше. Например, дети 6-7 – летнего возраста уже обучаются плаванию по одной схеме и том же наборе упражнений.

Обычно взрослые учат детей плавать с поднятой головой, особенно не специалисты и родители. Это заведомо неправильно, так как весовые пропорции головы и тела малышей и взрослых разные. Они изменяются по мере взросления ребенка. Так у детей грудного возраста вес головы составляет до 60% от общего веса тела. Эти объективные показатели должны определять методику обучения детей дошкольного возраста. Ведь учить ребенка плавать с поднятой головой – тоже самое, что попытаться плыть по пояс, высунувшись из воды взрослому человеку! Нереальность этого способен понять любой человек, никогда не занимавшийся обучением детей плаванию. Взрослые, на основании собственного опыта и ощущений, считают, что плавание с поднятой головой не составляет большого труда. Они не осознают, что малышам гораздо труднее держать голову над водой из-за того, что она тяжелее тела ребенка. К тому же методики, представленные в отечественной литературе, рассчитаны на обучение детей пла-

ванию, начиная с 7–8-летнего возраста. А у них, по сравнению с 1,5–2-х годовальными детьми, пропорции веса головы значительно уменьшились по отношению к массе тела и их легче учить плавать с поднятой головой. Например: «по-собачьи» или «саженками».

Все это показывает, что начинать обучение детей младшего дошкольного возраста следует с упражнений, предполагающих плавание с опущенной головой. Лишь на самых первых занятиях, когда ребенок не научился делать выдох в воду, используя резиновые ласты, можно начать плавать с доской с поднятой головой, приняв горизонтальное положение тела в воде.

Для того, чтобы ребенок плавал с опущенной в воду головой, его необходимо подготовить к этому. В статичном (неподвижном) положении тела он научился задержке дыхания и выдоху в воду, привык к плавательным очкам. Стоя или сидя, делая выдох с опущенным в воду лицом, он чувствовал под собой твердую опору. А теперь Вам предстоит оторвать его от нее, чтобы лечь на воду и двигаться вперед в бассейне. Не ощущая твердости в колеблющейся, аморфной среде ему страшно и хочется плакать.

Для преодоления страха ему должна помочь плавательная доска, которая для начинающих учиться плавать детей, на первых порах, станет поддерживающим средством. Доски предпочтительнее надувных кругов, жилетов и нарукавников, которые находясь под мышками, сковывают движения рук, не позволяют делать полноценные гребки и натирают до крови кожу. Они мешают принять горизонтальное положение тела и правильно лечь на поверхность воды. Применение досок на начальной стадии обучения, помимо поддержки детей на плаву, позволяет поочередно отрывать руки и делать гребки. В последствие, научившись их делать, можно отложить доску на бортик и продолжить обучение плаванию без нее.

Плавательные очки, доски и ласты и в дальнейшем будут необходимы на занятиях, как новичков, так и профессиональных пловцов. В зависимости от цели и направленности подготовительного цикла, объемов и интен-



сивности тренировок, смещения нагрузок на определенные группы мышц, доски и ласты будут использоваться в большей или меньшей степени. Соответственно плавательные упражнения будут то с ними, то без них.

Многие считают, что воды должно быть тем меньше, чем младше дети. Это совершенно не так. Лучше всего, чтобы уровень воды доходил детям до груди или горла, не выше подбородка. В этом случае меньше вероятность падения ребенка, он чувствует, себя более уверенно, меньше поскользывается, быстрее ложится, отрывая ноги от дна.

Первые шаги в бассейне

Основная подготовительная работа закончена. Занятия с малышами можно начать с хождения по дну бассейна, с опорой на плавательную доску, которую нужно держать перед собой. Для самых маленьких (1,5-3,0 года) допустимо использование нарукавников также с доской в руках перед собой, взявшись двумя руками за ее края возле специальных отверстий. При передвижении нужно объяснить ребенку, что он должен обязательно преодолеть всю длину бассейна от стенки до стенки, развернуться, и продолжить движение в обратном направлении. Так начинается обучение детей элементарному повороту в лягушатнике. На первых занятиях передвижение ребенка с доской должно проходить около бортика (условно берега). Основное внимание нужно уделить тому, чтобы малыш все время держал доску двумя руками, чтобы не опрокинуться в воду.

Первые один-два прохода по всей длине бассейна (если ребенок боится и плачет) должны быть осуществлены с помощью тренера. Для этого он должен взять ребенка за кисть руки,

держашей доску и, наклонившись, проследовать с ним от одного бортика к другому. Как правило, из-за боязни дети упираются и не хотят выполнять это задание. Тренера это смущать не должно. После одного-двух проходов ребенок должен почувствовать, что такое продвижение с доской в руках не опасно. Нужно похвалить его за смелость. Если этих проходов окажется мало, сделайте с ним еще. Затем преподаватель должен взять страховочный шест, поставить и упереть его чуть дальше от центра доски перед ребенком, и предложить ему продолжить движение, слегка подталкивая шестом доску. Обычно двух-трех проходов по всей длине бассейна хватает, чтобы ребенок, не боясь, мог самостоятельно передвигаться.

Можно поставить на доску игрушки и возить их (фото 21). Можно бросать в воду плавающие игрушки и собирать их на доску, ненадолго отпустив ее одной рукой, и положив игрушку, снова схватиться за край доски.

Здесь следует проследить, чтобы хождение было попеременными шагами, а не прыжками сразу обеих ног.



Фото 21



В противном случае может произойти опрокидывание, падение в воду и долгое неприятие, и отказ от занятий плаванием.

Как только ученик начнет уверенно чувствовать себя в качестве «ходока с доской» и доверять своему преподавателю, можно усложнить задание. Теперь надо предложить ребенку передвигаться лежа на воде. Посадите его на бортик, наденьте ласты, и снова опустите в воду. Теперь ему нужно слегка присесть с плавательной доской на вытянутых руках, оттолкнуться от дна, и начать работать ногами попеременно. Но даже присев, не у всех это получается. Ведь у детей еще сохранилась устойчивая привычка к хождению в вертикальном положении, перебиранию ногами теперь мешают ласты.

На первых занятиях самые маленькие дети не могут лечь на воду и принять горизонтальное положение, оторвав ноги от дна. Обученный родителями ходить в вертикальном положении малыш на первых порах пытается двигаться, как он умеет, руководствуясь уже приобретенными навыками (фото 22).



Фото 22

После окончания первого же занятия нужно хотя бы два-три раза покатать ребенка с пластмассовой горки (см. раздел «Последнее упражнение – горка»).

Выдох в воду в движении

Когда ребенок начинает чувствовать, что вода его держит, можно попробовать надеть ласты. Наружники снимаются, в руках остается доска. Если Вы видите, что ласты ребенку мешают, значит, их использовать рано. На ласты, имеющие гораздо большую площадь и размеры, чем стопы ног, оказывает сильное сопротивление масса воды и ребенку с трудом приходится продвигаться вперед, отталкиваясь от дна бассейна. Если шагая по земле требуется, поднимая ноги, поочередно переставлять их вперед, то в воде такие движения получаются с большими усилиями и ноги в ластах приходится продвигать вперед не отрывая от дна. Такое «шаркающее» продвижение обусловлено тем, что вынос ног вперед производится наименьшей площадью. Передней кромкой носков ласт.

В тоже время побуждаемый тренером лечь на поверхность, вынужденный отрывать ноги от дна и отталкиваться от воды всей площадью ласт маятниковыми движениями, ребенок начинает понимать, что в этом положении легче двигаться и плыть вперед. Чтобы быстрее положить ребенка на живот, можно взять его за резинку плавков со спины, приподнять и помочь ему продвигаться вперед, работая ластами «вверх-вниз» (фото 23). При этом заострить его внимание на то, что-





Фото 23



Фото 24



Фото 25

бы плавательная доска была на вытянутых руках, а плечи находились под водой. Не нужно сильно давить на доску и топить ее. Перемещение тренера, держа ребенка со спины за плавки в полусогнутом положении, весьма затруднительно. Поэтому для этой цели можно использовать специальный крючок, позволяющий ему двигаться вдоль бортика в полный рост (фото 24, 25). Когда малыш понял и начал работать ногами, крючок нужно отложить и помочь ему двигаться вперед с помощью шеста, которым следует опереться в плавательную доску сверху (фото 26). В начале с большей силой, затем слегка, и наконец, совсем убрать шест. Детям, которые отрывают ноги от дна, нужно все время напоминать, что плавать надо под водой, то есть из воды должна торчать только голова. Боязнь воды заставляет детей подпрыгивать вверх, что может привести к падению.

После того, как малыши привыкли к ластам на ногах и научились в них двигаться, начинаем на ходу делать «пузыри», сначала опускаем губы, затем все лицо.



Фото 26



С малышами можно не спешить, постепенно они научатся дышать в воду, слушая объяснения тренера и глядя на тех, кто свободно плавает с опущенным в воду лицом и уже умеет нырять. Детей постарше надо более настойчиво побуждать опускать лицо в воду в движении. Можно остановить ребенка у бортика, положить руки на бортик и, придерживая их, своими руками заставить ребенка сделать выдох. Эту процедуру нужно повторять до тех пор, пока ребенок не сможет сделать несколько выдохов подряд. Нельзя отступать и делать поблажки. Задание должно быть конкретным. Предположим — сегодня мы делаем по три выдоха, в следующий раз — четыре и т.д.

Когда ребенок научился делать несколько выдохов подряд, не захлебываясь, это упражнение делается в движении. Детям, которые трудно привыкают к очкам и необходимости опускать лицо в воду, можно разрешить плыть один бассейн, делая выдох в воду, а другой, подняв очки на лоб, с поднятой головой. Можно бросить на дно игрушки, чтобы опуская лицо в воду, ребенок видел их и отвлекался от неприятной процедуры.

Итак, дети научились плыть с доской, работая ногами с выдохом в воду. Надо обратить внимание на то, чтобы при вдохе поднималась только голова, плечи должны оставаться под водой. Теперь можно подключать руки.

Гребки руками кролем с плавательной доской

После освоения детьми плавания на ногах кролем на груди с доской, начинается обучение работе рук этим же способом. Так как дети

умеют плавать только с доской, гребки выполняются поочередно. При этом одна рука держит доску, а другая делает гребок. Часто дети боятся отрывать руку от доски. Чтобы преодолеть страх, нужно посоветовать малышу плыть, держась за доску одной рукой или, хотя бы на мгновение отпустить доску второй рукой, чтобы он почувствовал, что не тонет. Тогда этот страх пройдет и можно приступать к изучению гребкового движения.

Для этого на выдохе одна рука отпускает доску, двигается под воду до соприкосновения с ногой, и далее за спиной поднимается над водой и движется вперед, кладется на доску. После гребка этой рукой делается вдох. Затем то же, и гребок другой рукой (фото 27). Часто дети, уловив гребковое движение, делают не один, а несколько гребков подряд, не хватаясь за доску. Надо обязательно добиться того, чтобы ребенок делал только один гребок, клал руку на доску, и выполнял тоже движение другой рукой. Сначала вдох можно делать после каждого гребка, только (обязательно!) в промежутке между



Фото 27



ними, когда обе руки находятся на доске. Иногда дети путаются, спешат делать вдох, когда попало — надо добиваться, чтобы вдох был только в промежутке между гребками. Это поможет в освоении правильного вдоха, когда будет учиться поворачивать голову набок. По мере освоения гребковых движений, вдох можно делать после двух гребков (одной-другой рукой). Только обязательно в промежутке между гребками.

Дети понимают только конкретные задания. Например, в этом случае, надо сказать, что делается гребок одной, затем второй рукой, и вдох. Когда обе руки лежат на доске.

Главное, за чем нужно следить при выполнении этого упражнения: рука должна подниматься из воды вся — до плеча, чем выше, тем лучше. Если у ребенка движение не получается, нужно взять его за руку и несколько раз сделать вместе с ним это движение, заостряя его внимание на том, что надо дотронуться до ноги и поднять руку как можно выше. В некоторых случаях приходится повторять это много раз, пока добьешься того, что упражнение будет выполнено правильно. Это упражнение еще не позволяет ребенку плыть без опоры. Нельзя переходить к следующему упражнению, не освоив, как следует это. Если ребенок свободно научился плавать с доской на ногах и умеет делать выдох в воду, можно переходить к плаванию на ногах без доски.

Плавание на ногах без доски

Теперь настала пора освободиться от поддержки доски. Главная трудность состоит в том, что дети считают — как только они отпустят

доску, так «упадут» на дно бассейна. Никакие уговоры не помогут, пока они не почувствуют, что вода их держит. Еще одна трудность состоит в том, что дети пытаются плыть с поднятой головой или, не успев опустить ее в воду, тут же поднимают. Для преодоления этих трудностей нужно на дно поставить страховочный шест недалеко от ребенка (буквально в шаге от него). Он должен вытянуть руки вперед, присесть, чтобы уровень воды был около подбородка, а руки лежали на воде. Тренер, придерживая ребенка за одну руку, предлагает ему опустить лицо в воду и, доплыв до шеста под водой, схватиться за него руками. При этом малыш не должен хвататься за руку тренера — его ладонки должны быть свободны для захвата шеста. А тренер держит его за руку в области запястья, побуждая двигаться в сторону шеста, чтобы за него схватиться. Но это надо делать в момент, когда он оторвал ноги от дна и опустил голову в воду. Первые попытки редко бывают успешными — дети поднимают голову раньше времени, встают на дно, не доплыв до шеста. Использование шеста обусловлено тем, что для детей сложно на начальном этапе встать на ноги, а ласты усугубляют это. Первое время надо ребенка держать за руку до момента, пока он не схватится за шест. Сначала, оказавшись в безопорном положении, дети теряются и забывают работать ногами. Здесь очень кстати окажется помощь тренера, который «дотянет» малыша до шеста. Все время надо напоминать, чтобы ребенок смотрел на него под водой, не поднимая голову.

Когда тренер чувствует, что ученик сам доплывет до шеста, можно





Фото 28



Фото 29



Фото 30

отпустить в последний момент его руку, чтобы тот не успел испугаться, но в тоже время почувствовал, что может двигаться сам, без посторонней помощи.

Далее ребенку можно предложить самому проделать это упражнение без всякой помощи. Обычно, детям очень нравится, что вода их держит и, они с удовольствием выполняют эти движения (фото 28–30).

Теперь шест можно постепенно отодвигать от ребенка дальше, чтобы он проплыл все большие расстояния. Не лишним будет напоминание сделать большой вдох перед тем, как плыть. Особенно, когда расстояние до шеста становится довольно большим. При этом дети учатся задерживать дыхание. Обязательно надо напоминать детям, чтобы их руки тянулись вперед к шесту, а не «болтались» по сторонам и не делали никаких движений, не опускались низко под воду, а ладошки лежали на поверхности воды. Это помогает правильной работе ног.

Кроль: Гребки руками

Теперь, когда ребенок научился делать гребки руками с доской и плыть с вытянутыми вперед руками без доски, пора приступать к обучению плаванию кролем на груди без дыхания.

Тренеру надо быть готовым к тому, что дети, на первых порах, оставив плавательную доску, начинают колотить руками по воде без остановки, забыв о работе ног, делая очень короткие гребковые движения. Вот тут и надо напомнить им «упражнение с доской», когда одна рука держалась за доску, а другая делала гребок. Предложить ребен-



ку представить, что в руках у него доска, и повторить все движения из того упражнения. Такая работа рук позволяет ему контролировать движения каждой руки отдельно и заставляет его активно работать ногами. Если не удастся добиться каждого гребка отдельно, можно предложить малышу касаться рукой, уже сделавшей гребок той руки, которая вытянута вперед, и начинать следующий гребок не раньше этого касания.

Обучение плаванию на спине с плавательной доской

Одновременно с обучением плаванию на груди, с первых занятий нужно начинать плавать на спине. Удобнее всего использовать плавательную доску, прижимая ее к животу. При этом легче достигается правильное положение тела. Лежа на спине, ребенок прижимает руками доску к груди и животу так, чтобы ее верхний край находился у самого подбородка. Руки обхватывают доску сверху, желателен как можно ближе одна к другой, касаясь. Можно, если

так удобно, чтобы одна рука прижимала другую, чтобы плотнее прижать доску к телу. Проплыть осуществляется непрерывной попеременной работой ног. На первых занятиях тренер кладет ребенка на спину и держит его за руку все время, пока он не доплывет до конца бассейна и ставит его на ноги (фото 31). Потом, развернув и положив на спину – тоже самое, в другую сторону. Главное на этом этапе, чтобы уши были в воде, и он смотрел на потолок, а ноги работали под водой и не брызгали в лицо самому ребенку.

По мере освоения этого упражнения все меньше нужна помощь тренера. Сначала придерживать ребенка можно уже не за руку, а за доску. В дальнейшем от тренера требуется вовремя, до окончания проплыва у стенки бассейна, помочь ребенку встать на ноги (фото 32). Это делается рукой, подложив ее под затылок и поставив ребенка в вертикальное положение. Или сделать то же самое, взяв его за кисть руки.

Чтобы ноги работали правильно, детям можно сравнивать движения ногами при плавании на спине



Фото 31



Фото 32



с подбрасыванием ногой мячика в воздух. При плавании «подбрасываем мячики» то одной, то другой ногой, при этом ноги должны оставаться под водой.

Вообще, надо все время напоминать детям, что при работе ног в ластах и на животе, и на спине брызг быть не должно.

Плавание на спине без помощи рук

Если ребенок легко плавает на спине с доской, можно попробовать плыть без доски. На первых порах необходима помощь тренера, так как дети, как и при плавании кролем на груди считают, что без помощи доски они утонут. Ребенок должен, стоя в воде, принять положение «солдати́ком» (руки по швам). Преподаватель берет его за плечи, кладет на воду так, чтобы он смотрел на потолок, живот был на поверхности воды, а колени и ласты под водой (но не у дна). И предлагает ему сделать те же движения, что и при плавании с доской, напоминая, чтобы ребенок не опускал живот вниз (фото 33).

Довольно часто, при первых попытках, малыш не лежит на воде, а «сидит». При этом в лицо попадает вода, и он встает на ноги. Часто ребенок забывает работать ногами и также уходит под воду. Тренер должен быть начеку и вовремя помочь ему, так как, как правило, дети начинают плыть на спине без доски раньше, чем на животе, и чувствуют себя неуверенно. Если не удастся достичь правильного положения тела, можно начать плыть с доской, а где-то на середине бассейна, ребенок отпускает доску, прижимает руки к бокам, и продолжает движение без доски. Такое упражнение помогает



Фото 33



Фото 34



Фото 35



малышу самостоятельно научиться принимать правильное положение тела при плавании на спине.

Бывает, что дети наоборот сильно прогибаются, живот торчит из воды, а голова уходит под воду. Он начинает захлебываться и останавливается. Чтобы он опустил живот под воду, нужно сказать: «Опусти попу!». А голова сама примет правильное положение.

Для успешного обучения правильному положению тела и работе ног на спине, полезно плавание с вытянутыми за головой руками. Такое плавание заставляет ребенка принимать нужное положение, иначе ему в лицо все время будет попадать вода. Главное условие выполнения этого упражнения — руки должны быть прямые, как будто он руками зажимает уши в области локтей (фото 34–35). Чтобы малыш правильно поставил руки, надо предложить ему вытянуть руки вперед и показать тренеру ладошки, а потом, скрестив их, положить одну ладошку на другую. Так, чтобы они были направлены в сторону тренера. Все это нужно делать стоя на дне бассейна, то есть правильное положение принимается до того, как ребенок начнет плыть.

Бывает, что дети, приняв правильное положение, подпрыгивают и «плюхаются» в воду. Они уходят под воду с головой и останавливаются. После этого каждый раз, одно и то же, то есть ребенок не может лечь на воду и поплыть. Чтобы такого не происходило, надо предложить ему, после того, как он поднял руки, присесть до уровня подбородка и, прогибаясь, тихо без брызг, лечь на поверхность воды. При этом первой ложится голова (Смотрим на пото-

лок!), дальше поднимается живот и начинается работа ног под водой.

Еще один плюс такого положения рук — ребенок не ударяется головой о стенку в конце бассейна и можно добиться, чтобы он проплывал весь бассейн от начала до конца, заранее не останавливаясь. А это актуально для малогабаритных лягушатников.

Упражнение на ногах дельфином

Как только дети научились плавать на ногах кролем без доски, добавляем плавание на ногах дельфином. Трудность выполнения этого упражнения заключается в том, что ребенок, ложась на воду, автоматически начинает работать ногами кролем. Остановиться и соединить ноги вместе ему очень трудно. Тем более, таких движений в жизни не встречается и он не может понять, что от него хотят. Хорошо если в группе есть дети, освоившие это упражнение. Ребенку намного проще научиться этим движениям, видя наглядно, как их выполняют другие дети. Для показа можно использовать какую-то игрушку с фигурой человека (у нас это пластмассовая обезьянка). У нее должны двигаться руки, ноги и голова. Исходное положение этого упражнения — руки прижаты к бокам, ноги вместе. Это положение принимается стоя на дне бассейна. Далее ребенок должен лечь на поверхность воды с опущенным в нее лицом, и произвести движения тазом вверх-вниз. При этом нужно попу «выставить» из воды, а затем «спрятать» под воду (фото 36). Необходимо сделать серию таких движений, не поднимая голову. Оптимальное количество — три раза. Примерно на столько движений у малыша хватает воздуха.





Фото 36

Можно перед ним на дно поставить шест, чтобы, доплыв до него, ребенок вывел руки вперед и, схватившись, встал на дно бассейна.

В дальнейшем он сможет вставать на дно самостоятельно, сделав три движения тазом. Очень редко эти движения получаются сразу. Дети начинают работать не тазом, а головой, как будто клюют носом. Надо напомнить ребенку, что лицо должно оставаться в воде — из нее показывается только попа, а не нос. Также дети никак не могут держать ноги вместе — они начинают ими работать отдельно кролем. Можно сказать ребенку, что мы плывем «дельфином», а значит нужно из ног сделать хвостик, как у рыбки. При этом он должен прижать одну ногу к другой, чтобы чувствовать, что они не расходятся. На первых порах ноги не участвуют в движении — работает только туловище. Так детям легче контролировать соприкосновение ног друг к другу.

Часто, выполняя движения «дельфином», малыш начинает плыть вниз и может удариться о дно бассейна. Чтобы этого не произошло, надо сказать ему, чтобы под водой смотрел

вперед, а не вниз. Также нужно повторять детям, что при плавании на ногах «дельфином» в ластах, из воды должна торчать попа, а не ласты.

По мере освоения этих движений, дети сами начинают задействовать ноги без специального обучения. Когда работа ногами хорошо освоена, они смогут плыть, уже не вставая на дно, а делая вдох, поднимая голову после каждого трех движений тазом. Не забывайте делать краткие перерывы для отдыха!

С этих упражнений можно начинать обучение детей любого возраста, разница лишь в скорости освоения их. Чем старше дети, тем быстрее они осваивают эти упражнения.

Теперь переходим к упражнениям, подводящим к плаванию определенными стилями.

Второй этап обучения

Кроль на груди

Сначала осваиваем кроль на груди и на спине, и одновременно обучаем элементам дельфина.

Чтобы занятие не было монотонным, включаем в него упражнения на различные стили. Удобнее, по нашему мнению, начинать с кроля на груди, так как это наиболее трудный для детей стиль. В начале занятия дети еще не устали и могут освоить сложные движения.

Упражнения для освоения кроля на груди

Для разминки каждый раз начинаем с плавания кролем на ногах с доской. С детьми 5–6 лет и старше полезно плавать наперегонки. Сна-



чала в ластах, потом — без ласт. Начинать можно с проплыва одного бассейна и довести до 4. В дальнейшем соревноваться лучше в плавании на ногах без ласт, так как это довольно трудное упражнение для детей, и эмоциональный подъем помогает выполнить его наилучшим образом.

Обязательно нужно установить несколько правил: не закончив дистанции, не вставать на ноги посреди бассейна (только на повороте), касаться рукой или доской стенки перед поворотом, не помогать руками (руки все время лежат на доске). При нарушении любого правила выигрыш не засчитывается. Выигрывает тот, кто сделал все правильно, и был первым. Надо обратить внимание детей на то, чтобы ноги делали брызги, но при этом из воды вылетали брызги, а не ноги (ноги остаются под водой). Бесполезно говорить детям, что ноги должны быть прямыми, а носочки оттянуты. Ребенок лучше воспринимает практические советы и конкретные задания.

Да и ноги выпрямить и оттянуть носки лучше всего помогут ласты. Очень важно, чтобы дети научились хорошо плавать на ногах без ласт, это поможет им легче освоить плавание кролем на груди и на спине в полной координации без ласт. Субъективно кажется, что если чаще махать руками, будешь быстрее плыть, поэтому ребята очень часто забывают про ноги и всюду шлепают руками по воде, при этом нарушается дыхание, ноги тонут, и ребенок вынужден остановиться. Надо постоянно напоминать детям, что в кроле (как на груди, так и на спине) ноги работают быстрее, чем руки. Понятие четырех или восьми ударного кроля ребенку ни о чем не говорит, ему надо ска-

зать, что пока гребет одна рука, ноги успевают сделать много движений. Вот это он поймет.

Следующее упражнение помогает научиться правильно делать вдох, как при плавании кролем на груди. Дети плывут с доской и вместе с гребком одной рукой поворачивают голову в сторону, при этом ухо нужно прижать к предплечью другой руки и посмотреть на потолок. Голова поворачивается, пока рука делает гребок под водой, а когда рука выходит из воды, голова опускается в воду, первая рука хватается за доску, делается гребок второй рукой и происходит выдох в воду.

То есть под одну руку делается вдох, под другую — выдох. Это упражнение получается не сразу, оно является трудным для понимания и выполнения (фото 37—39).

Во-первых, в большинстве случаев дети сначала голову поднимают, а потом поворачивают. Приходится много раз показывать и объяснять, как правильно поворачивать голову, при этом надо акцентировать внимание на том, что смотреть надо только на дно (выдох) и на потолок (вдох), а ухо при вдохе прижимать к предплечью руки.

Во-вторых, дети плохо понимают, что голову нужно поворачивать только в одну сторону, они или поворачиваются в обе стороны, либо вообще не поворачиваются. Надо набраться терпения и поправлять, поправлять, поправлять...

В-третьих, часто бывает так, что дети научились правильно поворачивать голову, вовремя опускают ее в воду, но ни вдоха, ни выдоха не делают. Они как бы обозначают дыхание, а плывут на задержке дыхания (фото 40). Надо следить, чтобы дети





Фото 37

открывали рот, когда поворачиваются и делают пузыри под водой. Чтобы освоить это упражнение, приходится много раз повторять одно и то же (фото 41), дети от этого устают, поэтому лучше прерваться, перейти к другому упражнению, а к этому вернуться в следующее занятие.

Пока это упражнение не освоено, кролем без доски лучше плавать без дыхания, или совсем не плавать.

Зато, когда ребенок хорошо научился плыть кролем с доской, ему не составляет труда повторить то же самое без доски. Надо только обра-



Фото 38



Фото 39



Фото 40





Фото 41

тить внимание детей на то, что при повороте головы одна рука должна быть впереди, и на нее кладется ухо, а ноги работают быстрее, чем руки и непрерывно. Руки на первых порах работают поочередно. Пока одна гребет, другая как бы ждет своей очереди. По мере освоения кроля на груди в полной координации в ластах нужно давать задание на плавание без перерывов. Начиная с 6-10-ти бассейнов. Для детей более старшего возраста и лучшей подготовки до 20-30-ти бассейнов, постепенно переходя на плавание на время.

Даже если дети, казалось бы, научились плавать кролем на груди, каждое занятие лучше начинать с плавания на ногах и упраж-

нений с доской, которые в дальнейшем, заменяются на плавание на руках, с «колобашкой» в ногах, и добавляется плавание кролем на груди без ласт. Плавание на руках с колобашкой достаточно сложное упражнение для детей 4-5-ти лет, но очень полезно, так как помогает удерживать тело в равновесии. Сначала это упражнение почти ни у кого не получается, но его следует постепенно продолжать вводить в тренировочный процесс. Со временем ребенок начинает понимать, как двигаться без помощи ног, удерживая равновесие. Сама колобашка заставляет его делать правильно вдох и длинный гребок. При неправильном выполнении этих элементов она мешает, а при правильном помогает (фото 42). Нужно уметь пользоваться колобашкой, так как обычно они имеют несимметричную конфигурацию — одна ее часть в диаметре большего размера, а другая меньше. Большая часть должна находиться сверху, чтобы с большей выталкивающей силой не переворачивать пловца. Соответственно в кроле на груди, дельфине и брассе большая часть ее будет сзади относительно тела пловца (т.е. со спины), а в кроле на спине — спереди. Обязательно нужно включать в тренировки пла-



Фото 42





Фото 43

вание без ласт, начиная с плавания на ногах и, по мере освоения кроля на груди, включать плавание без ласт в полной координации. Нужно требовать, чтобы ребенок проплыл хотя бы один бассейн без остановки, хотя это не просто после плавания в ластах (фото 43). Постепенно нужно увеличивать количество проплываний бассейнов до 4-х, а дальше вводить регулярное плавание на эту дистанцию, которая приблизительно соответствует 25-ти метрам в большом бассейне.

Для повышения уровня скоростной выносливости необходимо вводить дистанцию в 8 бассейнов, что соответствует 50-ти метрам большого бассейна, для проплывания на время. Вообще хорошо использовать плавание кролем на груди для воспитания у детей таких качеств, как выносливость и умение терпеть, что поможет им хорошо чувствовать себя, как в большом бассейне, так и на открытой воде. Для воспитания выносливости используется проплывание в ластах на время на дистанции от 10 до 30-ти бассейнов, в зависимости от возраста и подготовленности детей. Для ско-

ростной выносливости дается плавание нескольких отрезков длиной в 4 бассейна без ласт на время с перерывами на отдых. Имея группу детей до 8-ми человек удобно делить их на 2-х дорожках пополам, где каждый ребенок плавает только по своей стороне дорожки. Они не мешают друг другу и, видя соперников, стараются плыть быстрее. Пока одни плывут, другие отдыхают, а бассейн используется полностью, без пауз. Чтобы не терять время, дети должны хорошо ориентироваться, как плавать по кругу, и как по сторонам, чтобы не мешать и не сталкиваться друг с другом. Особенно это имеет значение при плавании кролем на спине.

Характерные ошибки

Большое значение при обучении плаванию имеет положение головы ребенка. Если взрослый спортсмен или ребенок школьного возраста могут при плавании кролем на груди смотреть под водой вперед, то малыши 2-4-х летнего возраста так плавать не могут из-за других пропорций головы и тела. Голова такого ребенка составляет слишком большую долю от веса тела и при минимальном изменении положения головы (приподнимании), ноги его тонут. При излишне низком положении – из воды торчит попа и ребенка уводит под воду. Тот же эффект наблюдается при плавании на спине.

Вывод: при плавании на груди (кроме брасса) лицо опущено в воду, глаза смотрят на дно; при плавании на спине смотреть нужно на потолок.

В первую очередь надо научить ребенка хорошо работать ногами в ластах и без них. Гребок руками должен быть как можно длиннее (обязательно достать рукой до ноги) и ноги должны работать намного быстрее, чем руки. Проносить руки по воздуху нужно как можно выше, а под водой – касаться большим паль-



цем ноги. Нужно помнить, чем длиннее гребок, тем больше времени у малыша на вдох, что имеет огромное значение на этапе обучения дыханию. Руки должны работать поочередно, а ноги непрерывно.

Наиболее **распространенными ошибками**, при обучении кролем на груди, являются:

1. Короткий гребок. При этом руки двигаются слишком быстро, а ноги не успевают за ними и дыхание сбивается. Для исправления этой ошибки полезно поплавать с доской, которая фиксирует положение руки впереди. Нужно следить, чтобы руки в конце гребка касались ноги. При плавании с доской руки работают по очереди, и это способствует интенсивной работе ногами. При плавании без доски преподавателю нужно требовать, чтобы руки работали поочередно (пока одна рука гребет, другая тянется вперед).
2. На вдохе голова поднимается, а не поворачивается. Следует обратить внимание ребенка на то, что ухо нужно прижать к руке, вытянутой вперед, и посмотреть при этом на потолок (фото 44). Часто повороту головы мешает плечо – стоит его поднять из воды, вдох осуществляется значительно легче.
3. На вдохе поворачивается не только голова, но и живот. Ребенок почти переворачивается на спину. Следует показать ему, что необходимо поворачивать только голову, а



Фото 44

живот при этом остается под водой. Надо помочь малышу принять правильное положение тела и головы, которое должно быть при вдохе. Показать, что рука, которая проносится по воздуху, должна проходить над водой, а не за спиной.

4. Очень часто при плавании кролем на груди, особенно на скорость, дети хлопают руками по воде изо всех сил, а на конец гребка их не хватает. Нужно объяснить детям, что все их силы уходят на брызги, а не на движение и все время напоминать, что брызги могут создавать только ноги, а руки надо вводить в воду пальчиками без брызг.

Упражнения для освоения кроля на спине

Обучение плаванию кролем на спине начинаем с движений ног. Если дети научились плыть на ногах в горизонтальном положении «солдатиком», можно поднять руки вверх, положить одну ладонку на другую и зажать прямыми руками уши.

Такое положение рук обеспечивает правильное положение тела и правильную работу ног. Обратите внимание на то, что при плавании на спине вода в лицо попадать не должна, а от ласт не должно быть брызг. Это же упражнение выполняется без ласт, при этом носочками делаем брызги (фото 45).

Далее подключаются руки. Из положения «солдатиком» поднимаем руку из воды (при этом сверху должен быть мизинец, ладонка повернута наружу), опускаем ее в воду за головой (рукой коснуться уха) и через сторону доводим под водой до ноги. Теперь повторяем все то же, но другой рукой. Ноги работают непрерывно и быстрее, чем руки. На первых порах пока одна рука не за-





Φοτο 45



Φοτο 46



Φοτο 48



Φοτο 47



Φοτο 49



кончит гребок, вторая движения не начинает. Это облегчает контроль за работой рук со стороны ребенка.

Следует обратить внимание детей на то, что, чем выше поднять руку из воды, тем меньше брызг попадет в лицо.

Вообще, брызги хороший показатель, за которым детям легко следить. Например, чем меньше брызг получается при работе рук кролем на груди и спине, да и способом «дельфин», тем лучше.

По мере освоения этого способа плавания нужно включать в занятия плавание 10-ти, а в дальнейшем 20-ти бассейнов без остановки, сначала спокойно, а потом на время. Когда дети научатся уверенно плавать на спине в полной координации, нужно научить их работать руками как «мельница» — одна рука движется вниз, а другая проносится по воздуху к уху. Руки встречаться не должны — они как бы убегают друг от друга. При этом руки не должны двигаться быстро, а ноги все равно должны работать чаще рук. Постепенно включаем в занятия плавание отрезков по 4 бассейна на время (фото 46—49).

Характерные ошибки

1. При плавании на спине встречается неправильное положение тела ребенка на поверхности воды. Он как будто плавает сидя. Для исправления положения полезно поплавать на ногах с вытянутыми руками за головой (руки обязательно прямые). При таком положении рук ноги работают правильно, а живот не опускается вниз.
2. Бывает, что ноги, опускаясь вниз, как бы шагают по дну. Здесь следует вернуться к упражнению плавания с доской, прижатой к груди.

3. Большое значение имеет положение головы. Она при плавании кролем на спине может быть или слишком запрокинута, или наоборот, не лежит на воде, упираясь подбородком в грудь. При этом в лицо попадает вода. Следует положить ребенка на спину, придать правильное положение телу и голове, обратить его внимание на то, чтобы вода не попадала в лицо, надо смотреть на потолок.
4. При подключении рук, ребенок не достаточно высоко поднимает их из воды, вкладывает руку в воду слишком широко, сгибает руки при выносе их из воды. Нужно обратить внимание на то, что из воды надо поднимать всю руку до плеча и прямую. Чем выше поднимаются руки, тем меньше брызг попадает в лицо. Руки вкладывать в воду без брызг, мягко. Задевать при этом ухо и под водой доводить руку до ноги. Руки следует вынимать из воды ладшкой, повернутой так, чтобы сверху оказывался мизинец.

Упражнения для освоения способа дельфин

В процессе обучения детей плаванию кролем на груди и спине они уже научились плавать на ногах де-



Фото 50



льфином в ластах. Дети легко обучаются этому упражнению, и оно им нравится. Труднее научить плавать на ногах дельфином без ласт, поэтому без ласт лучше плавать с доской, при этом нужно носочками делать брызги (фото 50). И опять же можно поплавать наперегонки. Дельфин (баттерфляй) как способ плавания сложнее координационно и физически, особенно для маленьких детей. Поэтому обучение этому способу лучше начинать, когда дети уверенно плывут кролем на груди в ластах и без них. Чтобы научиться работе рук этим способом, делаем те же движения, что и в кроле на груди, только одновременно обеими руками. Начинаем с паузы — на три счета руки вытянуты перед собой нешироко впереди, попа торчит из воды. Руки лежат на поверхности не опускаются. В этот момент чуть опускается голова, как будто кивает. На четвертый счет, одновременно с гребком руками под живот к ногам, поднимается голова и делается вдох. При этом поднимается только голова, а плечи остаются под водой. Подбородок лежит на поверхности воды и тянется вперед. Если ребенок высоко поднимается на вдох, значит, он давит на воду вначале гребка, направление его силы идет вниз, а тело, голова и плечи поднимаются из воды. То есть силы ребенка уходят на то, чтобы выше подняться из воды, а на движение вперед сил не хватает. Чтобы этого не происходило, начало гребка должно быть мягким, без брызг. Воду надо как бы захватить ладонями и оттолкнуть назад акцентированным движением рук у бедер. При этом телу придается ускорение для движения вперед, а руки легче вынимаются из воды.



Фото 51



Фото 52



Фото 53



Весь гребок делается с ускорением к концу, голова опускается. Руки быстро проносятся вперед, снова делается пауза и повторение всего цикла движений. Важно делать вдох вначале гребка, чтобы в нем не было паузы. Обязательно надо напоминать детям, что во время паузы голова опускается вниз, попла торчит из воды, а каких либо движений ногами делать не нужно. За счет опускания таза под воду во время вдоха, ласты помогут сделать правильное движение без дополнительных усилий со стороны ребенка. Только нужно напоминать, что ноги всегда должны быть вместе. Пауза делается из-за недостатка физических сил и плавательной подготовки у детей младшего возраста. Чем старше дети и выше их уровень этой подготовки, тем меньше пауза (фото 51–53).

По мере освоения дельфина, нужно включать в занятия плавание в полной координации без ласт, аккуратно начиная с проплыва одного бассейна, так как это физически трудно для детей младшего возраста. В дальнейшем дистанция увеличивается и доводится до четырех бассейнов, и опять плаваем наперегонки и на время.

Характерные ошибки

Этот способ плавания требует от пловца наличия сильных рук, что редко встречается у маленьких детей. Поэтому перед началом гребка необходима пауза – руки вытянуты вперед, попла торчит из воды (на три счета).

1. Самая распространенная ошибка – вдох делается не вначале гребка, а в конце. При этом образуется пауза в положении «руки вдоль тела». Следует обратить внимание ребенка на то, что пауза должна быть в положении «руки вытянуты вперед», попла

торчит из воды (на три счета), а на четвертый счет (в самом начале гребка) делается вдох и весь гребок одним движением. Затем опять делается пауза.

2. Часто бывает, что во время паузы ребенок опускает руки низко, и они оказываются не впереди, а внизу. Из-за этого гребок получается очень короткий, и вдох переносится на конец гребка. Старайтесь постоянно поправлять ребенка, объясняя ему, что во время паузы опускается голова, а не руки, которые остаются у поверхности воды.
3. Руки работают правильно и согласованно вместе, а ноги попеременно кролем. Для исправления этой ошибки нужно больше плавать на ногах в ластах и без ласт. Следует все время напоминать детям, что в дельфине и руки и ноги работают всегда одновременно, а не поочередно.
4. Наблюдается короткий гребок, направленный вниз, а ребенок при этом поднимается высоко из воды на вдохе. Обратите его внимание на то, что на вдохе подбородок должен касаться воды и тянуться вперед. Живот не должен опускаться, а руки гребком отталкивают воду назад, касаясь при этом большими пальцами бедер.

Упражнения для освоения плавания брассом

Итак, остался брасс. Это сложный координационный стиль, при обучении которому к тому же нельзя использовать ласты. Поэтому обучать брассу лучше, когда дети научатся плавать без ласт (кролем на груди и на спине). Начинаем опять с работы ног. Дети обычно плохо понимают, как должны двигаться ноги в брассе, пока тренер не покажет положение стоп ног и толчок ими через стороны – назад (фото 54). Для этого тренер, сидя на скамейке, показывает движения на своем приме-





Фото 54

ре и обозначает движения, своими руками двигая стопы ног ребенка в положении лежа на скамье, на бортике или с доской в руках у бортика, лежа на воде. При этом тренер держит ноги ребенка в своих руках и разворачивает стопы в стороны, подставляет ладони под толчок, чтобы ребенок почувствовал опору и запомнил это движение (фото 55–58). В руках у него обязательно должна быть доска, чтобы он мог сделать вдох. Далее выполняется упражнение в плавании на ногах с доской.



Фото 56



Фото 57



Фото 55



Фото 58

При этом сначала делается вдох, опускается голова в воду, далее идет толчок ногами (ноги выпрямляются и соединяются), делается пауза на



три счета и повторяется все сначала. Чтобы детям было понятнее, можно сказать, что надо «начертить» но-сочками кружочек.

Это упражнение обычно не полу-чается сразу. Должно пройти время, пока дети почувствуют, как ноги от-талкиваются от воды. Можно объяс-нять, показывать, ругаться, но пока не придет это чувство, дети не на-учатся правильно работать ногами. Надо набраться терпения и из заня-тия в занятие повторять это упраж-нение. Не надо давить на детей – в свое время все получится.

Брасс: движение только с помощью рук

Движения руками брассом полу-чаются легче, для их освоения ис-пользуется упражнение, в котором руки работают брассом, а ноги кро-лем. Дети, на первых порах, часто путают движения рук брассом и де-льфином. Поэтому нужно взять его руки в свои, и обозначить движение (фото 59–61). При этом обратите его внимание на то, что гребок де-лается перед грудью, руки не захо-дят за спину, не прижимаются к бо-кам. Ладони как бы чертят на воде два кружочка (маленьких), вытяги-ваются вперед и лежат на поверх-ности воды. Голова поднимается на вдох в начале гребка (когда руки расходятся в стороны), сам гребок делается без остановки, а в конце гребка, когда руки вытягиваются вперед – пауза на три счета. Ноги работают непрерывно кролем и обеспечивают высокое положение тела.

Когда дети освоят движения ру-ками брассом в общих чертах, надо показать им, что руки в начале греб-



Фото 59



Фото 60



Фото 61



ка идут не просто в стороны, а в стороны – вниз, быстро убираются локти под грудь, и ладони опять же быстро выводятся вперед.

Обратите внимание на то, чтобы дети не ныряли, как в дельфине, для этого ладони должны быть у поверхности воды во время паузы.

Брасс на ногах без доски

После того, как движения ногами брассом начинают получаться, упражнение с доской дополняется плаванием на ногах в положении – руки вытянуты впереди (большие пальцы делают замок). Начинаем опять с вдоха, далее опускаем голову в воду, подтягиваем пятки к попе и делаем толчок ногами через стороны – назад, вытягиваем и соединяем их. После этого следует пауза (три счета) и повторение всего цикла движений. Обратите внимание на то, что вдох делается после паузы (иначе движение головы затормозит скольжение от толчка ногами), руки лежат на поверхности, а смотреть под водой надо вперед, что помогает подтягивать ноги сверху, как бы на спину, а не под живот. Хорошо бы посчитать число толчков на один бассейн и дать задание делать их (толчков) как можно меньше. Для этого дайте задание, чтобы ребенок, сделав пять толчков, проплыл весь бассейн. В дальнейшем постепенно сокращая их количество до четырех, затем трех. Это подстегивает детей делать более мощные и резкие движения ногами.

Следующее упражнение – плавание на ногах, вытянув руки вдоль тела (под водой смотрим вперед). Начинаем с вдоха, далее – движение ногами и пауза. Надо напо-



Фото 62

нить детям, что подтягивать ноги нужно медленно, мягко, а выпрямлять – быстро и резко (фото 62).

И опять делаем как можно меньше толчковых движений.

Брасс в полной координации

Начинать плавать в полной координации надо только после того, как дети освоили движения рук и ног брассом отдельно, так как исправлять «заплаванные» ошибки намного труднее, чем обучать стилю заново. На первых порах движения делаются



Фото 63





Фото 64



Фото 65



Фото 66

как бы отдельно, сначала гребок руками и вдох, потом толчок ногами и пауза. Сначала чертим кружок руками, потом — ногами. Постепенно, по мере освоения стиля, движения ногами начинаются с небольшим отставанием от рук, а заканчиваются одновременно с руками (фото 63–66).

Характерные ошибки

Брасс — способ плавания, трудность обучения, которому заключается в корне отличной от других способов работе ног. Если в других способах плавания носочки ног оттянуты и расслаблены, то в брассе они загнуты крючками в разные стороны, и они жестко одновременно отталкиваются от воды.

1. Наиболее распространенная ошибка — очень длинный гребок, заходящий за линию плеч или под живот. При этом руки мешают ногам при толчке ими и тормозят движение. Чтобы исправить эти ошибки, полезно поплавать с вытянутыми вперед в замке руками, на ногах, постепенно прибавляя движения руками, начиная от гребков одними ладонками, направляя гребки в стороны и вниз (нешироко). Быстро убирая локти под грудь и, выводя руки вперед одним движением.
2. Часто встречается ошибка, когда ребенок делает вдох в момент вывода рук вперед и во время гребка образуется пауза. При этом руки тормозят движение от толчка ногами. Следует акцентировать внимание детей на то, что после окончания гребка руками и толчка ногами, следует пауза на три счета, а на четвертый счет, в самом начале гребка, делается вдох.
3. У некоторых детей гребок руками и толчок ногами делается одновременно и руки при этом мешают движению ног. Полезно поплавать, делая раздельно гребки руками и толчок ногами, начиная с работы рук и отталкиваясь ногами только в момент,



когда руки заканчивают движение и вытянулись вперед. Плавая в полной координации, нужно про себя проговаривать: «руки, вдох, ноги» и действовать согласно словам.

4. Еще одна ошибка – неправильно работают ноги – колени подтягиваются под живот, вместо того, чтобы подтягивать пятки сверху к попе. Следует при плавании на ногах и в полной координации под водой смотреть вперед на ладони. При этом таз опускается, и ноги подтягиваются сверху. Постоянно напоминать детям, что пятки нужно тянуть на затылок, и они должны быть у поверхности воды.

Необходимое пояснение

На взгляд специалиста, который занимается описанием техники плавания разными способами, в предлагаемом нами процессе обучения может обнаружиться множество «ошибок». Но эти кажущиеся ошибки на самом деле сделаны продуманно, чтобы облегчить освоение сложных технических приемов для понимания и выполнения их детьми дошкольного возраста. Например, при обучении плаванию «кролем на груди», детям при вдохе надо посмотреть на потолок. При этом происходит утрированный поворот тела на бок, что позволяет исключить попадание воды в рот ребенка. По мере освоения стиля и увеличения скорости движения естественным образом произойдет коррекция, и все встанет на свои места. Вообще в технике всех способов плавания есть общие моменты. Например, акцент должен быть на конце гребка (гребок делается как бы с ускорением) и без паузы быстрый пронос рук с вытягиванием их до упора вперед (как бы с наплывом), а все паузы в гребке должны быть в положении руки вытянутые вперед (особенно это выражено при скольжении в брассе). Вдох во всех способах кроме кроля на спине целесообразно делать в начале гребка так как при этом он не мешает гребковым движениям и не вызывает

паузы в конце гребка, что очень важно в дельфине и брассе. Еще одной подсказкой для тренера может быть совет объяснять ученикам все свои действия. Например, если при плавании на спине поднимать из воды всю руку до плеча, то брызги в лицо попадать не будут, а если живот или ноги торчат из воды слишком высоко, то голова опустится под воду. А если рукой вначале гребка давить вниз, то будешь двигаться вверх, а не вперед. При плавании на ногах кролем на груди или на спине из воды должны вылетать только брызги, а не ноги, так как молотить ногами по воздуху бесполезно – двигаться не будешь. Если ребенок чувствует, что все ваши слова оправдываются на практике, он с большим доверием относится к этим рекомендациям и будет стараться выполнить их как можно лучше. Такой подход к обучению является результатом многолетнего опыта работы в малогабаритных бассейнах.

Спортивные тренировки детей, научившихся плавать

По мере обучения всеми способами плавания необходимо отбирать детей и формировать отдельные группы в соответствии с уровнем их плавательной подготовки и по возрасту. Такая необходимость вызвана тем, чтобы в одной группе не оказались дети, плавающие всеми способами, и те, кто только начинает обучение. Так же как первоклассники с 2–3-х летними детьми. Это создает трудности тренеру и самим детям, занимающимся плаванием. Допустимо, что в группе будут дети младшего школьного возраста и 5–6-ти летние ребята, если они примерно одинаковой плавательной подготовки. Также может быть, что дети младшего школьного возраста немного слабее старших по возрасту – им будет за кем тянуться. В тоже



время, не должно быть большой разницы в подготовке, так как это угнетающе действует на более слабых пловцов.

В спортивных группах проходит не столько обучение, сколько совершенствование техники плавания и воспитание таких физических качеств, как выносливость, скоростная выносливость, скорость, быстрота реакции и т.д. На занятиях в этих группах происходит чередование заданий на технику плавания различными способами и плавание на скорость. Основная нагрузка в воспитании выносливости и скорости падает на упражнения в плавании в полной координации кролем на груди, так как этому способу учат в первую очередь и он самый быстрый. Можно также использовать кроль на спине, но так как дыхание в этом способе плавания происходит произвольно, то не достигается необходимого результата в тренировке дыхания, что очень важно для начинающих пловцов.

На предыдущих занятиях, на которых обучение каждому способу плавания состояло из отдельных упражнений, не требующих быстрого исполнения, поворот осуществлялся упрощенно. Доплыв до стенки и, коснувшись ее, ребенок вставал на дно, разворачивался на 180 градусов и, оттолкнувшись от дна, двигался в противоположную сторону. Спортивные тренировки плавания в полной координации проходят более интенсивно и на больших скоростях. Делать повороты в лягушатнике по-настоящему сложно, так как дети привыкли вставать на дно и поворачиваться. Да и стенки в таких бассейнах не предназначены для поворотов — руки скользят. Поэто-

му в мелководных бассейнах обучение возможно только «гибридному» повороту, то есть видоизмененному простому маятниковому, который используют пловцы в 25-50-ти метровых бассейнах.

С первых занятий нужно приучать детей к тому, что поворачивать в обратную сторону можно только после того, как коснешься стенки доской или рукой. Когда дети начинают плавать, как следует, кролем на груди и на спине, надо требовать от них, чтобы они не только касались стенки, но и отталкивались от нее ногами. Сначала у них получается толчок одной ногой, а в дальнейшем по мере увеличения скорости плавания, и двумя ногами. Это помогает добиваться того, что дети проплывают весь бассейн, что в свою очередь важно учитывая, малую длину лягушатника. Небольшая сложность с поворотом возникает при плавании на спине. Поэтому надо научить детей, чтобы не доплывая метр-полтора до стенки бассейна, они, сначала переворачивались на живот, а затем, после гребка, делали поворот, как в других способах плавания. Затем оттолкнувшись ногами от стенки, снова ложились на спину и так далее.

Старт дается из воды. Дети стоят на дне бассейна возле стенки и по команде тренера: «И — оп!», оттолкнувшись от нее одной ногой, начинают заплыв.

Итак, начинать нужно с кроля на груди. Для разминки вначале плаваем на ногах в ластах (6-8 бассейнов). Потом, сняв ласты, можно проплыть 4 раза по 4 бассейна на время. Группа занимающихся детей делится пополам — одни плывут, а другие отдыхают. Если количество занимающихся кратно трем (6-9 че-



ловек), вместо этого можно сделать эстафету. В этом случае выступать от каждой команды должно 3 человека. При этом двое детей остаются на одной стороне бассейна, а третий перемещается на противоположную сторону. Эстафету начинают со стороны, где расположены двое участников каждой команды. Заплыв начинается по команде тренера и продолжается без остановок, до команды «стоп». Такие заплывы хороши тем, что дети выполняют задания с удовольствием, не замечая нагрузки, а также интервалы для отдыха небольшие. Интерес к занятию не теряется, тренируются скорость и выносливость (фото 67–68).

Обязательно нужно следить, чтобы задание выполнялось правильно, чтобы участники эстафеты не уплывали раньше времени (еще до касания партнером стенки бассейна). Еще одно обязательное условие – команды должны подбираться примерно равные по силам. Если в одной команде один из пловцов намного сильнее остальных ее участников, для равновесия остальные партнеры к нему подбираются из более слабых детей.

Чтобы использовать эстафету в тренировочных занятиях, тренер должен хорошо знать, на что способен каждый юный пловец. Команды должны формироваться быстро, упражнения используются только те, что хорошо знакомы детям, чтобы не терять время на лишние объяснения и разговоры.

По ходу эстафеты можно менять задания. Предположим, дети начали эстафету с плавания на ногах брассом с доской (фото 69), затем по ходу эстафеты доски убираются, и продолжается плавание на ногах



Фото 67



Фото 68



Фото 69



с вытянутыми впереди руками в замке. Далее тоже с руками, опущенными вдоль тела.

Использование тренировочных эстафет оправдано и при плавании брассом, так как бассейн лягушатника узкий (разделенный на две дорожки), а на дорожке, плывущим навстречу друг другу детям, сложно. Эстафетное плавание позволяет плыть посередине дорожки одному человеку, не мешая другим и, в тоже время, не задевая стенку или дорожку руками и ногами.

После заплыва кролем на ногах дается упражнение плавание на руках с зажатой между ног колобашкой, спокойно (6–8 бассейнов). Далее следует плавание на «длинные» дистанции (20–30 бассейнов) в ластах на время, в полной координации. Лучше, когда одни дети плывут, другие отдыхают, и наоборот.

Далее следуют заплывы кролем без ласт на скорость. В зависимости от подготовленности детей, они должны проплыть отрезки длиной от 4-х до 8-ми бассейнов. Например, 4 раза по 4 бассейна. Для более подготовленных пловцов можно проплыть 2х4 плюс 2х8. Можно 2х4 плюс 8 плюс 2х4.

Полезно оговорить с детьми, что время каждого последующего проплываемого отрезка дистанции, не должно быть хуже предыдущего. 8 бассейнов довольно большая дистанция для дошкольников, поэтому включать ее в занятия надо аккуратно и только для хорошо подготовленных пловцов. Эта часть занятий несет на себе основную физическую нагрузку. Поэтому после нее даются упражнения на расслабление. Для этой цели хорошо подходит плавание на ногах дельфином в ластах.

После этого следуют упражнения в плавании на ногах без ласт (4х4 на время) и на руках способом дельфин. Затем проходит заплыв на 10 бассейнов дельфином в ластах в полной координации и несколько отрезков по 4 бассейна без ласт.

Полезно давать задание в плавании дельфином в полной координации, оговаривая с детьми, что вдох делается сначала через один гребок, или совсем без дыхания. Длину бассейна (7 метров) дети проплывают без дыхания довольно легко. Это задание позволяет делать быстрый пронос рук без паузы в конце гребка. По мере повышения тренированности пловцов, можно давать 2 и 4 бассейна, а вдох делается только на повороте. Это же упражнение можно давать кролем на груди (вдох только на повороте) для увеличения скорости проплыва дистанции. Непременным условием выполнения этого упражнения является длинный гребок и кролем и дельфином.

Теперь можно переходить к способу брасс. Сначала выполняются упражнения в плавании на руках и на ногах, и на технику.

Помимо плавания на руках с работой ногами кролем добавляется плавание на руках с «колобашкой», которое немного сложнее. А также плавание на спине с вытянутыми за головой руками. Это упражнение полезно тем, что позволяет следить занимающимся, чтобы колени не торчали из воды. При этом пятки сгибаются под таз, а также следить за тем, чтобы не очень широко разводили колени. Надо напоминать детям, что носки разводятся широко, а колени уже, чем носки. Добавляются также упражнения на координацию движений. Они заключаются в



том, что после обычного движения «брассом» «руки-ноги», добавляется движение одними руками, и опять следует обычный цикл. Трудность этого упражнения заключается в том, что после движения одними руками, полный цикл начинается с движения рук, что создает трудность выполнения этого упражнения. Второе упражнение является аналогичным. Только после полного цикла движения добавляется движение ногами. Это упражнение более легкое для выполнения. После этого даются задания проплыва отрезков в полной координации на технику или на время, в зависимости от подготовленности детей. Не стоит давать задание плавать на время пока этот способ не освоен в полной мере.

Заключительная часть тренировки пловцов проводится в плавании кролем на спине. Традиционно начинаем с ног. Сначала плаваем в ластах, а затем без них на время (2 раза по 4). Далее упражнения на руках с колобашкой и в ластах в полной координации на время (10-20 бассейнов). Затем плаваем без ласт (4х4).

В самом конце занятий – комплексное плавание – собираем все способы в одно целое, можно проплыть дистанцию в 8 бассейнов (по 2 каждым способом), а затем 4 бассейна (по одному каждым способом). Результаты соревновательных заплывов, фиксируемых тренером с помощью ручного секундомера и занятые командами места, оглашаются им по окончании каждого заплыва. Для стимулирования роста результатов, наглядности и ориентирование на лучшие показатели, рекордные секунды должны фикси-

роваться на специальной грифельной доске, висящей на стене, непосредственно на бортике бассейна. Записи результатов осуществляются мелом по каждому способу и в комплексном плавании. Сравнивая свои результаты с рекордными, каждый ребенок постоянно стремится к совершенствованию техники и увеличения скорости плавания.

Совет тренерам и инструкторам

Полезным дополнением, по окончании занятий с пловцами, владеющими всеми способами плавания, может быть разучивание скоростного поворота «сальто». Мы долго сомневались в возможности исполнения этого поворота в лягушатнике, где глубина не превышает 0,9 метра, а на мелкой части 0,7 метра. Прежде всего, эти опасения были связаны с вероятностью касания какой-либо частью тела ребенка дна и ушибов. Но однажды попробовав сделать этот поворот упрощенно, с выходом после кувырка, на спину, убедились, что сомнения были напрасны. Разъяснив и, показав на глубокой части, у стенки бассейна, с помощью игрушки-манекена, как это делается в полной координации, все получилось. Сначала один, а потом и другие дети без особого труда, начали делать сальто (после отталкивания ногами от стенки) с выходом на грудь. После этот поворот дети начали использовать во время тренировочных заплывов. Не одного случая получения травм и ушибов не было.

Более того, разучивание поворота «сальто» удобнее получается именно в лягушатнике. В этом мы убедились, когда перешли с 6-7 ми



летними детьми на большую воду одного из бассейнов. Из-за большой высоты стенки, где расположены стартовые тумбочки, труднее наглядно показывать все фазы этого поворота.

Описание разучивания техники исполнения поворота «сальто, который применяется только при плавании кролем на груди и кролем на спине, можно найти в специальной литературе, посвященной спортивному плаванию.

По окончании всех занятий для разрядки и повышения настроения дети ныряют и собирают игрушки со дна бассейна, катаются с горки. Можно поиграть в салочки. На что отводится не более 5 минут.

Этот примерный план занятий подходит для детей, которые посещают уроки плавания не один год. Если ребенок начал посещать бассейн в 2-3 года, то к 5-6 годам он вполне сможет тренироваться с такой нагрузкой по этому плану, который не является обязательной инструкцией. Занятия могут варь-

ироваться, упражнения могут меняться, исключаться и добавляться. Каким-то способам плавания может быть уделено больше внимания, тогда время на упражнения другими способами, естественно, сокращаются, и наоборот.

На данный период времени в нашем лягушатнике рекордными являются приведенные в этой таблице результаты (мальчики).

В спортивном плавании все дистанции кратны 25-ти метрам, т.е. длине самого короткого бассейна, в котором проводятся официальные соревнования. Проводя занятия в нестандартном лягушатнике 7-ми метровой длины, чтобы сравнить результаты своих учеников с результатами, показанными ими в стандартных бассейнах, понадобилось определить какое количество 7-ми метровых бассейнов можно приравнять к 25, 50 и т.д. метрам. На практике получается, что результаты проплыва четырех лягушатников ($4 \times 7 = 28$ м.) соответствуют результатам, показанным в проплыве одного 25-ти метро-

Сравнительная таблица

Способы плавания	Время проплыва дистанции (мин.)							
	4 басс. 25 м	Разряд (юн)	8 басс. 50 м	Разряд (юн)	15 басс. 100 м	Разряд (юн)	30 басс. 200 м	Разряд (юн)
КРОЛЬ НА ГРУДИ	0,17	—	0,36 0,365	1	1,18 1,26	1	2,53 3,10	1
КРОЛЬ НА СПИНЕ	0,20	—	0,43 0,43	1	1,36 1,36	1	— —	—
ДЕЛЬФИН	0,19	—	0,39 0,395	1	1,22 1,33	1	— —	—
БРАСС	0,22	—	0,46 0,465	1	1,44 1,47	1	— —	—
КОМПЛЕКС- НОЕ ПЛАВАНИЕ	0,20	—	0,43	—	1,31 1,35	1	3,34 3,35	1



вого бассейна. Это подтверждается выступлениями наших учеников на соревнованиях на первенство Северо-Западного административного округа г. Москвы среди школьников и на открытых первенствах ДЮСШ № 104, ЭСДЮШОР, СДЮСШОР № 23 и с/к Динамо.

Анализ показывает, что за время проплыва четырех семиметровых бассейнов, пловцы делают 3 поворота, отталкиваясь три раза от стенки и ускоряя скольжение столько же раз. Таким образом, выигрывая на каждом повороте приблизительно по одному метру дистанции. Похожая ситуация происходит в 25-ти и 50-ти метровых бассейнах для которых существуют различные нормативы проплыва одних и тех же дистанций.

Соответственно результаты пловцов на 8-ми бассейновой длине лягушатника приравниваются к показателям на дистанции 50 метров и т.д.

В числителе дроби указаны результаты проплыва 8, 15 и 30-ти бассейнов, которые равны соответственно 50, 100 и 200-м метрам. Так, например, в заплывах кролем на груди на 50 метров (8 басс.) наши ученики из подготовительной группы детского сада показывают результат 36 сек., что соответствует 1-му юношескому разряду (36,5 сек.). На дистанции 200 метров (30 басс.) контрольные заплывы проводились только кролем на груди и в комплексном плавании. На дистанции 25 м разрядных нормативов не существует.

Начало занятий в большом бассейне

Понятно, что в семиметровом бассейне плавать бесконечно не возможно. Школьникам 2-3-его класса, освоившим все способы плава-

ния, и прошедшим там спортивные тренировки, теперь необходимо продолжать заниматься в большом бассейне. Лучше в 25-ти метровом. В нем им легче освоиться, а тренеру удобнее контролировать выполнение заданий. Тренировки должны оставаться интенсивными, количество их увеличивается. Тренер постоянно участвует в процессе, исправляя ошибки в технике, засекая время секундомером и, обязательно информируя пловцов. Плавание на длинные дистанции (не более 200–400 метров) должно быть сведено к минимуму и проводится в ластах. А в плавании без ласт лучше разделить те же 200 метров на отрезки 4 по 50 или 8 по 25 метров с различными интервалами, в зависимости от поставленной задачи. Если преследуется задача работы на скорость, то интервалы должны быть больше. При работе на выносливость интервалы меньше. Полезно давать задания, как и в лягушатнике, чтобы каждый последующий отрезок был преодолен быстрее предыдущего. Интенсивная работа должна чередоваться с упражнениями на расслабление. Для этого хорошо использовать плавание на ногах в ластах различными способами и упражнения для брасса. В тренировках детей младшего школьного возраста должны быть использованы все способы спортивного плавания. Серьезная специализация начнется намного позже. Хорошо если в течение тренировки были использованы упражнения на все стили плавания, а в конце их нужно собрать на дистанции комплексного плавания.

На первых порах перехода из лягушатника на большую воду, для плавания на время, больше исполь-



зуются отрезки в 25 метров. По мере привыкания к «большой воде» вводятся 50-ти и 100 метровые отрезки. Технику плавания надо отрабатывать *обязательно* на скорости, так как техника, поставленная в спокойном режиме плавания, в скоростном режиме «ломается».

С началом работы в большом бассейне необходимо научить детей делать, как простые маятниковые повороты, так и повороты «сальто». При этом необходимо акцентировать, что в брассе и дельфине повороты и касания стенки бассейна, делаются двумя руками одновременно, и на одном уровне. Также надо отрабатывать старты с тумбочки и выход на поверхность воды, как после старта, так и после толчка от стенки ванны бассейна.

Руководство процессом обучения

Тренер и его команды

В условиях повышенного шума, который стоит на занятиях плаванием, тренеру необходимо словами донести до детей конкретное задание для выполнения очередного упражнения. Шум этот образуется от плеска воды, отраженного эха от ударов по воде рук и ног, реплик учеников и т.д. Все это затрудняет восприятие указаний и команд преподавателя. Помимо этого одетые на головы детей резиновые шапочки также заглушают слова, произнесенные тренером.

Поэтому после освоения с водой, когда дети научились плавать с доской в ластах, тренеру нужно упорядочить продвижение пловцов внут-

ри дорожки. На этом этапе, когда появилось осмысленное плавательное движение ребенка от стенки до стенки бассейна, нужно объяснить ему правила «уличного» движения. Перед этим кратко объяснить, что оно необходимо для того, чтобы не болела голова от столкновений с плывущими навстречу детьми.

Правило проплыва по дорожке очень простое – нужно плыть всегда по правой стороне (со стороны правой руки), то есть, в одну сторону плыть возле бортика (до стенки), а в другую – возле разноцветного шнура дорожки (возле веревочки – так лучше понимают дети). Таким образом, дети должны плыть как бы по кругу.

При заплывах наперегонки по двое на дорожке тренер дает команду: «Плывем каждый по своей стороне!» В таком заплыве участвуют 4 человека. Другие четверо отдыхают и ждут своей очереди.

Настоящему Учителю плавания необходимо дифференцированно подходить к каждому ребенку. Тренирующиеся в одной группе дети, примерно одинаковой подготовленности и возраста, обладают разными характерами и восприимчивостью к командам тренера. Одни и те же слова и команды преподавателя надо доносить до каждого юного пловца в разной тональности (как в музыке). Негромких для одного ученика фраз недостаточно для другого, которому нужно донести команду жестче, с более внимательным контролем за исполнением. Все дети хорошо это чувствуют и понимают, что от них требуется.

Поэтому словесные команды и установки, как выполнить то или иное задание или упражнение в



воде, должны быть краткими и точными, произнесенными громко, чтобы слышали ученики.

У каждого тренера по плаванию обязательно должен быть свой набор акцентированных слов и словосочетаний, которые применяются в виде команд и на установках перед стартом. На начальной стадии обучения их используется больше, так как идет взаимный процесс привыкания детей к преподавателю, его лексике.

Со временем из этого набора постепенно сами собой исключаются вспомогательные слова, которые уже не несут необходимой информации и не должны отвлекать ребенка от главных указательных слов. Что, в свою очередь, позволяет лучше реагировать на команды тренера и быстрее начинать готовиться к старту.

Во время тренировочного заплыва команды, которыми преподаватель должен скорректировать элементы движения рук или ног, должны быть точными и краткими, состоящими из двух-трех слов. Даже одним словом опытный тренер может направить ученика на точное исполнение того или иного элемента.

В случае, если до юного пловца не доходит правильное значение команд тренера через уши, нужно остановить заплыв и заострить зрительное внимание ребенка на себе.

Это необходимо для наглядного показа, как правильно сделать не получающийся элемент. Тренер должен показать сам, как это делается, повторив элемент в движении два-три раза. Или пока ученик не поймет, что от него требуется (фото 70).

При обучении детей младшего дошкольного возраста (от 1,5 до 3,5 лет) словесных пояснений бывает недостаточно. Им не хватает двига-



Фото 70

тельного опыта. Поэтому почти все движения и их амплитуду тренер показывает сам, двигая руками ребенка в нужном направлении, заостряя его внимание на точках, которые надо пройти (движение рукой до ноги), или поднять всю руку из воды и т.д. Хороший эффект дает исправление ошибок прямо по ходу движения. Например, изменить положение головы на вдохе кролем или в плавании на спине. При плавании на ногах кролем без ласт, на первых порах у таких детей на вдохе ноги тонут и руки останавливаются. Полезно в этот момент помочь двигаться при помощи шеста. Постепенно необходимость в такой помощи отпадет, и ребенок сам проплывет весь бассейн без остановок.

Все время, пока проходит заплыв, и пловцы выполняют задание, тренер должен осуществлять контроль и корректировать по ходу проплыва всей дистанции, видимые им огрехи техники каждого пловца.

По ходу проплыва дистанции, если это необходимо, обязательно громко, должны подаваться корректирующие команды. Например: «Иван! Ноги!» —



«Максим! Руки выше!» — «Длинный гребок, Ленья!» и т.д.

После выполнения упражнения опять же адресно и коротко сказать о допущенных ошибках каждого. Если дети отвлекаются и нарушают дисциплину, немедленно приструнить: «Максим! Прекрати, слушай внимательно!» Когда у кого-то упражнение или какой-то его элемент, на который просил сделать упор тренер, выполнен правильно, тренер может похвалить ребенка.

И так каждое упражнение должно проходить под контролем тренера с начала и до конца.

Если какой-то ребенок не выполняет команд тренера, игнорирует его требования и нарушает дисциплину в воде, его нужно немедленно удалить с занятий, поставив в известность родителей.

При этом автоматически он лишается после тренировочных развлекательных игр.

Психофизическая природа организма ребенка

Ваш ребенок (как и Вы сами) — это две составляющие половинки в одной оболочке, именуемой телом. Они, как правило, неравновелики. У одних детей превалирует физическая составляющая: атлетическое телосложение, рост, мышечная масса и т.д. Они быстро усваивают технические элементы и упражнения, хорошо чувствуют воду, обладают положительной плавучестью. Практически все, что от них требует тренер на занятиях, они выполняют без особых усилий и правильно. Плавая в одной группе с менее одаренными телом детьми, они легко и свободно пережают их.

Однако нередко у них бывает мягкий характер, который исключает проявление воли, целеустремленности, стремления всегда быть первыми. Они думают, что вполсили и не напрягаясь, всегда будут выигрывать у всех. Как же они заблуждаются!

У другой группы детей в большей степени развита другая, невидимая глазу часть сферы деятельности, находящаяся в области психологии человека. Именно эта составляющая может превалировать у этих детей, хуже физически сложенных, менее координированных. Одним словом, «корявых». Не выдерживая тяжелого тренировочного процесса из-за недостатка «физики», вынужденные тратить больше энергии, по сравнению с более развитыми физически детьми, они им на тренировках почти всегда уступают.

По поведению их легко определить невооруженным глазом после заплыва. Одни злятся открыто: кричат, бьют руками о воду или плачут. Других проигравших легко определить по насупленным губам, сдвинутым бровям и, конечно, глазам, либо угрюмо-злым, либо высекающим искры.

Если бы при отборе детей в спортшколу тренер мог заглянуть в эту внутреннюю область ребенка, которая на равных (а может и больше) будет влиять на спортивные результаты, он изменил бы свое решение насчет такого сразу не приглянувшегося ученика.

На свете нет ни одного ребенка, по всем данным похожего на другого. Даже близнецы и двойняшки, очень похожие физически (лицо, рост, вес и т.д.), обладают очень разными характерами и темпераментами. Имея схожее телосложение и плавучесть, они, по этим данным, оба могут



подходить для спортивного плавания. Но после первых тренировок мы видим, что один из ребят более способный, а другой — менее. Один быстрее схватывает то, что от него требуется, а другой — медленнее.

Физически развитые дети

Однако, при отборе детей в секцию с прицелом на будущее, тренеры-преподаватели, в первую очередь, оценивают, как сложен ребенок, его рост и «полноту». И краем глаза обращают внимание на рост и телосложение его родителей.

Телосложение пловцов в наше время по сравнению с прежними временами (30-40 лет назад) изменилось в сторону атлетизма. Прежние представления об идеальных фигурах для плавания устарели. Сегодня благодаря дополнительным тренировкам в зале пловцы увеличивают силу тех мышц, которые берут на себя основную двигательную нагрузку. Это говорит о более целенаправленном тренировочном процессе, нацеленном на результат. Телосложение женщин — пловчих также претерпело изменение в сторону стройности и силы, особенно ног. Может быть, только в брассе нет таких видимых изменений.

Выявить среди юных пловцов будущих чемпионов по росту, гибкости, фигуре нелегко, так как, помимо этих данных, дети должны обладать чувством воды, плавучестью, характером, психологической устойчивостью.

Опытный тренер, как правило, легко определяет: чувствует ребенок воду или нет, после определенного количества занятий плаванием. Это — качество, приобретаемое на тренировках. За счет интенсивных за-

нятий оно несколько притупляется. Поэтому во времена, когда спортсмены плавали без комбинезонов, перед ответственными соревнованиями пловцы брили все тело. Чувство воды и плавучесть юного пловца хорошо заметны даже по тому, как ребенок лежит на воде при спокойном проплыве небольшого отрезка в бассейне или другом водоеме.

Плавучесть тела — это его способность держаться на поверхности воды. Плавучесть зависит от удельного веса тела человека, которое состоит из неоднородных по составу тканей, где превалирует вес костной ткани, и от объема легких. Для того, чтобы ребенок держался лежа на поверхности без движения и не тонул, его средний удельный вес должен быть равен или меньше удельного веса воды. У детей, регулярно занимающихся плаванием, удельный вес тела постепенно уменьшается. Это происходит за счет увеличения жизненной емкости легких.

С другой стороны, по мере полового созревания и увеличения объемов тренировок, удельный вес мышц увеличивается, меняется их структура, что приводит к уменьшению плавучести.

Таким образом, плавучесть в результате тренировочных нагрузок и с возрастом детей претерпевает некоторые изменения.

По разным классификациям и источникам, плавучесть бывает положительной и отрицательной, горизонтальной и вертикальной. Эту информацию можно получить в научных и учебных изданиях, а мы такой задачи не ставили.

На практике специалисты равновесие тела и плавучесть определяют простым и приемлемым методом.



Они предлагают ребенку лечь в воду на спину, чтобы он находился в горизонтальном положении без движения, сделав глубокий вдох и вытянув руки за голову. Если ноги ребенка опускаются на дно, и он погружается в воду — плавучесть отрицательная. Если этого не происходит, и он продолжает лежать на поверхности воды, плавучесть положительная. Хотя могут быть и промежуточные положения тела в воде. Для опытного тренера этого простого теста достаточно, чтобы отобрать себе учеников.

Дорогие родители, вышеуказанное не означает, что вашего ребенка, у которого не обнаружили положительной плавучести, хорошего телосложения и роста, не отберут в спортивную школу или секцию плавания. Это не означает и того, что он не может стать сильным пловцом (пловчихой) и чемпионом. Эти критерии для плавания только начальные, и умный преподаватель, конечно же, отберет вашего ребенка в свою спортивную группу. На практике бывают случаи, когда у детей, выбранных тренером, уже на начальном этапе, после буквально нескольких недель тренировок неожиданно обнаруживаются явные способности к плаванию только одним стилем. Особенно эти способности видны и проявляются очень быстро и заметно в таком технически сложном стиле, как брасс. Даже плавая кролем, где стопы ног обычно вывернуты вовнутрь, стопы обеих ног этого ребенка носками развернуты в разные стороны. Это врожденные брассисты, которые по нашим данным встречаются очень редко. Они, как правило, разного телосложения и роста. Один ребенок из 500-600 человек. Освоение других способов им дается тяжело, а

все технические элементы брасса не требуют практически никакой коррекции и поправок. «Одно стилевые» способности встречаются и в других видах плавания. В современном плавании спортсмены высокого класса специализируются не только в стилях, но и в дистанциях.

По данным многих выдающихся специалистов-практиков, таких тренеров, как австралиец Дон Тэлбот, американцы Дэвид Сало, Марк Шуберт, Грег Трой и др., для такого способа плавания, как брасс, плавучесть тела пловца не имеет большого значения, так же, как и пропорции роста и телосложения. В брассе мы видим сейчас пловцов «мышечного» типа.

Детям с недостаточной плавучестью также лучше специализироваться в спринтерском плавании, где этот недостаток можно компенсировать мощностью и силой движения. Напротив, высоко лежащие на поверхности воды дети с положительной плавучестью имеют преимущество в плавании на средние и длинные дистанции и в марафонском плавании. Пловцы-марафонцы должны обладать уравновешенным характером и способностью к длительным тренировкам в условиях одиночества. Это дети, у которых наблюдается замкнутый, несколько «отрешенный» от мира характер.

Дети с характером

Характер. Здесь все непросто. Это сфера невидимой глазу психофизической деятельности ребенка. Те же близнецы, о которых написано выше, прежде всего отличаются характером. В более доступном понимании, он зеркально отражает такие черты, как открытость и



замкнутость, упорство и мягкотелость, прагматизм и склонность к авантюрам и т.д.

У всех нас есть свои пределы, как у каждого органа, каждой мышцы и каждой связки, каждого сустава. Психическая и умственная деятельность человека также не безгранична. По мере роста ребенка эти границы постепенно расширяются, как бы отодвигаясь все дальше и дальше, пока в зрелом возрасте не установится их предельное значение. Знание этих барьеров на определенных временных отрезках в определенном возрасте детей — неперенная задача тренера-преподавателя, чтобы не сломать пока еще хрупкое здание здоровья начинающего пловца. Поэтому во время тренировочных занятий, особенно в их завершении, преподаватель должен внимательно присматриваться к реакции ребенка на те, или иные его команды, вовремя замечать наступившую в определенный момент усталость и капризы детей. Глаза и поведение ребенка должны стать сигналом к дальнейшим действиям.

Неопытный тренер, не обладая знаниями в области психологии, не зная характера юного пловца и ориентируясь только на физическое здоровье, часто заставляет его перейти незримый барьер, за которым наступает перенапряжение, отказ от продолжения тренировок и желание бросить занятия спортом насовсем. Даже если этот тренер добьется своего, заставив ребенка «через не могу» сделать требуемое упражнение, хорошего из этого может не получиться.

Если же, зная характер и возможности подопечного, что до предельного состояния ему еще далеко, опытный тренер-воспитатель обя-

зательно заставит выполнить требуемый объем, или не получающийся технический элемент упражнения — это пойдет на пользу строптивцу. Он будет знать, что в следующий раз его капризы не будут иметь должного воздействия ни на тренера, ни на родителей. В этом случае неплохо, если тренер найдет взаимопонимание и поддержку с их стороны. Но это на тренировочных занятиях, без соревновательных заплывов.

Роль соревновательных заплывов на тренировках

Когда же преподавателем на тренировках устраиваются скоростные заплывы, картина часто меняется. Казалось бы, безнадежно проигрывающие в повседневных, монотонных заплывах дети вдруг «взрываются» и на финише обходят тренировочных лидеров, в глазах которых после проигрыша можно увидеть целую гамму чувств, выражающих растерянность и непонимание всего произошедшего на финише. А в глазах победителей сплошной восторг и совсем другая гамма, но с восклицательным знаком!

Что же произошло? А произошло вполне объяснимая метаморфоза: психофизическая составляющая организма ребенка возобладала над физико-технической. Она заставила организм ребенка изыскать тот огромный не востребованный (годами даже взрослыми людьми) резерв, заложенный в каждом ребенке. В работу через мало задействованную нервную систему включились долго дремавшие в теле нервные окончания и мышцы.

Конечно, чуть позже у этих победителей должна наступить огромная усталость, проявляющаяся через



боль во всем теле. Особенно в тех его частях, где включились дремавшие мышцы и связки. Но это небольшая потеря, по сравнению с чувствами и удовлетворенностью собой, радостью преодоления, казалось бы, непреодолимого барьера. Имя которому «комплекс неполноценности».

Выигрыш у записного победителя может стать толчком к совершенствованию техники, которая пока лучше у проигравшего, и утвердится в продолжении занятий плаванием. Одна такая победа, даже на тренировочных занятиях, перевесит все поражения и отбросит мысль о том, что у тебя никогда это не получится. Она поможет ребенку на практике понять простую, но сейчас верную поговорку: «Терпение и труд — все перетрут».

А что же другой, который всегда выигрывал, выполнял все требования тренера? Он после случившегося также получил хороший урок — на одной технике и способностях к плаванию всегда выигрывать нельзя.

Плавать без особых усилий, за счет физических данных, дарованных тебе природой через родительские гены, оказывается, можно и отстать, утвердившись в себе, что ты лучший на все времена. Делая все, как учили — и вдруг проиграть? Да еще тому, кого ты всегда, плавая вполсилы, обгонял! И наш «записной талант» после этого поражения также получил свою порцию знаний из другой области — психологической. До этого у него не было барьеров: все шло по знакомой гладкой прямой. И вдруг яма или препятствие, на которое надо потратить дополнительные усилия, о которых он не задумывался, хотя взрослые наверняка говорили ему о них.

Резюмируя сказанное, и родители, и дети должны усвоить одну не-

преложную истину — победа над собой, это главное в жизни. Победишь себя — победишь и всех остальных.

Роль тренера-воспитателя

И здесь сразу после случившегося необходимую помощь ему должен оказать тренер-воспитатель и психолог в одном лице. Хотя это далеко не просто, так как у стенки бассейна на соседней дорожке ликует в это время победитель заплыва. А его необходимо поздравить. Дилемма: одного поздравить, а другого морально поддерживать и по-доброму пожурить за проигрыш. Только ни в коем случае не делать детальный анализ его ошибок. Это можно будет сделать на следующей тренировке или перед ней. Тем более, что видимых погрешностей в технике почти не наблюдалось. А говорить после заплыва про «морально-волевые» качества бесполезно.

Было бы хорошо, пока дети принимают душ и одеваются, переговорить с родителями, как победителя и побежденного, так и других участников заплыва. И им в конфиденциальной обстановке (без детей) объяснить ошибки каждого ребенка. Дать советы, на что их дети должны обратить внимание.

Естественно, это должно касаться психической составляющей: настрой на будущие занятия и труд. Необходимо отдельно сконцентрировать внимание на родителях проигравшего способного ребенка, которым нужно внушить, что слабым местом их ребенка является мягкотелость, лишенный лидерских задатков характер. В доступной форме объяснить, что их роль в этот период может быть даже важнее тренерской. В спокойной домашней обстановке



они должны поддержать и укрепить свое чадо, что он все равно сильнее, и это лишь случайность, что он стал вторым, третьим. В следующий раз при должном настрое на победу и его хорошей технике он все равно обойдет всех соперников. Родителям выигравшего заплыв ребенка надо сказать, чтобы они внушили ему, что без овладения техникой плавания его сегодняшняя победа может не повториться. Для этого нужно более внимательно прислушиваться к тренеру и быть готовым к большому объему черновой тренировочной работы, учиться терпеть, выполнять плохо получающиеся, по сравнению с другими, элементы тренировочных упражнений, особенно так нелюбимые ими.

Одним словом, большая воспитательная нагрузка в такой ситуации ложится на родителей способного и перспективного юного пловца.

Мы рассмотрели два основных типа юных пловцов, которые в соревновательном режиме тренировок борются за первенство.

Есть и еще, как минимум, две разновидности детей. Это когда обе составляющие организмаребенка сильные, и он обладает великолепными физическими данными и сильным волевым характером. При должном трудолюбии и уравновешенной психике — это потенциальный чемпион. Такие дети — удача тренера и радость родителей. К сожалению, это «штучный товар», который появляется чрезвычайно редко. Один из многих тысяч детей.

И противоположный тип, когда ребенок имеет весьма посредственные, или средние данные для плавания. Такие дети, а их большинство, не рвутся быть первыми, не имея

хороших физических данных для будущего профессионального плавания. Ничего плохого нет, если не выйдет из такого ребенка мастера спорта. Зато он научится плавать и вырастет здоровым. А применение себе можно найти в другой области человеческой деятельности. У каждого ребенка есть способности, которые обязательно раскроются. В этом им поможет Вы, родители.

А задача тренера — помочь раскрыться способностям к плаванию, сбалансировать их, усиливая слабые и оттачивая сильные.

Кто вы, детский тренер?

Каждый профессиональный спортсмен, заканчивая спортивную карьеру и прекращая выступления в соревнованиях, заранее должен готовиться к дальнейшей трудовой деятельности.

Большинство из нас, активно участвуя в соревнованиях, учились или учатся в высших учебных заведениях, как правило, специализирующихся в области физической культуры. Некоторые заканчивают другие ВУЗы.

Обучаясь на дневных и заочных отделениях институтов и академий спорта, мало кто из будущих тренеров и преподавателей представляет себе, какую тяжелую ношу они взвалили на свои плечи. Проявятся ли у них в дальнейшем способности к работе с детьми или только начинающими первые шаги спортсменами? Ведь работу с состоявшимися в большом спорте чемпионами и призерами вряд ли доверят тренеру — новичку. Да и сами спортсмены высокого класса скорее побоятся доверить себя и свое будущее в активном спорте начинающему тре-



неру. Даже если новоиспеченный тренер в недавнем прошлом был великим спортсменом, на педагогическом поприще ему придется начинать все с нуля, в лучшем случае с единицы. Никакие конспекты лекций, личные записи в дневнике, сделанные еще во время собственных выступлений на первенствах и чемпионатах не гарантируют правильность выбора.

Тренер это специалист, умеющий донести до учеников свои знания и обучить их технике спортивных способов плавания. Далеко не все спортсмены, добившиеся успехов, и ставшие чемпионами, способны стать настоящими тренерами. Сами зная, и умея плавать, даже всеми четырьмя способами, они могут показать, как правильно плыть, но не всегда могут доходчиво объяснить словами, как это делать. В лучшем случае, эти бывшие спортсмены смогут тренировать готовых и обученных другими тренерами пловцов, на основании своего личного опыта. Хорошо, если они будут поправлять отдельные элементы техники, давать необходимый объем тренировочных нагрузок, засекают секундомером время проплыва дистанции.

Зная все тонкости и азы тренировочного процесса, предсоревновательной подготовки, соревновательной тактики, далеко не всем дано стать тренерами, поменяв поле деятельности в одном, так хорошо знакомом виде спорта. Тем более, опустившись с самого верха опять к началу восхождения, но уже в другой ипостаси.

А начать нужно не просто с нуля — ведь раньше ты отвечал всегда только за себя, знал только свои, только присущие тебе возможности

и недостатки. Знать себя — еще не значит знать других! Тем более обучать детей, у которых в юном возрасте неустойчивая психика и часто неуступчивый, капризный характер. Или наоборот, очень осторожных и нерешительных и во всем непохожих друг на друга.

Самое начало тренерской работы с детьми — это трудоемкий, напряженный труд, как правило, неблагодарный и низкооплачиваемый. Особенно много терпения и настойчивости требуется на первых занятиях с юными спортсменами, когда идет взаимный процесс притирки всех его участников. На этой стадии начального обучения пловцов тренеру нужно найти общий язык, на котором будут строиться взаимоотношения. При выполнении конкретных упражнений ни в коем случае нельзя «перегибать палку», требуя только правильного их исполнения. Одному ребенку достаточно одного спокойного указания, другому бывает мало и десяти повторных команд. Одни дети быстрее, другие медленнее осваивают упражнения. Если у кого-то из учеников долго не получается какой-то элемент, может быть не стоит на нем заострять пристальное внимание. Нужно переключиться на разучивание какого-то другого упражнения или сделать паузу в работе с ним, занимаясь в это время с другими детьми. Таким образом, дав возможность ребенку самому обдумать и понять причину своей ошибки. Тренер, занимаясь с другими учениками, как бы выпустив из поля зрения, якобы забыв «нерадивого» ребенка, также должен попытаться успокоиться и найти путь к решению проблемы.



Одним из критериев правильности выбора профессии детского тренера может быть количество детей, с которыми не удалось найти общий язык, бросившими занятия совсем или перешедшими к другому преподавателю. Значит тренер не подобрал ключ к таким детям, не нашел нужную тональность слов, которые должны были дойти до сознания ребенка. И дело в этом случае не в технических деталях, которые не получились у юных спортсменов, а в их недоверии к тренеру, как воспитателю и просто хорошему, доброму человеку. Детский тренер, который может хорошо разбираться в технических вопросах плавания, но обладая невыдержанным характером и грубым отношением к своим ученикам, по нашему мнению, не должен работать с детьми, особенно на начальной стадии обучения.

Начальной подготовкой юных пловцов должны заниматься, прежде всего, тренеры – воспитатели с уравновешенным и позитивным характером, хорошо понимающие душу ребенка, его проблемы и характер. В идеале это тренеры – психологи, всегда знающие, где надо быть твердым, чтобы дети не расслаблялись, где необходимо позволяющими, якобы незаметно, «сачкануть» уставшему ребенку. И конечно, знающим технические тонкости профессии.

Резюмируя все выше сказанное, можно сделать вывод. Тренируясь у одного наставника, по одной методике, с одинаковой частотой занятий и нагрузочным режимом, детеровесники овладевают и плывут только одной им присущей техникой каждого спортивного способа плавания. Биомеханика движений,

обусловленная антропологическими параметрами их тела и особенностями характера, у каждого пловца индивидуальна. Как не старается тренер довести амплитуду отдельных движений до идеального (с его точки зрения) согласования гребкового процесса, каждый ученик выполняет ее по-своему. Это касается и других аспектов постановки техники плавания, таких как повороты, режим дыхания, старт и финиш. Если переучивание под усредненную или идеальную модель отдельных технических элементов плавания результата не дает, тренеру следует подстраиваться под особенности индивидуальной биомеханики движений ребенка.

Без игрушек не обойтись!

Еще задолго до того, как ребенок начнет занятия в лягушатнике, вам обязательно понадобятся игрушки для совершенствования навыков ныряния. Только игрушки уже не пластмассовые, которые держатся на поверхности воды, а те, которые быстро тонут и ложатся на дно бассейна.

То, что в плавательном обиходе мы называем игрушками, на самом деле таковыми не являются. Вернее являются не только предметами для игры и развлечений, но и имеют более широкий спектр воздействий на детей в бассейне. Эти игрушки понадобятся не только в начале обучения, но и для детей, научившихся плавать и нырять, как средство для развития подводных передвижений и многократных всплываний. Во время быстрого доставания лежащих на дне игрушек, по заданию тренера, дети должны достать их как



можно больше и, вынырнув, положить на бортик. Почти как в телевизионной программе «Форт Боярд» — пока не закрылась решетка, вынести и положить на весы больше монет. Тонущие игрушки способствуют развитию легких ребенка при длительных задержках дыхания, ориентации под водой и помогают в развитии математических способностей и навыков чтения.

Покупая и приобретая игрушки для занятий в лягушатнике нужно руководствоваться следующими критериями отбора:

- Игрушки преимущественно должны быть из литой резины, без полостей внутри. Если они изготовлены из простой резины с полостями, необходимо утяжелить их. Для этого надо заполнить внутреннюю пустоту чем-то, что превосходит плотность воды и тяжелее ее. После этого заделать входное отверстие, чтобы находящийся внутри предмет не выпал наружу.
- Размеры игрушек должны быть не менее пяти сантиметров в длину, чтобы дети не могли их проглотить случайно. Как правило, длина игрушек не превышает 25–30 сантиметров (крокодилы, змейки)
- Важна их округлость, чтобы не повредить острыми краями лицо и кожный покров ребенка
- Не используйте в воде игрушки из металла, стекла, фарфора и мягкие игрушки
- Для хорошей видимости их под водой желательно, чтобы они были яркими, разными по цвету и форме
- Можно использовать для ныряния, продающиеся в спортивных

магазинах резиновые эспандеры и хоккейные шайбы

- Количество резиновых игрушек — необходимо не менее ста штук для 8–10 одновременно занимающихся детей
- Желательно купить хорошо тонущие магнитные буквы и цифры для обучения чтению и счету после занятий

Все игрушки, используемые для занятий, должны быть хорошо вымыты и храниться в специальных пластмассовых контейнерах, находящихся на бортике бассейна.

По окончании занятия

Нужно отвлечь юных пловцов и пловчих от накопившейся усталости, как физической, так и моральной. Все-таки она всегда присутствует на тренировке после многочисленных наставлений тренера, разбора и анализа ошибок в процессе обучения, разборок между детьми из-за помех, которые они создают друг другу, что неизбежно. И конечно, наказаний учеников за грубые ошибки при выполнении тех или иных упражнений и плохое поведение в воде.

С этой целью после занятий плаванием обязательно нужно провести с детьми развлекательные игры (только не обучающие плаванию), в которых желательно задействовать те мышцы ребенка, которые были мало задействованы в учебном процессе. Чтобы уставшие на тренировке мускулы отдохнули, не получая в этих играх большой нагрузки. Такие игры можно проводить в воде не только в горизонтальном положении, но и на мелкой части в вертикальном.



После занятий, обычно заканчивающихся соревновательными заплывами разными стилями, наступает время игры — доставания игрушек со дна бассейна. Игра заключается в том, чтобы выявить победителя, у которого после того, как все игрушки перекочают на бортик бассейна, окажется их больше, чем у остальных участников-ныряльщиков.

Перед началом игры все дети должны встать на бортик или вдоль него в воде в произвольно выбранных ими местах. Это будет их исходной позицией.

Взяв контейнер с игрушками, тренер горстями разбрасывает игрушки в воду, стараясь, чтобы они упали на дно, как можно равномернее по всей площади бассейна.

Игра начинается по сигналу тренера. После свистка дети ныряют за игрушками, стараясь собрать как можно больше. Наиболее предприимчивые на одном вдохе успевают схватить сразу несколько штук и, вынырнув, положить их на выбранное место на бортике. В пылу азарта бывает, что горка игрушек одного ныряльщика находится очень близко к игрушкам другого. При этом возможны шумные споры, кому принадлежит та или иная игрушка, лежащая близко к обоим горкам.

Поэтому еще до начала игры тренер должен проинструктировать учеников, чтобы собранные со дна предметы они клали подальше от игрушек соперников.

В конце игры преподаватель просит всех детей сосчитать свои игрушки и громко, чтобы слышали другие, объявить цифру. После этого тренер объявляет победителя и результаты остальных детей. Спустя

несколько минут можно сыграть в еще одну игру.

Это могут быть «салочки» с мячом и без него, водное поло с передвижением ногами по дну бассейна.

Нагрузка в этих играх смещается на ноги и опорно-двигательный аппарат пловцов. Они помогают детям выплеснуть эмоции внутреннего индивидуального мира ощущений во внешний, видимый всеми мир. Где меняются личные приоритеты своего выигрыша на командные интересы, когда ради общей победы надо поступиться собственными амбициями. Или, наоборот, взять на себя большую нагрузку и ответственность, рискнуть ради товарищей, сделать то, что раньше никогда не предпринял бы в одиночку.

Последнее упражнение — горка

Наряду с этими интересными командными играми мы рекомендуем инструкторам и тренерам использовать по окончании занятий такую очень разностороннюю и полезную игру, как «катание с пластмассовой горки». Это даже не игра, а скорее упражнение, которое развивает ловкость, координацию движений, волевые качества детей. Приучать малышей к этому очень полезному дополнительному упражнению надо с первых посещений бассейна, с самого раннего возраста по окончании каждого занятия. Оно помогает преодолеть страх высоты и довольно резкого попадания в воду после скатывания по желобу вниз. Многие малыши уже на подступах к этому высокому, с их позиции, предмету начинают упираться, капризничать и плакать, отказываясь даже встать на ступеньки лестницы. Несмотря



на небольшую высоту этого почти полуметрового сооружения, для 1.5–2-х годовалых детишек ростом около одного метра, это ощутимая высота. С такой высоты даже в обычных домашних условиях им прыгать или спускаться самостоятельно еще не приходилось. Это гораздо выше кресла или стула. По мере овладения элементов плавательных упражнений и ныряния процесс скатывания необходимо усложнять.

Горка представляет собой пластмассовую раздвижную конструкцию, состоящую из опорной лесенки со ступенями шарнирно соединенной со скатывающим желобом, который своей нижней частью устанавливается на край бортика бассейна у воды. Устанавливать ее лучше около мелкой части рядом с лестницей для выхода из воды. Нижняя часть слегка выходит за кромку бортика.

Так как внутри эта конструкция полая и вес горки небольшой, она легко устанавливается и убирается одним человеком. Но при установке горки требуется соблюдать меры предосторожности, чтобы под тяжестью веса ребенка не произошло сдвига назад и, не образовался зазор между ее нижней кромкой и бортиком бассейна. При скатывании малыш может удариться копчиком о край бортика и получить тяжелую травму. Поэтому преподаватель правильно (без зазора) установив горку, побрызгав на желоб водой из бассейна, обязан зафиксировать ее коленом и стопой ноги и ближней рукой. Подведя к ней малыша, помочь ему подняться по ступенькам, сесть наверху и, держа его за руку другой рукой, спросить: «готов?». Затем по команде: «поехали!», со-

проводить скатывание в воду так, чтобы не произошло смещение этого легкого снаряда. Чтобы ему в глаза не попала вода, лучше кататься в плавательных очках (фото 71–72).

Когда ребенок скатился и встал ногами на дно, не отпуская его руки сделайте так, чтобы он взялся за поручень лесенки сначала одной, а затем другой рукой и по ступенькам поднялся на бортик под вашим контролем. Даже если малыш не захочет повторить это упражнение, постарайтесь уговорить его прокатиться еще 2-3 раза для закрепления полу-



Фото 71



Фото 72



ченного навыка. Самых маленьких можно катать сначала в надувных нарукавниках, но по мере привыкания и освоения «вдоха-выдоха» в воду, надобность в них отпадет.

Если после нескольких скатываний с горки с помощью тренера ребенок не захочет съезжать без дальнейшей поддержки, нужно применить небольшую «военную хитрость». Для видимости, надо опять уступить, взяв его за руку. Но после того, как он проехал большую часть поверхности горки, отпустить руку, чтобы он сам съехал в воду и встал на дно бассейна. При этом надо проконтролировать этот момент, проследив реакцию ребенка на небольшую неожиданность, и чтобы он не захлебнулся водой. При нормальной реакции на такой поворот событий надо повторить такое скатывание еще несколько раз. После следующей тренировки нужно начать катание с горки этим ребенком с начальной поддержкой за руку два-три раза. А затем снова предложить ему скатиться самому, как это делают рядом другие дети. И так действовать до того, как он начнет сам, без вашей помощи, кататься. С последующим нырянием с головой под воду и самостоятельным всплыванием.

Детей, которые научились кататься с горки самостоятельно в сидячем положении, можно научить скатываться еще двумя способами лежа вниз головой: на спине и на животе. Не смотря на то, что катание с горки сидя освоено, не представляет трудностей и не вызывает страха, предложение скатиться вниз головой они, как правило, отвергают. Они не готовы это сделать психологически. Даже дети младшего

школьного возраста. Поэтому преподавателю нужно подготовить и успокоить ребенка, который боится каких-то новых действий. Чтобы преодолеть психологический барьер, лучше всего, не говоря, что скатываться ему предстоит лежа на спине вниз головой, нужно дать возможность подняться на верх горки, а затем, взяв под мышки, развернуть и посадить его спиной к воде. Если сразу возникнет паника и крик, разверните малыша и посадите в привычное положение — пусть он съезжает, как привык. Если явного недовольства не ощущается — лишь небольшой страх, тогда можно начать это упражнение. Слегка коленом придерживая и прижимая горку к себе, чтобы она не сдвинулась, одной (удобной) рукой нужно взять малыша за ногу, а другой помочь ему лечь на желоб вниз головой. По команде: «поехали!» нужно подтолкнуть его рукой держащей ногу, вниз, чтобы он скатился в воду и встал на дно ногами, как он это делал раньше. Как правило, дети уже после первого такого скатывания не против повторить его еще раз, что необходимо сделать для закрепления этого навыка (фото 73, 74).

После освоения скатывания на спине, научить любого ребенка кататься с горки на животе вниз лицом будет еще проще. Это лучше всего сделать на этом же занятии. Чтобы лечь на желоб животом и головой вниз, нужно сделать это не доходя до самой верхней ступеньки горки, вытянув руки перед собой. По команде: «ложись!» нужно взять ребенка одной рукой за ногу, придерживая своей ногой и телом горку, другой помогая ему лечь к воде вниз. После этого по команде: «поехали!» про-





Фото 73



Фото 75



Фото 74



Фото 76

следив, чтобы он скатился в воду и встал на дно (фото 75–76).

Таким образом, на обычной пластмассовой горке можно сделать три очень полезных упражнения, которые развивают вестибулярный аппарат, координацию и смелость. Способствуют развитию навыков ныряния, связанных с падением в воду с высоты.

В целях безопасности эти занятия должны проходить только с помощью и под **контролем опытных**

специалистов, которые не должны допускать детей кататься самим.

Развлекательных игр после тренировки должно быть немного, одна-две. Не больше трех. Помимо описанных нами, могут быть и другие, в зависимости от наличия соответствующих приспособлений и предметов в вашем бассейне. Главное, не следует играми перегружать занятие. Игры должны занимать не более 5-7 минут по окончании тренировки.



ЧАСТЬ 3.

УРОКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ С РОДИТЕЛЯМИ

Обучение детей плаванию на открытых водоемах (на реках, озерах, морях) имеет свои специфические особенности, по сравнению с занятиями в бассейне. Оно предполагает нахождение тренера или одного из родителей в воде вместе с ребенком. Также необходимо учитывать подготовленность родителей, их умение плавать, а не держаться на поверхности воды. Родители, умеющие плавать, в процессе обучения ребенка имеют возможность отрабатывать упражнения вместе с ним, удаляясь от берега. Так как они способны страховать его, слегка поддерживая рукой снизу, в случае необходимости, когда ребенок хлебнул воды и (или) испугался.

Для родителей, неуверенно чувствующих себя на большой воде, занятия со своим ребенком следует проводить на глубине, достигающей малышу до груди. Меньше не следует, о чем мы писали выше. Процесс обучения, в этом случае, должен проходить в движении вдоль берега.

Занятия на море (крупном водоеме) обязательно проводятся в утренние часы, когда вода спокойная и нет больших волн. В это время дети, хорошо отдохнувшие после сна, полны сил. На «свежую голову» они лучше усваивают новую информацию, передаваемую им взрослыми.

Если Ваш ребенок еще совсем маленький (от года до трех), надо приучать его не бояться воды. Сна-

чала можно походить по воде вместе с ребенком, держась за руку, при этом постепенно заходите в воду все глубже до уровня груди. Можно похлопать руками по воде, и пусть ребенок тоже пошлепает так, чтобы брызги попали ему на лицо, или бросать мячик ребенку, при этом опять же брызги попадут ему в лицо. В таких ситуациях даже те дети, которые панически боятся попадания воды в лицо, почти не реагируют на брызги. Конечно, проще всего засунуть ребенка в круг – и пусть плещется. Но если Вы хотите научить его полезным навыкам, купите ласты и доску для плавания. Если ласты велики, подгоните их под своего ребенка, как описано ранее. Доску лучше брать с дырками для рук.

После того, как прошел процесс привыкания к воде и ребенок перестал бояться попадания брызг в лицо, можно одеть ему очки для плавания и показать, что в них он может не закрывать глаза при попадании воды на лицо.

Следующим этапом является обучение ребенка опускать лицо и делать выдох в воду. Начинать можно с погружения в воду только губ, чтобы вода не доходила до носа. Делая вдох и опуская губы в воду, ребенок дует в нее и видит на поверхности пузыри. Это упражнение лучше всего делать, взявшись за руки с одним из родителей, стоя лицом друг к другу. Голова взрослого должна находиться на одном уровне



с головой ребенка. Для этого он может встать на более глубокую часть и присесть. Сделав глубокий вдох, опустив губы в воду, взрослый делает выдох в воду, показывает ребенку «пузыри», и просит его сделать тоже самое. Если это упражнение не получается и малыш не понимает, что нужно «дуть» под водой, можно предложить ему громко сказать под водой: «Фу». Можно устроить с ним соревнование – кто громче скажет «Фу» под водой или у кого получится больше пузырей. Кто сможет дольше дуть в воду, булькать.

Держась за руки, одновременно делая вдох и выдох, старайтесь постепенно опускать лицо все глубже и глубже. При этом, сначала в воду опустится с губами нос, а за тем и все лицо. Здесь нужно внимательно смотреть, чтобы при поднятии головы из воды ребенок делал глубокий вдох. И только после этого вновь опускал лицо в воду. Не следует увлекаться и нужно взрослому подстраиваться под малыша. Если ребенок не успел сделать вдох, нужно остановить его и добиться, чтобы он набрал воздуха и только после этого опустить лицо под воду. Иначе он может захлебнуться.

Упражнение выполняется как можно чаще, чтобы малыш мог делать 5-10 выдохов подряд, чередуя каждый выдох только с одним вдохом (фото 77–78).

Необходимое пояснение родителям-отпускникам

В большинстве случаев наш отпуск не превышает одного месяца. С учетом дороги и других обстоятельств, срок нахождения у водоема еще меньше. Свои коррективы вносят и погодные



Фото 77



Фото 78

условия, посещения экскурсий, недомогания и прочее. Поэтому приходится дорожить каждым погожим днем. Чтобы не терять драгоценное отпускное время на упражнения, которые можно освоить в домашних условиях, начните готовиться к отпуску зимой. Обучение детей выдоху в воду вполне можно освоить в домашней ванне. Заниматься с детьми нужно регулярно, двигаясь от простого к сложному. Начиная с простого умывания лица до ныряния за игрушками.

Параллельно с освоением выдоха в воду следует начинать учить ребенка плаванию с доской в ластах. Ласты одеваются непосредственно у кромки воды. Прежде чем их надеть, надо смыть с ног малыша песок и мелкие ка-



мешки, чтобы они не натерли кожу. Затем надеть на глаза очки и дать в руки доску для плавания. При вхождении в воду нужно объяснить малышу, чтобы он делал это, двигаясь спиной вперед, и помочь ему, взяв за руку. Движение передом дается с трудом из-за сопротивления воды на переднюю часть ласт. Дойдя до глубины выше пояса, нужно положить ребенка на живот так, чтобы его вытянутые руки держались за дырки доски, а из воды была видна только голова (плечи находятся под водой, а доска на поверхности); ноги составляют прямую линию с туловищем. Придерживая ребенка за доску или руку, начните плыть с ним, побуждая делать его поочередные движения ногами «вверх-вниз». Не надо залезать на доску животом. Доска плывёт впереди, ребёнок на расстоянии вытянутых рук за ней. Если доска тонет, значит, ребёнок давит на неё и поднимает при этом плечи из воды. За доску нужно просто держаться, а не лежать на ней. Стоит опустить плечи в воду и всё получится. При работе ног в ластах не должно быть брызг – ласты всегда под водой. Не надо обращать внимание на поначалу согнутые ноги ребенка – ласты заставят их выпрямиться. Если еще не освоен выдох в воду, можно начать плавать на первых порах с поднятой головой. По мере освоения выдоха в воду, его надо делать при плавании с доской. Для этого, сделав глубокий вдох (на один счёт, быстро), голова опускается в воду. Выдох делается медленно (на три-четыре счёта) при этом голова почти вся опускается под воду (смотреть надо на дно, а не вперёд). На вдох поднимается только голова, а плечи остаются под водой. И на вдохе, и на выдохе ноги работают непрерывно (фото 79–81).



Фото 79



Фото 80



Фото 81

Одновременно с первых же занятий, следует взяться за обучение плаванию на спине. Это упражнение легче двух предыдущих, так как нет необходимости опускать лицо в воду. Поэтому оно выполняется после двух, описанных выше. Упраж-





Фото 82



Фото 83



Фото 84

нение осуществляется следующим образом. Положите ребенка на спину, поддерживая его рукой снизу, чтобы положение его тела было, как на плоской твердой поверхности и из воды показывалось только лицо, смотрящее вверх, а тело находилось у поверхности воды. Если это положение для него непривычно, нужно подержать его в этом состоянии, чтобы он убедился, что с ним ничего плохого не происходит и он расслабился. Если видно, что ребенку в этом положении удобно, сверху кладется плавательная доска так, чтобы он обнял ее двумя руками и прижал к груди и животу. Доску может передать кто-то из стоящих рядом с вами. Первое время желательно придерживать ребёнка за руки, лежащие на доске, чтобы они не расцепились, и ребёнок не ушёл под воду. Позже, если малыш ещё боится плыть без вашей помощи, можно для видимости придерживать его за доску, не касаясь его самого и не помогая ему плыть, чтобы он привыкал двигаться самостоятельно. Нижний край доски должен касаться подбородка. Придерживая малыша за руки, начинайте двигаться, не забывая, что при работе ногами акцент делается на движение ног вверх. Ласты как бы подбрасывают воду. Желательно без брызг (фото 82–83).

По мере освоения упражнения ребенок не будет нуждаться в поддержке, и помощь взрослого сведется к движению рядом с ним (фото 84). Часто при перемещении ребенок прогибается. Надо помочь ему принять правильное положение и напоминать, что живот должен быть прижат к доске. Если он привыкнет плавать на спине согнувшись, то потом у него не получится это без





Фото 85



Фото 87



Фото 86



Фото 88

доски. За одно занятие надо постараться сделать все вышеописанные упражнения. При этом нужно следить за настроением малыша и при первых признаках усталости переходить к следующему упражнению. Даже если предыдущее не получилось, лучше вернуться к нему позже. Если видно, что ребенок капризничает, необходимо заинтересовать его и добиться правильного выполнения задания. Смена упражнений позволяет дольше поддерживать интерес к занятиям, исключает монотонность процесса обучения. Если



Фото 89



ребенок уверенно плавает с доской на животе и на спине можно отплыть с ним на 15-20 метров от берега. При условии хорошей плавательной подготовки родителей, обучающих его. Это укрепляет уверенность малыша и повышает интерес к занятиям плаванием. Не забывайте хвалить своих детей, не заостряйте внимания на неудачах (фото 85–86).

От занятия к занятию старайтесь вводить новые элементы. Научившись плавать на ногах с доской с выдохом в воду, можно попробовать плыть без доски с вытянутыми вперед руками. При этом лицо должно быть опущено в воду. Упражнение делается на задержке дыхания. Сделав глубокий вдох, ребенок должен доплыть до стоящего недалеко от него взрослого, который под водой протягивает навстречу ему руки. Расстояние между ними постепенно увеличивается по мере освоения упражнения от одного до 3-5 метров и более. В зависимости от возраста и готовности ребенка (фото 87–89).

Начинать занятия лучше с плавания на ногах с доской на груди, а на спине в конце потому, что это упражнение более простое для выполнения.

Первые гребки

Далее при плавании на груди можно подключать руки. Для этого в движении с доской на выдохе, когда лицо опущено в воду, одна рука отрывается от доски и совершает гребок под живот до соприкосновения с ногой. Затем поднимается из воды за спиной вся до плеча, как можно выше, и кладется на доску. После этого делается вдох и, опустив голову в воду на

выдохе, повторяется то же движение другой рукой. При этом ноги работают беспрерывно (фото 90–94). За время одного гребка они совершают много движений. Чем меньше ребенок, тем меньше у него запас двигательного опыта. Поэтому сразу такие движения (гребки) у него не получаются. Необходимо, взяв руку малыша, провести ее по нужной траектории, обращая внимание, что рука движется вниз под воду, касается большим пальцем бедра ноги, и за спиной поднимается как можно выше над водой



Фото 90



Фото 91





Фото 92



Фото 95



Фото 93



Фото 96



Фото 94

до соприкосновения с доской. Вторая рука не отпускает доску и не сгибается. Желательно повторить эти движения вместе с ребенком несколько раз, чтобы он запомнил всю амплитуду движения руки.

После освоения гребков в движении с доской можно перейти к плаванию без доски. Гребки делают из положения, когда руки вытянуты вперед, ноги работают непрерывно, лицо опущено в воду. На задержке дыхания (фото 95–96). Нужно обратить внимание на то, что пока первая рука не закончила движение,



оказавшись в исходном положении, вторая рука движения не начинает. Не нужно делать много гребков. Достаточно сделать пару хороших, длинных. Не забывайте о непрерывной работе ног! Руки движутся медленно без брызг, а ноги наоборот быстро, без остановки.

Дельфин. Первые шаги.

Эти упражнения довольно сложны для освоения их детьми, особенно младшего дошкольного возраста. Поэтому для разнообразия можно научить их плавать «дельфином» на ногах. Детям нравится это упражнение, и они довольно легко его осваивают. Для этого из положения «руки по швам» нужно сделать глубокий вдох, лечь, опустив лицо в воду, и двумя ногами одновременно в ластах делать движения «вверх-вниз», помогая себе туловищем. Голова и плечи остаются неподвижными, а попа при этом то показывается из воды, то «прячется» под нее (фото 97). Для лучшего понимания, как это делается, можно ассоциировать (представить) ноги ребенка в ластах с хвостом рыбы,

«Работаем как рыбка хвостиком!» Делаются три движения ногами и попой, далее или ребенок встает на дно, или поднимает голову из воды,

делает вдох, и снова три движения ногами... Это упражнение можно использовать как разрядку или своеобразный отдых.

Как правило, дети, научившись плыть на ногах без доски, считают, что они уже умеют плавать, и доска им больше не нужна. Надо объяснить ребёнку, что плавать он научится только, когда сможет дышать в процессе движения. Спросите его, что он будет делать, когда у него кончится воздух, утонет? Каждое занятие начинайте с плавания на ногах с доской на груди. Если ребёнок старшего дошкольного или младшего школьного возраста можно чередовать выполнение упражнений в ластах и без них. Но двигаемся от простого к сложному, т.е. сначала выполняем упражнение в ластах, а потом без. Обратите внимание на то, что в ластах ноги работают без брызг, а без ласт — с брызгами, при этом ноги остаются под водой — из воды вылетают только брызги, и ноги всегда работают быстрее, чем руки (крюль на груди и на спине).

Плавание на ногах на спине

Продолжаем обучение плаванию на спине. Как только начнёт уверенно плыть на спине с доской,



Фото 97





Фото 98



Фото 99

можно попробовать обойтись без неё. При этом руки вытягиваются вдоль тела — плывём «солдатиком» (фото 98, 99). Возьмите ребёнка за плечи и положите его на воду так, чтобы живот был у поверхности воды, и он смотрел вверх. Придерживайте малыша, пока он не начнёт работать ногами и двигаться, тогда попробуйте отпустить. Если ребёнок плывёт и вода не попадает ему в лицо, просто двигайтесь с ним рядом, по ходу поправляя положение его тела, если в этом есть необходимость. Будьте готовы помочь ребёнку встать, как только в лицо попала вода. Возможно, у него сразу не получится плыть без доски, значит, это упражнение выполнять рановато, поплавайте ещё с доской. Но даже если всё получилось, лучше начинать плавание на спине каждый раз с работы с доской.

Далее упражнение усложняется — руки поднимаются вверх, одна ладонка кладётся на другую, и руки зажимают уши. Чем сильнее руки тянутся вверх, тем легче выполнить это упражнение, к тому же такое положение заставляет и ноги работать пра-



Фото 100



Фото 101



вильно. Главный критерий – вода не должна попадать в лицо и не должно быть брызг. Обычная ошибка – живот опускается, ребенок плавает «сидя». Скажите ему, что живот должен торчать из воды, а голова лежит на воде так, чтобы уши были под водой. Живот конечно из воды торчать не будет, но поднимется (фото 100–101).

На спине в полной координации

Если ребенок уверенно плавает на ногах на спине без доски, можно попробовать подключить руки. Из положения «солдатик» (ноги работают) поднимается одна рука, при этом ладонка повернута наружу, сверху должен быть мизинец. Руку нужно поднять всю, до плеча, и аккуратно, без брызг, положить в воду около головы. Чем выше поднимается рука, тем меньше брызг попадает в лицо. Объясните ребенку, что не надо хлопать рукой по воде, т.к. при этом брызги полетят ему же в глаза. Опуская руку в воду, нужно коснуться уха. Далее рука двигается не сгибаясь в сторону (а не вниз) до соприкосновения с ногой. Только когда одна рука оказалась в исходном положении, начинает гребок другая (фото 102–104).

Если посмотреть на технику плавания взрослых спортсменов кролем на груди и на спине, можно заметить, что руки у них двигаются как бы против ходом, т.е. пока одна рука совершает гребок, другая проносится по воздуху. Многолетний опыт обучения детей плаванию показал, что ребенку сложно следить сразу за обеими руками и за работой ног. Они начинают делать короткие частые гребки, забывают



Фото 102



Фото 103



Фото 104



про ноги и не успевают дышать. Чтобы избежать всех этих ошибок, советуем делать гребки кролем на груди и на спине отдельно – сначала одной рукой, затем другой, не спеша, медленно, а ногами работать надо быстро, без остановок. Если ребенок будет хорошо работать ногами, то и плыть он будет быстро, уверенно. Поэтому на каждом занятии больше времени уделяйте плаванию на ногах. Как только ноги ребенка перестают работать, они начинают тонуть, тело принимает вертикальное положение, и ребенок вынужден встать на дно. Так что не уставайте напоминать ученику о работе ног.

Дыхание при плавании кролем

А теперь самое трудное. Продолжаем осваивать кроль на груди. Надо научиться дышать. Для этого сначала покажите ребенку положение тела и головы при вдохе. Держите его в горизонтальном положении, одна рука (прямая) держится за доску, другая вытянута вдоль тела. Голова повернута в сторону опущенной руки и ухом лежит на воде (взгляд направлен вверх), плечо поднято из воды. Очень важно, чтобы голова как бы лежала на воде и на руке. Только в таком положении в рот не будет попадать вода.

Несколько раз поверните голову ребенка под воду (в это время выполняется выдох) и опять в положение для вдоха. При этом он не должен смотреть вперед, только вверх и вниз (фото 105). Теперь то же самое нужно повторить в движении. Из исходного положения руки на доске, лицо



Фото 105



Фото 106

в воде (смотреть вниз, на дно) делается гребок рукой до ноги, рука оттачивается, выполняется поворот головы, при этом плечо поднимается из воды, чтобы не мешать голове (фото 106). Ребенок должен смотреть вверх, в небо, и сделать вдох. Обратите внимание, открывает ли он при этом рот. Очень часто дети имитируют вдох и выдох. Они делают правильно все движения, но не дышат, а плывут на задержке дыхания. Если ребенок маленький, он может смутно представлять себе понятие «вдох-выдох». Значит, надо отчетливо по-





Фото 107



Фото 108

казать ему вдох и проследить, чтобы под водой появились пузыри при выдохе. Итак, мы посмотрели вверх и сделали вдох. Далее поворачиваемся в исходное положение — лицо в воде, руку поднимаем из воды, кладем на доску. Вторая рука делает гребок, при этом голова остается под водой и делается выдох. Заостряйте внимание на том, что нельзя смотреть вперед ни под водой, ни на поверхности, только на дно и в небо. Это упражнение очень сложное. Но зато если вы его освоите, дальше дело пойдет легче. Не пытайтесь выполнять это упражнение без доски, пока ребенок не освоит его и не сможет делать несколько вдохов подряд. Не забывайте про длинные гребки. Чем длиннее гребок, тем больше времени будет у ребенка на вдох. Между гребками не должно быть паузы, иначе ему не хватит воздуха до следующего вдоха. Ноги должны работать постоянно (фото 107–110).

По мере освоения этого упражнения вдох смещается на начало гребка, т.е. голову нужно повернуть сразу, как только рука начинает гребок (отпускает доску). Время движения руки под водой — время для вдоха. Когда рука поднимается из воды, голова опускается под воду и весь



Фото 109



Фото 110



гребок другой рукой сопровождается длинным выдохом.

В процессе обучения вдоху голова и плечи ученика должны поворачиваться сильнее, чем того требует техника плавания кролем на груди. Это делается для того, чтобы исключить возможность попадания воды в рот во время вдоха. К тому же уменьшить амплитуду любого движения намного легче, чем увеличить ее. Когда кроль будет освоен, все само встанет на свои места. Но все же надо напоминать ребенку, что поворачивается только голова и плечи, живот и ноги остаются в исходном положении.

Если упражнение более не вызывает трудностей при выполнении, можно плыть кролем уже по настоящему. Только следите, чтобы при повороте головы одна рука оставалась впереди, и ухо лежало на ней. И опять одна рука не начинает гребок, пока другая не закончила свое движение. Это заставит хорошо работать ноги и поможет следить за длиной гребка. Хорошим показателем правильности движений являются брызги. Руки в воду должны опускаться легко, без брызг. Плыть нужно как бы руками вперед – пока одна рука гребет, другая тянется вперед (ладошка лежит на поверхности воды).

Ну вот мы научились плавать кролем на груди и на спине. Конечно, надо еще снять ласты. Делать это нужно постепенно, чередуя выполнение всех упражнений в ластах и без них.

Еще одно необходимое пояснение

Не забывайте, что вы приехали отдыхать. Не превращайтесь из учителя в мучителя собственного чада. В конце занятия, хотя бы

несколько минут, поиграйте с ребенком. Пока он неуверенно чувствует себя под водой, используйте мячик или какие-то надувные игрушки. Когда малыш научился опускать лицо в воду, попробуйте на небольшой глубине (по пояс) понырять за какими-то предметами (резиновыми тонущими игрушками, камнями). Желательно крупных размеров и ярких, чтобы они хорошо были видны в прозрачной воде. Начиная на мелководье, постепенно переходите на большую глубину. При этом ребенок обнаружит, что опуститься под воду почти также трудно, как держаться на поверхности. Помогите ему нырнуть, подтолкнув его вниз или придерживая его за руку под водой, чтобы он схватил камень или игрушку. Обязательно проследите, чтобы перед погружением малыш сделал глубокий вдох. Можно нырнуть вместе с ним или по очереди. Главное, чтобы это занятие доставило ему удовольствие.

Чем младше ваш ребенок, тем медленнее вы будете продвигаться вперед. Но даже если за лето малыш перестал бояться воды, научился опускать лицо в воду и плавать с доской, считайте, что занятия не прошли даром. Конечно, жалко, что придется прервать обучение на долгую-долгую зиму. Попробуйте найти возможность продолжить занятия плаванием хотя бы в лягушатнике детского сада. Если повезет, у хорошего тренера в детской спортивной школе. Даже если не получится – не отчаивайтесь. Продолжите обучение следующим летом – полученные навыки не должны забыться. Главное терпение и желание добиться поставленной цели.

А теперь хочется обратиться к родителям, дети которых уже никак не назовешь малышами. Все упражнения, описанные выше помогут и вашим детям научиться правильно плавать. Только овладеть ими будет легче и быстрее. Эти упражнения помогут и взрослым, не очень уверенно чувствующим себя на воде, и даже тем, кто неплохо держится на поверхности, но не смог в свое время освоить технику спортивных способов плавания. Надо только обратить внимание на нюансы обучения, например та-



кие, как значение правильной непрерывной работы ногами. Если посмотреть на не умеющего плавать человека, видно, что он затрачивает огромные усилия, чтобы удержаться на поверхности воды. Он делает множество бесполезных движений, суетится, задыхается. А нужно всего лишь расслабиться. Вода не любит резких движений. Не надо бить по ней — нужно отталкиваться. Даже быстрые движения (например, ногами) должны быть мягкими. Приказать себе расслабиться у плохо плавающего человека не получится, пока тело не почувствует, что вода его держит. Тогда и голова сможет контролировать все движения. Чтобы почувствовать это, научитесь дышать в воду. Как только вы опустите голову, держаться на воде будет намного легче. Попробуйте достать камешки со дна. Даже на небольшой глубине почувствуете, что вода вас как бы не пускает вниз, выталкивает на поверхность. Не стесняйтесь, не думайте о том, что ваши упражнения вызовут у кого то смех. Цель оправдывает средства. Большим подспорьем и облегчением в обучении плавать (даже взрослым) являются ласты и плавательная доска. Они помогут почувствовать себя увереннее, чтобы проплыть более длинные расстояния. Родителям, даже хорошо плавающим, хочется посоветовать, прежде чем обучать ребенка, попробовать выполнить упражнения самому. Это поможет легче объяснить ученику его суть.

Брасс

Несколько советов для тех, кто хочет научиться *правильно* плавать брассом. Это, пожалуй, самый распространённый способ плавания. Правда мало, кто правильно работает ногами, а руками делают слишком большой гребок.

Исходное положение — руки вытянуты перед собой, ладони лежат на воде близко друг к другу. Далее руки двигаются в стороны — вниз,

примерно до линии плеч. Локти убираются под грудь с выведением ладоней вперед. Не нужно заводить руки под живот — гребок маленький, но мощный. Ноги из вытянутого положения сгибаются с подтягиванием пяток к ягодицам. Далее носки разворачиваются «крючками» в стороны и двигаются через стороны назад, соединяясь в вытянутом состоянии. Сгибаются ноги медленно, мягко, а выпрямляются быстро, как пружина. После толчка ногами обязательно должна идти фаза скольжения, надо почувствовать, что толчок придает телу ускорение. Гребок руками опережает толчок ногами. Движения идут в такой последовательности: руки, вдох, ноги. При этом заканчивают гребки руки и ноги одновременно. Сначала, чтобы легче освоить координацию движений, полезно выполнять гребок руками с вдохом как бы отдельно, и только после того как он закончен, делать толчок ногами. Основные упражнения: из положения руки вытянуты вперёд, делается вдох и после опускания головы в воду, толчок ногами, пауза и повторение всего цикла движений. Главная хитрость этого упражнения — нельзя разводить руки в стороны, они всегда сомкнуты. Второе упражнение на работу рук. Из того же исходного положения делается быстро короткий мощный гребок руками (вдох в самом начале гребка), ноги при этом непрерывно работают кролем. По окончании гребка следует пауза в работе рук (на три счёта), а ноги продолжают двигаться без остановки. Затем повторение всего цикла. Ладони не тонут, они всё время лежат на поверхности воды.

Все упражнения, пояснения и советы, приведенные нами выше, ос-



нованы на долголетней практической работе по обучению плаванию детей разного возраста (начиная с пеленок и заканчивая уже взрослыми людьми) и являются «выжимкой» из попыток апробирования различных методик, предлагаемых различными авторами, чьи теории почти невозможно применить на практике. По нашему мнению это и определяет ценность предложенных упражнений для родителей, так как даже те «специалисты», по долгу службы призванные заниматься обучением этому жизненно важному навыку, или не могут, или не умеют это делать. А уметь плавать должны все.

Советуем родителям не увлекаться: вода в открытых водоемах редко бывает теплее 26–28 градусов. Первый признак того, что ребёнок замёрз – посиневшие губы. Протрите ребенку хорошенько голову и особенно уши по окончании купания. Даже в жаркую погоду бывает ветер, и могут начать болеть уши, и занятия придется прервать. Главное, конечно, тут терпение, терпение и терпение.

Когда наш сын был маленьким, был очень популярным лозунг «плавать раньше, чем ходить». В журнале «Физкультура и спорт» публиковалась серия статей З.П.Фирсова под этим названием. Мы тоже решили заняться обучением. К сожалению, наш ребенок не желал следовать теориям по обучению плаванию. Он не желал задерживать дыхание, хотя по теории, у детей его возраста задержка должна происходить автоматически. Захлебывался каждый раз, когда его окунали в воду. К сожалению, у нас не было того опыта, который есть сейчас, и все наши по-

пытки приучить сына к воде заканчивались душераздирающими воплями. Конечно, это было сплошное издевательство над ребенком, но даже такое «обучение» увенчалось успехом – в тот момент, когда у нас лопнуло терпение, и мы решили бросить это занятие, сын перестал захлебываться и орать. Мы оторопели, когда он в три года поднялся на трехметровый трамплин и, не задумываясь, сиганул в воду.

Дельфин в полной координации

Напоследок, для самых продвинутых и терпеливых учеников и их наставников, несколько слов о «дельфине». К этому способу плавания лучше приступить, когда хорошо освоен кроль на груди и усвоено упражнение для работы ног в ластах. Это же упражнение выполняется без ласт, с плавательной доской. Носочки ног повернуты внутрь и делают брызги. Опять совершаются три движения ногами – потом вдох, и снова три движения.

При плавании способом «дельфин» очень важна правильная координация движений рук, ног и туловища, нужны сильные руки. Для лучшего усвоения и облегчения обучения пригодятся ласты. Движения рук как в кроле, но гребок делается одновременно обеими руками с акцентом на конец гребка – назад. Исходное положение – руки вытянуты перед собой, ноги вместе. Начало гребка мягкое, идет как бы захват воды с тем, чтобы оттолкнуть ее потом назад. Вдох делается в начале гребка. При этом голова поднимается вперед, а подбородок лежит на воде. На вдохе не нужно высоко



подниматься из воды. Достаточно поднять только голову, а все силы направляются на движение вперед, а не вверх. В конце гребка голова опускается в воду, а руки за спиной быстро, через стороны, проносятся вперед и «вкладываются» в воду чуть уже ширины плеч. В этот момент надо «кивнуть» головой, опустив ее под воду, а таз выставить из нее на три счета. Руки при этом вытянуты вперед и лежат на поверхности воды. На четвертый счет начинается гребок обеими руками и, одновременно вдох — весь цикл движений повторяется вновь.

По мере освоения способа плавания пауза уменьшается, но все равно, хотя бы на мгновение, руками нужно потянуться вперед. Гребок руками выполняется с ускорением в самом конце. Чем больше ускорение, тем легче руки вынимаются из воды.

В литературе обычно описывается, так называемый 2-х ударный «дельфин», то есть за время цикла движения руками надо сделать два удара ногами. На самом деле эти два движения ногами являются совершенно разными. При «вкладывании» рук в воду идет движение туловищем (таз поднимается вверх), а дальше при вдохе в начале гребка руками, таз опускается. Стопы к концу гребка поднимаются, и второе движение акцентировано идет носочками вниз. Это движение легче осваивается именно в ластах, которые за счет поднимания таза и, затем его опускания, сами заставляют сделать это движение правильно.

Так что будьте терпеливы. Есть дети, которые учатся всему новому постепенно, шаг за шагом. А есть и такие, у которых происходит внут-

реннее накопление информации. Они как будто топчутся на месте, а потом происходит скачок — и у них все сразу начинает получаться. Даже лучше, чем у тех, кто был впереди.

Испытания малой и большой водой

В детстве в силу обстоятельств, я (В.А. Баранов) был болезненным ребенком. Во многом благодаря зимним «водным процедурам». Первое воспаление легких случилось у меня в 3-4-х летнем возрасте после купания в проруби на Москве-реке, в подмосковном Павшино, где я воспитывался у бабушки из-за проблем с детскими садами. Они с дедом жили в частном домике с печным отоплением недалеко от реки. Зимой после стирки белья, бабушка возила полоскать его в большой корзине на санках на Москву-реку. Делала она это в большой проруби, в которой полоскали выстиранное белье все жители близлежащих домов. Пока она занималась этим тяжелым трудом, я бегал вокруг проруби и «пинал» ногами ледышки. Неудачно «пнув» одну из них, я упал вниз головой в воду напротив бабули, которая в это время полоскала тяжелый пододеяльник. Я уже ушел под лед прямо под ней под бельем, которое плавало на поверхности воды. Ощувив смертельный холод, когда она в самый последний момент увидела черные калоши моих валенок. Бабушка мгновенно схватилась за валенки на моих ногах и стала тащить их вертикально вверх к себе, но быстро поняла, что так это сделать не удастся — довольно толстый лед ей это не позволит. В доли



секунды она приняла единственное правильное решение — вытаскивать меня в направлении от себя, к середине проруби, очень осторожно перебирая руками, чтобы валенки не соскочили с ног. Иначе бы я пошел ко дну. Как только на поверхности показалась моя голова, она, схватившись обеими руками за воротник пальто, как щенка выволокла меня из воды на лед! Дико ругаясь, она быстро побросала оставшееся белье в корзину (что-то ушло под лед вместо меня), закрепила ее к санкам и, толкая меня руками и ногами, заставила бежать к дому, который был в полукилометре от реки. Бросив санки у крыльца, она за шиворот заволокла меня в дом к горячей печке, раздела догола, чем-то долго растирала, поила горячим чаем с медом и малиной.

После этого долго сидела и плакала навзрыд, гладила меня по голове, не упуская возможности дать подзатыльник.

Через несколько лет, катаясь в ледоход с приятелем на льдинах, ранней морозной весной на речке Сходне со мной опять произошел подобный случай. В начале шестидесятых годов прошлого столетия многим ребятам, да и некоторым взрослым, нравилась эта народная забава — спускаться по течению на льдинах, перескакивая с шестом с одной на другую. Зрелище не для слабонервных. Стоя на берегу, выбираешь льдину недалеко от себя, размером побольше, чтобы выдержала твой вес и не раскололась. Затем, выбрав маршрут, быстро перескакивая по небольшим льдинкам (пока они не успели пойти ко дну) и, помогая отталкиваться шестом, встаешь на облюбованную льдину и плывешь на

ней. Периодически встречающиеся на пути крупные льдины с помощью шеста либо отводятся в сторону, либо придерживаются, чтобы не было резкого столкновения и раскола. В случае непредвиденного удара и раздробления той, на которой ты плывешь, быстро перебегаешь на другую крупную льдину и так далее, пока не надоест.

В тот злополучный день мы с другом успели проплыть всего 1,5–2 километра, удачно перескакивая и меняя плавсредства по мере необходимости, как вдруг у меня между ног незаметно образовалась трещина, разделившая льдину на две части. Они быстро стали расходиться и отделяться друг от друга. Заглядевшись по сторонам, я сразу этого не заметил, а когда ноги стали расходиться, не успел сместиться на одну из половинок и рухнул в холодную воду. Благо речка была неглубокая, мне довольно быстро удалось выбраться сначала на одну, среднего размера льдину, а затем быстро перебежать по другим на берег с полными сапогами воды. Приятель все это видел и присоединился ко мне. Вылив воду из моих сапог, мы побежали к дому, который находился в двух километрах от этого места на речке.

После этого меня на скорой помощи отвезли в больницу, где с левосторонним воспалением легких, долго находился между жизнью и смертью. Там я понял, каким образом душа отделяется от тела.

Такова пред история еще одного случая моего выхода из водного тупика, который произошел со мной и другим приятелем, летом на море, в Адлере. Мне уже было семнадцать лет, я занимался плаванием в бассейне, но периодически последс-



твия зимнего купания напоминали о себе воспалениями легких и бронхитом. Поэтому, после очередного весеннего воспаления, родители, собрав денег, отправили меня на Черное море к знакомым, чтобы я поплавал в соленой морской воде, зарядился энергией южного солнца, и прогрел, как следует тело, лежа на гальке.

Там я познакомился с только что окончившим институт ватерполистом Сергеем, большим поклонником ежедневных марафонских заплывов вдали от берега. Узнав, что я тоже пловец, он предложил мне составить ему компанию. Жариться в одиночку на пляже так надоело, что я с радостью принял это предложение. Тем более кое-какой опыт плавания на длинные дистанции у меня был.

Утром, встав пораньше, когда на пляже еще мало народу и не сильно припекает солнце, мы шли на море, оставляли одежду и вещи на берегу, и в любую погоду и шторм, плыли в одном темпе, удаляясь от берега на 4-5 километров, меняя способы плавания. Затем поворачивали и, ориентируясь на одно из строений на берегу, в том же темпе плыли обратно. Потом одевались и шли обедать в кафе или столовую, а затем отдыхали. Вечером после походов на танцы или в кино, играли в карты «в дурака».

В тот «знаменательный» день море с утра штормило, и желающих купаться было немного. Раздевшись и, оставив одежду подальше от воды, мы как обычно, поплыли наперекор стихии. Тем более нам преодолевать большие волны с «барашками» нравилось больше, чем когда плывешь по гладкой воде в штиль. Даже со-

седи по пляжу, всегда загорающие рядом с нами, привыкли к нашему долгому отсутствию и негласно, как бы охраняли нашу одежду.

Переходя с брасса на кроль или, ложась на спину, поднимаясь и опускаясь с волны на волну, где-то проныривая их насквозь, мы, не теряя друг друга из вида, двигались в сторону Турции.

Мое спокойствие нарушил крик Сергея, который плыл метрах в десяти от меня. Его поведение, какие то указания и голосом и руками, изменение маршрута и сближение со мной озадачили и я, в свою очередь, подплыл к нему. «Смотри!» — сказал он и показал рукой в левую от меня сторону — «Ракета или Метеор. Прямо на нас!» В начале, из-за плохой видимости на штормовом море, я ничего не увидел, но с гребня очередной волны разглядел, как прямо на нас движется, и довольно быстро, судно. Так быстро на море плавают только катера на подводных крыльях «Метеоры» и «Ракеты». Мы видимо оказались именно там, где проходил их маршрут. В голове мгновенно возник вопрос: куда плыть? В сторону берега или дальше в море? Сергей, как более опытный пловец, решил плыть к берегу, но проплыв метров двадцать, остановился и принял решение плыть дальше в море. Проплыв еще метров двадцать, опять остановился. Судно неумолимо двигалось прямо на нас. «Будем ждать, а то напрасно можем потратить силы. — инструктировал он меня — Если «Ракета» пойдет на нас в лоб, будем нырять как возможно глубже. Сначала делаем «гипервентиляцию», потом, по моей команде, ныряем». (Сама «гипервентиляция легких» заключа-



ется в глубокой задержке дыхания. Сначала делается как можно более глубокий вдох, задержка дыхания на несколько секунд, затем полный выдох. Так же с задержкой дыхания на несколько секунд. И так 10–12 раз. Таким образом, происходит обогащение крови кислородом и человек может находиться под водой в 1,5–2 раза дольше, чем при обычной задержке дыхания).

Когда расстояние между нами и судном сократилось до метров двухсот, мы поняли, что это не «Ракета», а «Метеор», с более широкой носовой частью и чуть пошире. С гребня очередной волны я попытался махать руками, чтобы нас заметили, но Сергей запретил это делать, так как можно потерять много сил, которых не хватит на глубокий нырок. Да и видимость была очень плохая среди белых «барашков» волн. «Метров за сто начинай вентиляцию!» — было его последнее перед нырянием распоряжение. Так как «Метеор» продолжал двигаться, как казалось, прямо на нас, я начал «гипервентиляцию» одновременно с напарником. Метров за сорок стало очевидно, что «Метеор», так и не заметивший нас, должен пройти совсем близко. В этот момент последовала команда: «Приготовиться — ныряем!» Сделав последний глубокий вдох, я начал резкое погружение, усиленно работая ногами и руками. От гула моторов у меня чуть не лопнули ушные перепонки и охватил ужас — сейчас мое тело перемелет винтами или разрежет подводными крыльями корабля. Но я все глубже уходил под воду и, вот-вот достигну дна. Запас воздуха в легких закончился, голова вот-вот лопнет от давления толщи воды. Я начал всплытие, стараясь

это делать не очень быстро. Мне казалось, что корабль все еще на до мной и меня, вот-вот, винтом раздробит на мелкие части. Вода над головой бурлила, меня подхватило течение, но такого сильного гула уже не ощущалось. И тут я, наконец вынырнул и сделал такой глубокий вдох, какого, наверное, не делал никогда в жизни. И эта смесь воздуха с выхлопными газами мне показалась такой приятной и родной. Краем течения от катера меня медленно несло куда-то. Видимо «Метеор», который уплыл уже метров на двести от нас, прошел не совсем над нами, а очень близко, но мог закрутить и зацепить кого-то из нас подводным крылом. «Эй, щегол!» — услышал я откуда-то голос компаньона. Сергей не спеша плыл по течению брассом в метрах двадцати от меня, ближе к удаляющемуся катеру. Мы подплыли друг к другу и обнялись. «Может и не задело бы, зря ныряли» — резюмировал он. «А вдруг» — только и сказал, я и мы не сговариваясь, сначала кролем, затем, меняя способы плавания, рванули к берегу. Так быстро я, наверное, не плавал никогда.

Народу на пляже было уже очень много и мы подплыли не совсем близко от того места, где оставили свои вещи. Как только ноги коснулись дна и я начал выходить из моря, силы покинули меня, все тело налилось свинцовой усталостью и, у самой кромки берега я рухнул на четвереньки и, таким образом выбрался на пляж. Наверное, со стороны люди подумали, что этот парень, с сосредоточенным лицом выплзший из моря, с утра принял изрядную долю спиртного. Сергей, хотя и держался на ногах, добирался



до места, где лежала одежда, пошатываясь и еле передвигая ногами. Он первым дошел до него и рухнул на подстилку, уткнувшись в нее лицом. Затем тоже самое, только на четвереньках, проделал я и полностью отключился. Сколько времени мы спали, сказать трудно, но когда очнулись почти одновременно, загорающих людей значительно побавилось, жутко болела спина. Приятель помог мне встать, мы оделись и пошли в привокзальный ресторан, где Сергей, даже не спрашивая меня, заказал коньяк и шницель. Несмотря на мои протесты, так как в этом возрасте крепких напитков не употреблял, он заставил меня немного выпить. Пообедав, мы отправились домой, легли отдыхать и проспали до следующего утра.

Впоследствии умение плавать и хорошо нырять мне пригодились неоднократно и в бассейнах и на открытых водоемах. Приходилось оказывать помощь утопающим, помогать выплывать к берегу, доставать со дна потерянные вещи. У меня не стало хронического бронхита и я забыл про воспаления легких.

Опасности «матрасного плавания»

Пользуясь случаем, мы посчитали возможным рассказать и предостеречь наших читателей о возможных последствиях купания на больших водоемах и морях, которые происходят ежегодно. Особенно это касается взрослых и ребят старшего и среднего школьного возраста. Каждый год, отдыхая на побережье Черного моря в Крыму, мы видим, как в местной печати регулярно по-

являются статьи и сводки ОСВОДа о многочисленных поисковых операциях по спасению людей, унесенных течением и ветром далеко от берега на надувных матрасах. Далеко не всегда заканчивающихся благополучно, как у «героев» нашего повествования.

5 августа 2007 года В. Косинов из Москвы вместе со своей женой Мариной (в переводе с латинского языка «морская») отдыхали на пляже в поселке Николаевка, недалеко от Евпатории. Для разнообразия Виталий решил поплавать и заодно позагорать на надувном матрасе. В три часа дня стояла сильная жара, столбик термометра зашкаливал за +40 градусов Цельсия, и наплыву ее перенести было легче. Да еще подул легкий ветерок, поднявший небольшие волны, обдавая его приятными брызгами.

Как человек неопытный, Виталий не придавал значения, что волны становились все больше, а ветер дул со стороны берега. Его все дальше уносило от пляжа и, когда он спохватился, то берег был уже довольно далеко. Кричать было бесполезно и он, что есть силы начал грести руками в направлении пляжа. Спустя несколько минут он осознал, что все его усилия бесполезны, так как в дополнение к ветру и волнам в море его еще и сносит течение. Он стал махать руками и звать на помощь, но его никто не видел. От крика «посадил» голос и «саднило» горло. Мысли, как волны насакивали друг на друга, сталкиваясь в голове, затягивали принятие решения бросить матрас и добираться до берега вплавь. Каждая минута отдаляла от берега на несколько метров. А когда ты плохо плаваешь и никогда не от-



плывал от берега дальше 15—20 метров, не оставляла шансов доплыть до пляжа. Настал момент, когда покидать плавсредство уже было нельзя ни в коем случае, и единственной надеждой на спасение осталась жена. Там на берегу, она наверняка спохватилась и ищет спасательную станцию.

Начав снова грести, не смотря на стертую кожу на руках об покров матраса, усиливающаяся волна все время сдвигала тело в воду. В какое то время он понял, что рано или поздно, когда силы иссякнут, его может сбросить в воду. Каким-то образом, необходимо закрепиться или чем то привязать себя к матрасу. Кроме плавок и амулета на шее ничего под рукой не было. Самым подходящим для этой цели был амулет, точнее веревочка, на которой он висел. Отвязав ее и отсоединив от амулета, он один конец веревки завязал на пальце руки, а другой привязал к левому углу матраса, чтобы при падении в воду, тот не уплыл. Ведь без матраса долго на воде он бы не продержался. В последствии, это его вынужденное изобретение спасало его не один раз, когда он терял бдительность, расслаблялся и начинал засыпать.

Вплоть до глубокой ночи Виталий, чтобы не замерзнуть и согреться старался грести, не смотря на то, что стер под мышками руки и колени, на которые ложилась основная нагрузка при гребле лежа на животе. Днем приходилось менять положение, переворачиваться на спину, так как грести все время в одном положении очень тяжело. Тогда он снимал с пальца веревку и, соблюдая большую осторожность, работал руками.

Ночью поднялся сильный и холодный ветер, поднявший огром-

ные волны, которые все время захлестывали матрас. В положении лежа на животе он привязался к нему веревочкой и что есть силы все ночное время удерживался наверху, обхватив матрас руками, вжавшись в него, слившись с ним воедино. Холод пронизывал тело до костей, пробивал до мозгов озноб, было страшно. Временами очень хотелось спать и только невероятными усилиями воли удавалось отогнать сон.

К утру ветер стихал, волны были значительно меньше, можно было слегка расслабиться. Появлялось солнце, приносящее сначала долгожданное тепло, но с каждым часом переходящее в жару. Вокруг, сколько хватало глаз, простиралось водное пространство и небо. Потом появились чайки, их было много, наверное, больше сотни. Они кружили над Виталием и внимательно следили за его действиями. Когда он греб и двигался, они молча парили в воздухе неподалеку, но стоило ненадолго остановиться и задремать — они садились на воду и подплывали очень близко. В глазах у них чувствовалось, что то недоброе и агрессивное. Внутренне мореплаватель понимал, что эти, с виду приятные, создания, видя его беспомощное состояние, могут напасть. Нельзя показывать, что ты настолько слаб, что не сможешь оказать им сопротивление. Как только он начинал энергично двигаться и махать руками, чайки взлетали и вновь кружили неподалеку. Даже днем ему приходилось быть бдительным.

Огромное внутреннее напряжение с каждым часом давало о себе знать, каждая минута казалась вечностью. Временами ему виделись миражи и видения — то, какие то



расплывчатые фигуры над водой, то лодка с рыбаком, которые испарялись, когда он подплывал к ним ближе. Один раз видел огромный плавник, который поверг его в ужас, но это был не дельфин. Организм был истощен, мучила жажда. Все тело, руки и ноги раскалились на солнцепеке, на них практически не оказалось кожи из-за трения о матрас. Пробивал постоянно озноб и поднялась температура тела. Чтобы не сойти с ума Виталий постоянно обращался к Богу о помощи, думал о близких людях и жене, которая не оставит его в беде и, там на берегу наверняка, делает все, чтобы спасти его.

После второй, проведенной в борьбе с волнами, ночи, в почти бессознательном состоянии, на вторые сутки он увидел на рассвете небольшое судно. Начал звать на помощь, махать руками, привставая с матраса. Даже показалось, что его заметили, но оно все удалялось и постепенно исчезло из вида. Через какое то время появилось еще оно, которое также последовало вдалеке мимо. Потом он видел катер, который тоже скрылся за горизонтом.

Спустя несколько часов на горизонте показались два рыболовецких судна. Одно побольше, другое меньших размеров. Видимо Бог внял его мольбам, и они увидели его отчаянные и взмахи руками из последних сил. Один из траулеров «Дмитрий», возвращавшихся с промысла в порт, подошел к терпящему бедствие мореплавателю. С борта спустили лестницу и, один из рыбаков поднял его по ней на палубу. Матросы под руки отвели в капитанскую каюту, где он залпом выпил целых три литра воды, и уложили на кушетку.

Пока шли прямым ходом до Севастополя, по мобильной связи в порт вызвали карету скорой помощи. Рыбаки сообщили Виталию, что за эти почти двое суток от берега его унесло на 50 морских миль, что в пересчете соответствует более 100 километров.

Пришвартовавшись в Севастополе, карета скорой помощи (где он выпил еще около 3-х литров) доставила в ожоговое отделение городской больницы. В ней провели все необходимые реабилитационные процедуры. Врач-комбустиолог констатировал, что пациент находился в состоянии шока и получил солнечные ожоги различной степени тяжести приблизительно 63 % кожного покрова. Организм был сильно истощен и обезвожен. Все лицо и тело имело ярко красный цвет. Кожный покров на руках и ногах имел значительные повреждения. По словам врача, — еще одни сутки, проведенные в море на матрасе, могли бы стоить пациенту жизни. Возможно, он был бы еще живым, но реабилитировать вряд ли смогли, так как обезвоживание организма было критическим и сказались бы последствия нахождения в холодной воде.

Приехавшая в больницу жена натерпелась за это время не меньше. Она рассказала ему, обнаружив долгое отсутствие мужа и, не увидев его среди купающихся и плавающих вдалеке на матрасах людей, бросилась на спасательную станцию. Там вызвали катер, который появился не скоро. Поиски не привели ни к чему, так как разглядеть что-нибудь в воде при штормившем море было крайне сложно. Спасатели не смогли даже определить направление, в котором носило матрас с Виталием. Тогда



его жена обратилась за помощью к командованию воинской части, расположенной неподалеку от Николаевки, но как нарочно все вертолеты в это время участвовали в учениях, а подразделений МЧС в этом районе вообще нет. Куда только не звонила и не обращалась Марина, но все усилия оказались напрасными.

Когда в нескольких километрах от пляжа к берегу прибило труп мужчины, ее вызвали на опознание. Она была в полной прострации, не помогали никакие успокаивающие лекарства. На ее счастье, там был не ее муж. Но надежды на его спасение были очень призрачны — чудеса без чьей-то помощи не возможны. Кроме матраса у мужа среди огромной водной стихии, никого и ничего нет.

Слава Богу, в их трагическом случае, чудо произошло в виде рыболовецкого сейнера. А седьмое августа стало вторым днем рождения Виталия.

Кстати, в августе этого же года на Азовском море, под Ейском, произошел похожий случай. Двух молодых девушек, плавающих на двух небольших матрасах недалеко от берега, поднявшимся внезапно ветром, стало уносить в море. Одна из них сразу же предложила своей подруге Альбине покинуть и бросить матрасы, пока берег был недалеко от них. Но та побоялась и не решилась, так как почти не умела плавать и боялась глубины. Подруга доплыла до берега и пока нашла и вызвала спасателей, Альбину на легком матрасике унесло так далеко, что спасатели не смогли ее обнаружить. Видимо она так же, как Виталий, родилась на надувном матрасе, и ее в полубморочном состоянии подобрало рыболовецкое

судно, спустя 17 часов пребывания в открытом море. Можно себе представить все «прелести», которые она пережила за это время.

Чтобы избежать подобных ситуаций и трагедий, связанных с ними на открытых водоемах, учитесь плавать спортивными способами, руководствуйтесь и соблюдайте основные правила поведения плавания на надувных поддерживающих средствах:

- тем, кто не умеет плавать или плавать плохо (не может проплыть самостоятельно без поддержки 20-25 метров) ни в коем случае нельзя кататься на надувных лодках и матрасах без присмотра и сопровождения людей, хорошо плавающих, которые свободно могут проплыть не менее 300-400 метров. Даже под их присмотром не следует удаляться от берега далее 15-20 метров или за пределы ограничительных буйков, если таковые имеются;
- перед тем, как плавать на матрасе при небольших волнах (ряби), нужно обратить внимание на направление ветра. Если ветер (даже небольшой силы) дует со стороны берега в сторону моря, — «матрасное» плавание исключено. При таком ветре течение часто бывает также направлено в сторону моря. Даже хорошему пловцу справиться с течением, плыть и буксировать матрас бывает не просто. Эта задача может оказаться не под силу и ему, особенно если это 2-х местный надувной матрас. Мы знаем случаи, когда таким людям приходилось бросить плавсредство, и вплавь добираться до берега;
- при сильном ветре и волнении моря (даже в один бал) плавать на



надувных матрасах запрещается. Надувные поддерживающие средства (круги, жилеты, матрасы и пр.) обладают большой парусностью и от сильного ветра их легко уносит не только в море, но и часто можно видеть, как они кувыркаясь, «убегают» от их хозяев вдоль пляжа;

- если вы решили поплавать на матрасе даже недалеко от берега и погода благоволит этому, не берите с собой маленьких детей, не умеющих держаться на воде. В любое время может усиливаться ветер, поднять волну и, в случае опрокидывания и падения ребенка в воду в надетом на него жилете или надувном круге, обладающими большой парусностью, малыша может снести от вас в море и вызволить будет очень тяжело;
- тем, кто хорошо умеет плавать, не советуем отплывать далеко за буйки, где часто катаются люди на водных мотоциклах и скутерах. Даже при небольшой волне «с барашками» они вас могут не заметить и наехать, что приведет к травмам и утоплению. Мы знаем немало таких случаев на открытой воде морей и водохранилищ. И уж совсем «без башенных» пловцов, заплывающих в море далее одного километра, как в описанном нами выше случае, предупреждаем об опасности попадания в зону плавания транспортных морских судов,
- не слишком надейтесь на внимание со стороны спасательных станций, по-прежнему работающих по принципу: «спасение утопающих — дело рук самих утопающих!». Подчас для оказания помощи у них, в нужный момент,

может не оказаться даже лодки, не говоря о том, что эти горе-спасатели не утруждают себя видеонаблюдением за купающимися. Поэтому старайтесь на пляже находиться не в одиночку, а под присмотром родных или соседей. Отбросьте иллюзию, что на переполненном пляже при несчастном случае вас кто-то заметит и поможет. В этой большой массе загорающих и купающихся людей, каждый занят собой и своими близкими, мизерное количество людей, умеющих понастоящему плавать и способных оказать квалифицированную помощь.

Как выжить в открытом море на надувном матрасе

С вами произошел несчастный случай. Не имея опыта и не зная основных правил поведения на открытой воде водоемов и морях, потеряв бдительность, ветром и течением вас унесло далеко в море. Ваше отсутствие никто не заметил. Чтобы выжить и длительное время продержаться наплаву, пока спасательные суда или вертолеты найдут вас, необходимо руководствоваться следующими основными правилами:

- не теряйте надежды на спасение и не сдавайтесь на волю стихии. Помните, что надежда умирает последней;
- по мере возможности и сил не переставайте двигаться: грести, меняя положение, делать физические упражнения. Придумайте сами, какие либо упражнения, которые никогда раньше не делали. Например, для кистей рук, паль-



цев, живота, глаз и т.д. Это спасет вас как от переохлаждения, так и от солнечных ожогов, на время отвлечет от нехороших мыслей;

- чтобы волнами и ветром от вас не унесло матрас, привяжите его к себе с помощью любого подручного средства. Для этого сгодятся веревка от амулета или плавок, бретельки от купальника, материал самого купальника или плавок, закрепленный к руке или к пальцу;
- если есть возможность и силы днем, когда очень печет солнце, периодически плавайте, держась за матрас или рядом с ним, чтобы избежать сильных ожогов тела. Плывайте в спокойном и, по возможности, расслабленном состоянии, чтобы остались силы забраться наверх;
- если неподалеку от вас кружат и садятся на воду чайки, не оставайтесь без движения долго и не показывайте свою слабость.

Отгоняйте их взмахами рук, делайте гребки. Чайки в открытом море небезопасны. Бывали случаи, когда они выклевывали глаза обессиленным людям, унесенным в море, потерпевшим кораблекрушение, летчикам, катапультирующимся после аварии самолета;

- давая отдых телу после физических упражнений и гребли, старайтесь больше думать о родных, друзьях, детях, которым вы нужны, переживают за вас и ждут скорого возвращения. Расслабляясь, старайтесь не заснуть. Отдых нужен телу, а мозги спать не должны ни одной минуты. Для этого декламируйте и сочиняйте стихи, пойте песни, тренируйте память, вспоминая забытые события детства и т.д.;
- ни в коем случае не пейте соленую воду. От этого жажда только усилится и может возникнуть рвота.



ЧАСТЬ 4.

МАССАЖ, ГИМНАСТИКА И КУПАНИЕ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

Предисловие

В предыдущих главах книги мы осветили основные аспекты обучения плаванию детей, начиная приблизительно с двухлетнего возраста.

Эту главу следовало бы вынести в самое начало. Однако, из самого названия книги видно, что основным ее содержанием является обучение плаванию, а не купанию детей. Научить плавать ребенка в грудничковом возрасте нереально. Известно, что молодые мамы кормят грудью своих малышей приблизительно до двух лет. Это максимальный срок, а на самом деле, по разным причинам, вскармливание детей грудным молоком заканчивается гораздо раньше. Мы все же будем придерживаться, и считать грудными малышами до достижения ими двухлетнего возраста, о купании которых в этот период и хотелось бы поделиться своим опытом.

Купание детей в домашней ванне или детской поликлинике является не только полезным занятием для здоровья ребенка, но и как необходимый этап перехода из внутриутробной жидкой среды матери в воздушную среду огромного земного мира. Сразу после рождения необходимо сохранить способность ребенка к рефлекторной задержке дыхания, которая приобретена им, находясь в животе мамы. Эта способность сохраняется у него до трехмесячного возраста, после чего исчезает. До этого срока малыш легко держится на поверхности воды,

лежа на спине, не захлебываясь, может задерживать дыхание при погружении в нее с головой.

Если вы хотите сохранить и закрепить эти плавательные природные навыки, необходимо сразу после рождения регулярно заниматься купанием малышей в теплой воде. Как минимум один раз в день при температуре воды в ванне +35 – +36 градусов Цельсия и комнатной температуре воздуха. Не открывая форточек, избегая сквозняков. Самое удобное время для водных процедур приблизительно в 22 часа, незадолго до сна.

Подготовка ребенка к обучению плаванию в грудничковом возрасте должна осуществляться поэтапно. Развитие ребенка на первом году жизни условно подразделяется на 5 этапов: до одного месяца; 1-3 мес.; 3-6 мес.; 6-9 мес.; 9-12 месяцев. На каждом из них последовательно формируются определенные функции, которые служат показателем возрастного развития малыша.

Особенности детского организма ребенка в возрасте до одного месяца

В основе поведения каждого ребенка лежат условные и безусловные (врожденные) рефлексы. Новорожденные (до одного месяца жизни) обладают только безусловными рефлексами (сосательный, хватательный, защитный и т.д.). Условные рефлексы у детей грудного



возраста начинают формироваться с конца первого месяца жизни. В выработке условных рефлексов важное место занимают органы чувств: слух, зрение, осязание, обоняние и вкус. Груднички большую часть суток (до 20 часов) спят и 6-7 раз едят. На бодрствование и общение с ними остается мало времени. Поэтому эти 3-4 часа должны быть посвящены активным движениям под «руководством» родителей, которые не должны ограничивать подвижность и любознательность ребенка. Основное внимание мамы и папы должно быть направлено на то, чтобы на смену беспорядочным движениям ребенка выработались правильные и, потом, осмысленные движения.

Вы должны сразу использовать для занятий со своим малышом с первых недель его жизни такие врожденные рефлексы, как отклонение головы в корригирующую сторону (противоборствующую), при нахождении в горизонтальном положении. Если положить ребенка на спину на весу — его голова отклоняется вперед; на живот — назад. Поворот таза вызывает движение верхней части тела и головы в ту же сторону. Используйте хватательный рефлекс — прикосновение какого-то предмета или ваших пальцев к его полураскрытым ладоням всегда приводит к сжиманию и стремлению схватить это. Поэтому нужно чаще переворачивать ребенка после того, как он проснулся на живот, чтобы он раньше начал поднимать и все больше удерживать и поворачивать голову в разные стороны, чтобы увидеть что-то около себя. При этом он вынужден будет держать голову прямо, напрягать и развивать руки, опираясь на них, и другие части

тела. Постепенно в этом положении усилия станут более осмысленными и приведут к упорядоченному движению ползком.

Приблизительно до 10-15 дней каких-то активных занятий проводить не нужно. Ему еще требуется адаптироваться к новой среде обитания. Первые полторы-две недели Вам нужно обратить внимание на правильное положение ребенка во время сна. Для полноценного отдыха и развития необходимо уделить внимание развитию навыка расслабленной, свободной позы, так как он привык лежать на боку с подтянутыми к животу ногами и прижатыми к животу руками «калачиком». А эта поза во время сна, длящегося большую часть суток, не позволяет мышцам расслабиться, и рост ребенка идет с неправильной осанкой. Чтобы не произошло ее нарушения, малыша нужно приучать, перед сном класть руки за голову, лежа на спине. В этом положении ноги свободно выпрямляются, и его сон проходит в развернутом горизонтальном, и свободном положении.

Во время бодрствования чаще переворачивайте малыша со спины на живот. Находясь в этом положении, он вынужден, подчиняясь рефлексу, поднимать голову, учиться держать и поворачивать ее. Нарастает тонус затылочных и межреберных мышц, движения становятся осмысленными. Хотя слух его еще не развит, родители должны чаще общаться с малышом, разговаривать с ним ласковым голосом. Нужно не просто хвалить его — необходимо мимикой показывать ребенку свое одобрение всех его действий.

Чтобы не нарушались двигательные способности малыша, не нужно



пеленать его туго. Все двигательные рефлексы ребенка связаны с кожными рефлексами, которые проявляются в виде определенных движений при раздражении некоторых частей тела. Например, если дотронуться до спины лежащего грудного ребенка, он начинает переползать в другое место, при прикосновении руками взрослого к подошвам младенца, лежащего на животе, он отталкивается и старается ползти. Если приложить руки к пяткам лежащего на спине малыша, он начинает сучить ножками, как при ходьбе. У младенцев уже хорошо развит, так называемый, «спинной рефлекс» Галанта, сущность которого заключается в дугообразном прогибе тела при поглаживании кожи вдоль позвоночника. Эти врожденные рефлексы сохраняются до 3-4-х месяцев.

Следует отметить, что дети от самого рождения и до 4-х месяцев подвержены гипертонусу (сопротивлению) сгибателей рук и ног. Основное внимание следует уделять упражнениям, которые построены на рефлексах, связанных с разгибанием конечностей в сочетании с мягким массажем — поглаживанием. Поглаживание мягких тканей благотворно влияет на расслабление мышц младенца.

Когда ребенку исполняется один месяц, он впервые начинает реагировать на голос матери и останавливает взгляд на ее лице, на чем-либо, на лицах, ухаживающих за ним взрослых. Правда, зафиксировать взгляд он может всего на 1-1,5 минуты, но у родителей появляется возможность отвлекать внимание, чтобы он не заплакал во время занятий. У него появляется первая улыбка. У некоторых новорожденных наблюдается косоглазие, которое обычно

проходит к концу 4-5 недели. Начиная с 3-4 недель жизни над кроватью ребенка надо подвесить яркие игрушки, чтобы он мог их рассматривать и пытаться потом дотянуться, касаться их, захватывать, изучать. В это время происходит закрытие малого родничка на темени, если он был открыт. Малыш начинает «глотить» и удерживать предметы.

Массаж и гимнастика грудничков

Массаж оказывает на организм ребенка благотворное разностороннее влияние, как местное, так и общее. Местное влияние определяется расширением капилляров кожи, ускорением циркуляции лимфы и крови. Положительно действует на мышечную систему, суставы и связочный аппарат.

Общее действие массажа выражается в улучшении функций рецепторов, проводящих путей, по которым с поверхности кожи направляются потоки импульсов, которые усиливают рефлекторные связи коры головного мозга со всеми внутренними органами, мышцами, сосудами. В результате они (импульсы), оказывая тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, влияют на контроль и регулирование и согласование работы всех систем и органов.

Целесообразно назначать массаж с 2-3 недельного возраста и до 1,5 месяцев применять только легкое поглаживание ног, рук, груди, живота и спины. Продолжительность массажа в этот временной промежуток — 5-7 минут. Начиная с 1,5 месячного возраста можно начинать заниматься с малышом лечебной физкультурой, не забывая про массаж.



Поглаживание

Поглаживание выполняется в начале любого сеанса массажа и производится ладонью или тыльной поверхностью кисти по направлению лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам. При поглаживании массирующая рука должна легко скользить по коже ребенка, не сдвигая ее. Массажист располагается со стороны ног ребенка, лежащего на спине. На нижних конечностях движения выполняются от стопы к паху, т.е. стопа – голень – бедро. Массажист охватывает голеностопный сустав малыша снизу. Поверхностное поглаживание проводится ладонью другой руки от стопы к паховой области по задней и наружной поверхности голени и бедра. Массаж ног можно делать с помощью обхватывающего поглаживания, когда большой палец двигается по боковой поверхности ноги, а остальные пальцы по задней поверхности (фото 111).

На верхних конечностях все движения от кисти к подмышечным впадинам, т.е. кисть-предплечье-плечо. При массаже правой руки ребенка она удерживается левой рукой массирующего, а малыш удерживает большой палец руки взрослого. При



Фото 111



Фото 112

массаже левой руки – все наоборот (фото 112). 6-8 движений на каждой руке и ноге.

ВНИМАНИЕ. Руки массажиста (мамы) должны быть теплыми и чистыми, ногти на руках коротко пострижены. Кольца, часы и браслеты следует снять, чтобы не травмировать кожу малыша.

Поглаживание живота производится в исходном положении (И.П.) на спине, ноги слегка согнуты. Мягкие движения вокруг пупка по ходу часовой стрелки, ладонью правой руки, не надавливая на правое подреберье (область печени). Заканчивается движение над лобком, что вызывает расслабление мышц брюшной стенки и благотворно действует на работу кишечника (фото 113).

После поглаживания живота следует перейти к поглаживанию груди, которое производится тыльными (ладонными) поверхностями обеих рук. Движения кругообразные. Правой рукой по часовой стрелке, а левой – против, вокруг сосков. По окончании выложите (переверните) ребенка на живот (фото 114).

Поглаживание спины производится вдоль позвоночника, ко-





Фото 113



Фото 114

торый массировать нельзя. И.п. — лежа на животе, голова приподнята, руки под грудью, тело ногами к массажисту. При направлении движения от ягодиц к голове прием выполняется тыльной стороной кисти, а от головы к ягодицам, ладонью. Поглаживание осуществляется правой рукой, — другая придерживает в устойчивом положении, т.к. до 1,5–2 месяцев жизни малыш неустойчиво чувствует себя лежа на животе. В дальнейшем поглаживание можно делать одновременно двумя руками, что способствует большей активизации циркуляции крови и укреплению мышц спины.

Прием поглаживания ягодиц выполняется круговыми движениями больших пальцев от подъягодичной

складки к наружной поверхности бедра.

По окончании поглаживания ягодиц полезно провести еще два рефлекторных упражнения. Сначала переверните малыша в и.п. на бок. Одной рукой придерживая ноги ребенка, указательным и средним (большим и указательным) пальцами другой руки слегка проведите по околопозвоночным линиям от копчика к шее снизу вверх. В ответ на это действие происходит выгибание спины (рефлекс Галанта). Проводить это воздействие нужно быстро и без сильного нажатия.

Переверните малыша на другой бок и повторите упражнение, меняя соответственно руки. Это очень полезное упражнение постарайтесь сделать несколько раз в день.

Второе рефлекторное упражнение производится на стопах ног в и.п. на спине. Сначала сделайте поглаживающий массаж. Удерживая одну ногу малыша рукой в области голени, указательный и средний пальцы другой руки приложите на тыльную сторону стопы, создавая опору, а большим пальцем энергично поглаживайте подошву круговыми движениями. Таким образом, меняя соответственно руки, массируйте другую стопу. После этого переходите непосредственно к рефлекторному упражнению в том же и.п. Удерживая ножку ребенка в области голени, нажмите на подошву стопы у основания пальцев кончиком своего большого пальца. В ответ на это ребенок обязательно согнет пальцы и стопу (нижний хватательный рефлекс). Затем этим же пальцем проведите по наружному краю стопы от мизинца к пятке. Пальцы малыша рефлекторно разгибаются.



Особенности детского организма ребенка в возрасте до одного года

Вашему ребенку пошел второй месяц от роду. Он уже начинает фиксировать голоса и звуки, следит за движущейся игрушкой, улыбается на Ваш ласковый взгляд.

Он ощупывает руками и удерживает предметы, выпрямляет руки, лежа на животе поднимает и удерживает голову до 1,5 минут, поворачивает ее в сторону говорящего рядом человека.

Ребенку три месяца. Он свободно удерживает голову в вертикальном положении, поворачивает ее прислушиваясь к голосам взрослых и ищет их глазами. При общении улыбается, оживленно мельтешит руками и ногами, уверенно лежит на животе, опираясь на предплечья, с высоко поднятой головой. Прислушивается к музыке, которая приносит ему радость.

Спустя месяц малыш начинает опираться на ладони, лежа на животе и поворачивается со спины на живот, прогибая позвоночник и делая мостик. Он громко смеется при общении с мамой, ищет источники звуков и смотрит на них, захватывает различные предметы и удерживает их. Пытается переворачиваться со спины на бок.

Ребенок пятого месяца жизни уже узнает свою маму, хватает и тащит в рот все, что находится поблизости, может сидеть и стоять с поддержкой подмышками. Он хорошо переворачивается со спины на живот, протягивает сознательно руки за игрушками, удерживает их довольно долго.

Полугодовалый ребенок начинает что-то лепетать и реагировать на

свое имя. Он сидит уже без поддержки, ползает и легко переворачивается с живота на спину, отталкиваясь ногами и руками. Звуки перерастают в слоги «ма», «ба», «па». В это время у него начинают прорезаться молочные зубы, сначала нижние резцы. Понимает некоторые реплики взрослых: «дай», «на», «садись».

Ребенку семь месяцев жизни. Он самостоятельно сидит, встает на четвереньки и ползает. Берет бутылочку с молоком и тянет себе в рот, выполняет простейшие задания: «на, возьми», «отдай». Произносит слоги: «ма-ма-ма» и что-то лопочет. У него начинают прорезываться верхние средние резцы. Если 6-7 месяцам ребенок ползает, то это является хорошим показателем его развития. Желательно чтобы дети научились ползать раньше, чем садиться и вставать. Передвижение ползком лучше всего способствует дальнейшему переходу в вертикальное положение. Встав на четвереньки, малыш обнаруживает, что может двинуться вперед, не елозя на животе. Сначала выставляя обе руки вместе и подтягивая сразу обе ноги. Затем упираясь на левую руку и правую ногу, подтягивает вперед правую руку и левую ногу. Потом переносит центр тяжести на них и передвигает левую руку и правую ногу, что более эффективно. Теперь ребенку нужна большая свобода и ему надо дать возможность ползать на четвереньках по ковру на полу.

В восемь месяцев малыш хорошо сидит, может стоять, держась за спинку кровати, садится и ложится самостоятельно, делает попытки ходить, держась за руки родителей. Он усваивает смысл многих слов,



выполняет некоторые словесные команды.

В девять месяцев он поднимается и стоит без опоры, хорошо сидит на стуле и пытается ходить самостоятельно, но на всякий случай, держась за руку. Понимает, что от него хотят и слова запретного характера: «нельзя», «не трогай».

В десять-одиннадцать месяцев ребенок поднимается из позы сидя, приседает и нагибается. При поддержке за одну руку уверенно ходит и делает первые самостоятельные шаги. Выполняет многие просьбы взрослых, приносит им игрушки, пытается самостоятельно снимать носки и обувь.

Малышу один год. Взрослые видят его самостоятельные шаги, не держась за что-либо. Пьет сам из кружки или бутылочки и знает названия многих предметов, легко повторяет за родителями новые слоги и слова по-своему. Он доброжелателен, хотя может и покапризничать — характер уже есть.

Массаж и гимнастика детей старше 1,5 месяцев

Начиная с 1,5–2-х месячного возраста массаж должен быть более углубленным. Помимо поглаживания, с которого начинается массаж, применяется растирание, которое выполняется подушечками чуть согнутых пальцев, и заключается в смещении и растяжении кожи в различных направлениях. При этом применяется несколько большая сила давления, рука не скользит по коже, а сдвигает ее, образуя впереди кожную складку в виде валика.

Занятия массажем и физическими упражнениями с ребенком в возрасте 2-4-х месяцев могут осуществляться в следующей последовательности.

1. Массаж рук:

- поглаживание, 6-7 движений по всей длине руки ребенка;
- кольцевое растирание от запястья к плечу по 4-5 оборотов (фото 115);
- поглаживание, 2-3 движения по каждой руке.

2. Скрещивание рук на груди, 7-8 раз.

3. Массаж ног:

- поглаживание, 3-4 движения по всей длине ноги от стопы к бедру (фото 116);
- кольцевое растирание от голени до колена по 4-5 оборотов;



Фото 115



Фото 116





Фото 117

- поглаживание, 2-3 движения на каждой ноге.
- 4. Поворот на живот через правый бок влево, придерживая вместе ноги, 2-3 раза в каждую сторону.
- 5. Массаж спины и ягодиц:
 - поглаживание обеими руками всей спины, включая ягодицы, 2-3 раза;
 - растирание подушечками пальцев в спиралевидном и прямолинейном направлениях, попеременно 3-4 раза (фото 117);
 - поглаживание, 2-3 раза.
- 6. Прогибание позвоночника лежа на боку подушечками пальцев (рефлекторное упражнение), 3-4 раза на каждом боку.
- 7. Массаж живота:
 - поглаживание в трех направлениях (круговое, встречное, по косым мышцам), 2-3 раза;
 - растирание подушечками пальцев, 3-4 раза всю поверхность живота;
 - поглаживание, 2-3 раза.
- 8. Приподнимание головы и туловища из положения — лежа (не доводя до сидячего положения), 3-4 раза.

- 9. Массаж стоп:
 - поглаживание и растирание стоп, 4-5 раз каждую стопу;
 - поколачивание тыльной стороной пальцев, 6-8 ударов по каждой стопе;
 - поглаживание, 2-3 раза каждую стопу.
- 10. Сгибание и разгибание стоп надавливанием на подошву (рефлекторное упражнение), 4-5 раз.
- 11. «Ходьба» (рефлекторное упражнение), поддерживая ребенка под мышками.
- 12. Массаж груди:
 - поглаживание, 2-3 раза;
 - вибрационный массаж легкими ритмичными надавливаниями пальцев на грудную клетку от середины к боковым поверхностям груди, 3-4 раза;
 - поглаживание, 2-3 раза.

Водоподготовка

Занятия в домашней ванне можно начинать с первого дня рождения. Перед купанием необходимо тщательно почистить ванну щеткой с применением пищевой соды, обязательно сполоснуть ее поверхность горячей водой. Воду для купания, пока не зажила пуповина, лучше прокипятить. Через 8–10 дней после ее заживления можно наливать обычную воду из-под крана с добавлением настоя череды, которая продается в аптеке. Настой получается завариванием одного стакана череды в литровой стеклянной банке. Банка закрывается крышкой на 2–3 часа, после чего ее содержимое процеживается через обычную марлю. На ванну с водой достаточно одного стакана настоя.



Приспособления и принадлежности

Для занятий купанием вам необходимо заранее обзавестись игрушками, которые тонут и плавающими зверюшками и рыбками, корабликами. Очень пригодится плавающий термометр, который продается в аптеках и магазинах. Он особенно необходим на первых купаниях. Со временем температуру воды вы научитесь определять рукой, опуская ее в воду.

После купания вам также пригодятся следующие медицинские принадлежности:

- 1) Подсолнечное или оливковое масло, для смазывания паховых складочек кожи
- 2) Детская присыпка для обработки потных, получивших раздраженные участки кожи
- 3) Медицинская вата для обработки пупочной ямки перекисью водорода и зеленкой. А также для удаления воды, попадающей в уши ребенку. Удалить воду и высушить уши нужно с помощью ваты, накрученной на обычную спичку.

После того, как все принадлежности для купания приготовлены, подготовлено место для одевания (пеленания) и раздевания ребенка (лучше на отдельном столике), необходимо провести с ним на столике, застеленном пеленкой, легкий массаж и несколько простых гимнастических упражнений.

Разминочная гимнастика

После массажа, сделав очень короткий, 1 – 2 минуты, перерыв, можно приступить к разминочной гимнастике. Гимнастика необходима

для развития сухожилий и суставов ребенка. Последовательность упражнений сохраняется как при массаже. Смена положений та же: переворачиваем со спины на живот и обратно. Сначала лежа на спине и взяв ножку ребенка возле лодыжки, сделайте ими несколько сгибаний – разгибаний. То же с другой ногой. Затем, ненадолго вытянув обе ноги и слегка их встряхнув, можно делать упражнение «велосипед», как бы крутя педали. После этого можно перейти к очень полезному упражнению для тазобедренного сустава – вращательным движениям ног в разные стороны со сгибанием и разгибанием, как в бросе, похожие на движения задних лап лягушки. Это упражнение нужно делать мягко, без особых усилий на ноги ребенка.

Из этого же положения – лежа на спине, возьмите ребенка за кисти рук и выполните поочередно движения вверх-вниз перед собой и в стороны прямыми руками. Затем можно сделать сгибания – разгибания ручек к себе и в разные стороны

Перевернув ребенка на живот и взяв его за ноги возле лодыжки, сделайте опять сгибания и разгибания в коленях и поработайте немного прямыми ногами, как в кроле. Затем возьмите кисти обеих рук и поочередно поднимайте и опускайте их, делая движения упрощенного кроля. Голова ребенка при выполнении упражнений на животе должна быть повернута в удобную для него сторону.

После этого переверните ребенка опять на спину и поиграйте с ним, насколько у вас хватит фантазии. Похвалите его, чтобы он улыбался и был доволен сделанными движениями.

В зависимости от возраста, каждое упражнение повторяйте по 10



– 20 раз, постоянно разговаривая и одобряя его действия

Советы перед купанием

Перед тем, как вы начнете купать своего ребенка, надо выработать совместный план действий обоих родителей. Нужно распределить обязанности участия в подготовке и купании малыша, чтобы вы не дублировали, а согласованно дополняли друг друга. При этом каждый должен знать общий сценарий купания, где один из вас берет главную роль, а второй подстраховывает, приносит и подает необходимые вещи и предметы для купания.

Особенно важно на самых первых занятиях обрести уверенность в собственных силах, выработать нужную тональность словесного общения с ребенком во время его пребывания в воде, исключить резкие «дерганые» движения. Освоение основных поддержек малыша в ванне должно проходить спокойно, с плавным, скользящим передвижением ваших рук по телу малыша.

Купание должно проходить в одно и то же время с некоторым усложнением упражнений и постепенным снижением температуры воды, доводя ее до +32 – 33 градуса Цельсия к полугодовалому возрасту ребенка.

Упражнения и поддержки, описанные в этом разделе книги, могут вами совершенствоваться и видоизменяться по мере роста ребенка и удобства выполнения. Вы сами можете импровизировать, придумывать какие-то новые игры, видоизменять упражнения, исходя из личных ощущений и физических возможностей малыша.

Первые этапы привыкания к воде

На первом занятии, когда все подготовительные работы сделаны и ванна наполнена водой, очень важно вам самим не показывать волнение и беспокойство. «Оденьте» на лицо улыбку, возьмите малыша под мышки лицом к себе и медленно окуните его до подбородка. Обратите внимание на его реакцию и, говоря что-то одобряющее, поднимая примерно до коленей и опуская до подбородка, проделайте так несколько раз. Если малышка улыбается – значит можно продолжать дальше с помощью различных поддержек. Проделайте то же, повернув ребенка к себе затылком и спиной, поддерживая подмышками.

Перед тем, как положить ребенка на спину, переведите одну (правую, как удобнее) руку под затылок ближе к шее, а другой обхватите спину около попки, как показано на фото 118. Поддерживая его на поверхности и все время комментируя свои действия, начните покачивать тело в горизонтальной плоскости вперед – назад.



Фото 118



Сначала медленно, потом быстрее. Сделав так несколько раз, немного измените положение тела. Слегка опустите нижнюю часть области таза (попки), переведя ребенка в вертикальное положение (фото 119). Теперь покачайте и повозите малыша в этом положении, сначала медленно, потом убыстряя движение. На все это у вас уйдет 3 – 4 минуты. Затем короткий отдых в начальном вертикальном положении. Чтобы положить ребенка на живот, смените поддержку.

Для этого надо правую ладонь с разведенными пальцами, не отрывая



Фото 119



Фото 120

от тела, перевести на грудь так, чтобы ваш большой палец поддерживал подбородок ребенка, а его грудь опиралась на ладонь. Одновременно левая рука плавно переводится из-под мышки к затылку малыша для поддержки. Получается как бы переключивание малыша на ладонь правой руки, смещая опору тела на грудь и переходом опять в вертикальное положение (фото 120).

Чтобы повозить ребенка по воде с такой поддержкой, нужно сместить ладонь правой руки чуть ниже к животу, своевременно приподняв подбородок большим пальцем этой руки. При этом смещается центр тяжести, и тело малыша приобретает наклон вперед. Левая рука охватывает через спину дальний бок с подведенными к животу пальцами. Она помогает придавать телу горизонтальное положение. После этого можно сначала покачать малыша «вперед-назад» (фото 121), а затем повозить по поверхности воды по кругу (если ванна установлена соответствующим образом).

Если упражнения с этой поддержкой не понравились, можно через



Фото 121



вертикальное положение перевести его на спину (фото 122) и продолжить купание. Не забывайте делать небольшие перерывы, в положении стоя с опорой на ваши руки.

В процессе последующих действий в ванне, освоив вышеуказанные поддержки на спине, животе и в вертикальном положении «солдатиком», вы сможете без труда несколько изменить хват ребенка. Для того, чтобы повозить малыша не только вперед-назад и сделать проводку всегда головой вперед в движении «восьмеркой», лучше изменить поддержку. Поверните ребенка, находящегося в позе солдатика, спиной к себе. Это после приобретенного опыта сделать нетрудно. Наклонитесь над ванной и подведите обе ладони под лопатки спины так, чтобы большие пальцы рук обхватили сверху плечи малыша. После этого разверните ребенка вдоль ванны, положите его в горизонтальное положение и провезите до конца ванны с разворотом в виде восьмерки.

Такую поддержку только для проводки на спине можно сделать следующим образом. Опять из по-



Фото 122

ложения солдатиком, ребенок лицом к вам, нужно руки из-под мышек перевести ладонями под грудь малыша, помогая мизинцами сбоку. Положив его на воду, нужно, чтобы подбородок опирался на запястья, а большие пальцы сверху захватили плечи и верхнюю часть его спины. Теперь повозите его вдоль ванны снова восьмеркой.

Используя эти поддержки и проводки (катания), периодически делайте мягкие боковые и вверх-вниз покачивания, полезные для вестибулярного аппарата малыша.

Такие проводки и покачивания используйте примерно до 10–12-го занятия, увеличивая их продолжительность с двух до пяти минут.

Эти проводки заставляют детей в движении работать ножками, как бы отталкиваясь от воды. Увеличивая продолжительность упражнений, нужно несколько ослаблять пальцы рук и поддержку будущего пловца.

После 10–15 занятий, когда родители освоились сами и ребенку понравились движения с поддержкой и проводки, можно походить, слегка опираясь на дно ногами, поддерживая ребенка под мышками. Только нельзя его ставить с полной опорой на ноги. Пока еще рано.

Зато в самый раз проверить и развить способности ребенка к отталкиванию от дна и стенок ванны. Это необходимо для обучения скольжению в воде. Начните это упражнение с поддержкой на спине, отбуксировав и развернув ребенка у правой стенки головой к себе, приставьте ступни обеих ног к ней. До отказа согните его ноги в коленях и тазобедренных суставах и ненадолго ослабьте усилие. Малыш, следуя природному рефлексу, должен сам оттолкнуться



от стенки ванны и проскользнуть по поверхности воды. Ваша поддержка при этом должна быть несколько ослаблена. Если этого не произошло, повторите еще раз, чтобы он оттолкнулся. И так несколько раз. Можно это упражнение повторить у противоположной стенки. Не забудьте похвалить малыша за его усилия.

Подготовка к окунанию и нырянию. Брызги в лицо

Когда вашему ребенку исполнилось 3-4 недели и проводки в ванне стали обычным приятным делом, а поддержки стали легкими, с упором на пальцы рук (у кого-то дети могут лежать на поверхности воды без них), пора готовить ребенка к окунанию и нырянию под воду. В этом возрасте, как было сказано выше, у детей имеется врожденная способность к задержке дыхания или врожденный рефлекс. Ныряние необходимо для развития этого рефлекса и побуждения ребенка к активным движениям ногами и руками. Не научив малыша нырять, вы не научите его плавать.

За три — четыре дня до окунания советуем вам подготовить его к этому с помощью мягкого разбрызгивания воды на лицо ребенка. Это упражнение лучше делать вдвоем — один из вас делает проводку на груди с остановкой у стенки, а другой начинает руками создавать легкие брызги. Сначала возле лица, рядом с малышом, затем приближая брызги к голове, стараясь, чтобы небольшая часть их попала на лицо. Делайте это, как бы между прочим, с улыбками и разговорами, следя за реакцией малыша. Если ему не понравилось, займитесь

другими упражнениями, чтобы через некоторое время вернуться к начатому. И он с пониманием отнесется к тому, что надо закрывать глаза и задерживать дыхание, когда брызг становится много.

Через день-два, когда он освоился с обильным попаданием воды на лицо, которую родители плещут уже пригоршней (старайтесь это делать ритмично), усложните упражнение с помощью душа. Пока один из родителей делает проводки на груди «восьмеркой», другой должен включить душ со слабым напором и той же температурой воды, что и в ванне. Желательно рассекатель душа держать на небольшой высоте с одной стороны ванны, чтобы струя была несильной.

Делая восьмерку, сначала проплывите так, чтобы брызги от душа у поворота не коснулись его. Раз за разом, когда малыш подплывает к краю ванны, где падает струя воды, нужно под команду, например: «Ныряем» слегка подставить его лицо под краешек брызг. Сначала проплывайте под душем через раз или два, а потом, когда наступит привыкание, можно провозить его все время и под полный напор струй. За 2-4 занятия малыш должен освоиться. При этом постепенно увеличивайте задержку под струей с 1-2 секунд до 3-4. После освоения этого упражнения можно приступать к проводке с проплыванием ребенка на спине, по той же схеме.

Окувание и ныряние в ванне

Освоение предыдущих упражнений позволяет перейти к самому ответственному уроку, без которого



невозможно дальнейшее обучение плаванию.

Перед непосредственно нырянием необходимо обучить малыша окунанию головы. Упражнение выполняется при плавании ребенка «восьмерками» с поддержкой на груди несколько видоизмененного вида. Подбородок в этом случае нужно положить на изгиб между сомкнутыми четырьмя пальцами и отведенным от них большим пальцем. Слегка приподняв подбородок малыша этой поддержкой и, для страховки поддерживая его другой рукой под живот, начните проводку восьмеркой. Сначала делайте все как обычно, несколько раз. Затем постепенно погружайте лицо в воду. Сначала опустите его как бы невзначай, до уровня носа буквально на одну секунду, тут же приподняв голову до подбородка. Если малыш не отреагировал на это и не хлебнул воды, в процессе проплыва, с небольшими перерывами продолжайте то же самое, увеличивая время погружения до 3-4 секунд. Если хлебнул и закашлялся — делайте проплывы без погружений, а спустя некоторое время опять постарайтесь слегка намочить нос, пока ваш малыш не отнесется к такой игре положительно. Двух или трех занятий будет достаточно для освоения этих упражнений.

К концу первого месяца домашней школы купания, сразу после освоения предыдущего упражнения, переходим непосредственно к обучению нырянию. Для этого, после предварительных восьмерок возьмите ребенка в поддержку «солдатиком», то есть он должен находиться в воде в вертикальном положении. В зависимости от того, как малыш освоил «купание своего носа» и его

настроения нужно выбрать либо вариант постепенного, либо быстрого погружения ребенка под воду с головой.

Постепенное погружение производится (обязательно по команде: «Раз, два, три — Ныряй!»), вначале до уровня носа, на 3-4 секунды. Затем 3-4 раза до глаз, с увеличением нахождения под водой с двух до четырех секунд. С перерывами 8-10 секунд. И в конце урока сделать, чтобы ребенок погрузился под воду целиком.

Вариант быстрого погружения технически гораздо проще. Из того же вертикального положения с поддержкой: одна рука на груди, другая на затылке ребенка, после команды: «Раз, два, три — Ныряй!» опускаем его под воду целиком с головой. Сразу поднимаем «солдатиком» (фото 123), чтобы не успел испугаться, и хвалим за смелость: «Ну, Миша, какой ты молодец!» Хотя малыш еще не разбирает смысла слов, он хорошо чувствует, что вы желаете ему добра.

В течение одного урока не делайте больше 4-5 погружений. После



Фото 123



3-5 таких упражнений можно постепенно увеличивать время пребывания малыша под водой с вашей поддержкой.

Хорошо освоив короткие погружения в ваших руках, проведя несколько таких занятий и видя, что они даются малышу без труда, советуем вам перейти к обучению его самостоятельному нырянию.

На этот раз после всех освоенных упражнений погружение следует начать не посередине ванны, а с любого края лицом к другой стенке ванны.

По обычной команде: «Раз, два, три — Ныряй!» опустите ребенка полностью под воду, и слегка наклонив головой вперед, сделайте подводную проводку по всей длине ванны до другого края. Сделать это нужно не очень быстро (фото 124). Сначала за 2-3 секунды в первые два-три занятия. Количество подводных проводок в первые 4-5 занятий должно быть не более трех-четырех за занятие с вашей поддержкой.

Где-то, с 6-7 занятия пробуйте увеличивать время нахождения



Фото 124

в подводном передвижении до 4-5 секунд и количество проводок — до 5-6. Только не больше! Не перегружайте ребенка на этой стадии, иначе он откажется от продолжения погружений.

Когда увидите и почувствуете, что передвижение под водой с вашей помощью доставляет ребенку удовольствие, и ему хочется делать это еще и еще, можно перейти на заключительную стадию: освоения самостоятельного ныряния и передвижения под водой.

Как обычно, нырнув с вашей помощью у привычного края ванны и проведя ребенка под водой около половины ванны, нужно разжать пальцы и отпустить свои руки на одну-две секунды, чтобы он попробовал двигаться самостоятельно. После этого опять подхватите его, выведите голову на поверхность воды и, повернув лицом к себе, успокойте и скажите что-то ласковое. Ни в коем случае не убирайте руки совсем, а держите их около него на первых попытках. Это вы можете сделать после освоения им подводного пространства.

Если на первом занятии ребенок сильно испугался или капризничал после самостоятельного погружения, нужно дать ему игрушки, поиграть с ним в ванной и на этом завершить водные процедуры до следующего раза. Пока малыш не освоит это важнейшее начальное упражнение, без которого нельзя учить спортивному плаванию.

Сначала это упражнение нужно проводить 2-3 раза за занятие, постепенно увеличивая время самостоятельного передвижения. В последующем довести до 4-5 раз и до 3-4 секунд нахождения под водой.



Следует обратить внимание на первых двух-трех занятиях на то, чтобы попадавшую в рот воду, ребенок постоянно выплевывал, а в последующем выдох делал в воду, не пропуская ее в рот.

По мере освоения подводного перемещения, самостоятельно следите за движениями его рук и пробуйте помогать работать ими, как это делают пловцы.

Если этот урок вы с малышом освоили, он свободно передвигается под водой с задержкой дыхания и активно работает ручками и ножками, значит, вы прошли очень трудный, но нужный этап обучения, предваряющий переход из домашней ванны в малогабаритный бассейн детского сада.

Обучение грудничков нырянию в бассейне

На практике бывает, что у некоторых родителей есть возможность плавания в бассейне с водой +29-+30 градусов Цельсия и они, после трех недель занятий в домашней ванне, переходят в большой бассейн или лягушатник раньше. Еще до того, как научили нырять своего ребенка. В этом случае обучение нырянию должно проходить, находясь на воде вместе со своим малышом. Нужно обнять ребенка двумя руками и слегка прижать к себе лицом, с поддержкой под затылок и попку (или спину). Его голова находится чуть ниже вашей. Начать учить нырянию, так же, как и в ванне, надо с легких брызг в лицо, произнося команду: «Ныряем!» Делать это надо с улыбкой, чтобы малыш чувствовал себя спокойно.

После двух-трех занятий с брызгами, когда реакция ребенка на струйки воды будет положительной, приступайте с ним в обнимку к нырянию. Находясь на небольшой глубине (вам по грудь), опять по команде: «Раз, два, три — Ныряем!» слегка погрузитесь так, чтобы вода достигла ушей и носа малыша. Сначала всего на пару секунд, потом чуть дольше. Если ребенок не испугался, похвалите его и через некоторое время сделайте то же самое еще 3-4 раза. При хорошем его настроении через некоторое время по той же команде с улыбкой опуститесь с малышом под воду с головой на 2-3 секунды. Если он заплакал — следует на сегодня завершить это упражнение и заняться другими водными процедурами и играми. При положительной реакции на погружение с головой, можно выполнить это упражнение еще 2-3 раза.

В последующем можно увеличивать нахождение ребенка в обнимку с вами под водой и количество погружений с головой. Теперь можно начинать обучать ребенка плаванию.

Как обучить ребенка 4-6 месяцев нырянию

Если вы по каким-то причинам не смогли начать обучение своего ребенка с самого рождения в домашней ванне и решились на это позже, с 4-6 месяцев от роду, сделать это намного сложнее. Проблема заключается в том, что после трех месяцев им утрачивается рефлекс задержки дыхания под водой, о чем упоминалось выше. Наверняка до полугода вы купали малыша в ванне, мыли,



играли с ним, и он освоился в водной среде. У некоторых детей от этой процедуры осталась боязнь попадания брызг от воды на лицо, но к купанию они привыкли.

Начать обучение нырянию с ними следует на суше с помощью плавающей игрушки, кораблика, как описано в разделе «Ветер в тазике. Вдох-выдох (ветер)». А потом, после душа и «пузырей», перейти к нырянию (раздел «Обучение детей нырянию»). В этом возрасте (6 месяцев) малыш уже может сидеть на дне ванны, держась за ее край. Попробуйте вариант ныряния, поставив малыша на колени лицом к вам. Держась обеими ручками за край с вашей страховкой, сначала сделайте выдох «пузыри», а потом постепенно, как описано в предыдущих разделах, заглубляйте лицо ребенка до полного окунания с головой. Не забывайте делать соответствующие команды и поощряйте успехи малыша.

В случае неприятия ребенком позиции лицом к вам для ныряния, можно начать обучение, когда он находится в профиль к вам. Только надо начинать упражнение с поддержкой под подбородок одной рукой и, страхуя затылок сзади, в той же последовательности.

Самый главный этап перед обучением плаванию считается пройденным, когда малыш уверенно чувствует себя как на поверхности, так и под водным пространством. Но на переходном этапе еще нужно будет продолжать купание с поддержками и без них, тренировать способность задерживания дыхания под водой. При этом добавляя новые элементы, похожие на плавание, ослабляя поддержки, все больше давая ребен-

ку двигаться в воде самостоятельно. При плавании на спине достаточно поддерживать голову двумя пальцами, оставляя его все больше двигаться одного, доведя самостоятельный проплыв до 10-15 секунд. Одновременно чередуйте это с проводками на груди с поддержкой под подбородок.

Здесь можно перейти к проводкам со скольжением ребенка по поверхности воды. Это достигается осторожным толчком и отпусканием его ненадолго без поддержки проплыть по инерции вперед. По мере увеличения проводок со скольжением с чередованием погружений под воду (с обязательной командой), старайтесь давать возможность ребенку самостоятельно лежать на спине. Не забывайте, что прерывать занятия на этой стадии нельзя. Иначе после трехмесячного возраста вам придется заново обучать его нырянию из-за потери рефлекса. Доведите способность малыша самостоятельно лежать на поверхности воды, на спине до двух-трех минут, контролируя и слегка поправляя положение головы и ног.

Далее скольжение проводите на спине и на груди, как с прерыванием поддержки, так и отталкиваясь от стенки ванны или бассейна, в зависимости от ваших возможностей. Ваша задача теперь во время скольжения следить, и помогать малышу, создавать движения ногами. Они у детей врожденные, но их необходимо поправлять. Для этого один из родителей должен поддерживать, а другой, взяв малыша за стопы ног в воде, должен создавать попеременные движения прямыми ножками вверх-вниз (кролем). Затем через некоторое время, когда ребенок ос-



воил эти движения и использует их при скольжении, попробуйте, сгибая их в коленных суставах и разводя в стороны, выпрямлять их, как у лягушки (брасс).

На каждом занятии, в течение приблизительно двух месяцев, делайте только однотипные движения ногами, как на спине, так и на груди. Не надо торопиться усложнять упражнения, не освоив простые движения ногами.

Помимо закрепления правильных рациональных движений ногами надо осторожно начинать готовить ребенка к погружению из положения на спине во время проплыва и остановок. Сначала слегка брызгая ему в лицо, а потом заглубив в горизонтальном положении и быстро приподняв голову для вдоха. Старайтесь это делать непринужденно, улыбаясь и говоря какие-то приятные слова, которые он наверняка уже понимает. Если малыш пугается погружаться на спине – на какое-то время прекратите это упражнение и вернитесь к уже освоенным. Спустя три-четыре занятия повторите попытку нырка на спине. Пока ребенок не перестанет бояться, периодически возвращайтесь к этому простому уроку.

Если к 3-4 месяцам малыш освоит скольжения, ныряния с двух позиций и простые движения ногами – это значит, вы достигли отличного результата. Если какие-то движения не получаются совсем или частично, не торопитесь. Пускай пройдет еще один-два месяца, но у вашего малыша все получится. «Спешка нужна при ловле блох!» – говорили в старину.

На следующем этапе, где-то в 6-7 месяцев, помимо совершенствования предыдущих упражнений и уве-

личения продолжительности уроков до 30-40 минут можно начинать обучение движению рук. Одновременно чередуя с упражнениями по развитию работы ног. Здесь же можно и нужно применять игрушки, как плавающие, так и из литой резины. Пластмассовую плавающую игрушку пускают с противоположного конца ванны или в полутора метрах от ребенка в бассейне и предлагают ему доплыть до нее на груди. Можно показать ее ближе и постепенно отводить, чтобы малыш схватил ее. Это упражнение он уже освоил, и ему интереснее теперь проплыть (вы его подтолкните свободной рукой) и взять в руки яркий предмет, поиграть с ним.

Это можно проделать, бросив на виду у малыша резиновую игрушку, чтобы она опустилась на дно. Сначала все делается на небольшой глубине ванны. Если ребенок боится при ее доставании открыть глаза. Затем сделать то же, но при большей глубине, чтобы малышу при нырянии пришлось открыть глаза и достать игрушку.

Вспомогательная гимнастика на суше

К этому времени (6-8 месяцев) ребенок научился сидеть в кроватке и в ванне, держась за край, его вес увеличился почти в три раза, он активно ползает и начинает вставать, держась за опору. При зрительном восприятии кого-то из родителей он их узнает и произносит «Ма-ма», «ба-ба» и пр.

Поэтому перед купанием нужно усложнять уроки на суше, переходить к более динамичной гимнасти-



ке. Не исключая предыдущих полезных упражнений.

1. Продолжаем выполнять упражнение «велосипед», имитируя езду с прокручиванием педалей ногами, с переходом на брасс, как указано выше (5-6 раз)
2. Сгибаем ножки малыша, приближая к груди, с последующим их выпрямлением и опять встряхиванием (6-8 раз)
3. Сгибаем ноги ребенка в коленях, приближая их к груди и разгибая полностью, выпрямляем, слегка встряхивая (6-8 раз)
4. Взяв ребенка за кисти рук сделать сгибание-разгибание от себя к нему, лежа на спине. Затем можно проделать круговые движения вперед-назад, 5-6 раз туда и столько же обратно
5. Из положения лежа берем ребенка за кисти рук и несколько раз даем возможность ему, подтягиваясь, сесть. Затем кладем обратно на спину (4-6 раз)

После этого упражнения дайте возможность ребенку из «сидячей» позиции встать с опорой на ваши руки, только не давая стоять, чтобы вся нагрузка шла на его позвоночный столб. После этого можно дать ему, отталкиваясь ножками, попрыгать, опираясь на вас. Здесь же подвигайте ребенка в вертикальном положении вперед-назад и слегка в стороны, с опорой на ваши руки.

Все упражнения выполняются в виде непринужденной игры, ласково разговаривая и одобряя все, что делает малыш.

Ваш ребенок в манеже уже может вставать, держась за его стенки, но ходить вне манежа еще не научился. Зато в заполненной водой ванне можно начинать ходить вдоль нее,

держась за ваши руки и (обязательно) опираясь на них. Старайтесь ослаблять поддержку, чтобы малыш чаще мог самостоятельно передвигаться.

Не смотря на наше неприятие применения надувных кругов, если у вас нет под рукой плавательной доски, в качестве временной опоры, вместо ваших рук, можно использовать их при таком хождении. Но слегка поддерживая и страхуя ребенка. Побуждающим фактором к продвижению в другой конец ванны может быть любимая игрушка, плавающая там.

По мере роста и развития вашего ребенка и освоения новых упражнений, перейдя из ванны в лягушатник и большой бассейн, не прерывайте занятий, чтобы потом плавно, без особых усилий, перейти к обучению спортивным стилям плавания. Методика обучения плаванию представлена нами в самом начале этой книги. Реальное обучение спортивным стилям плавания наступит не раньше достижения вашим ребенком полутора лет.

Купание годовалых детей

Вашему мальчику или девочке исполнился год и один месяц. Одни родители уже занимались купанием своих чад по какой-либо методике, другие просто купали их в ванне. Вам посоветовали заниматься купанием ребенка в лягушатнике детского сада, и Вы договорились с тренером, который согласился помочь с условием, что все время пока малыш находится в воде, Вы будете рядом с ним. Впервые, в таком возрасте ребенок вряд ли останется в бассейне с чу-



жим человеком, и будет плакать. Во-вторых, индивидуально заниматься только с Вашим ребенком накладно — как правило, у преподавателя в это время есть другие дети, с которыми он проводит занятия в группе. Роль тренера в данном случае сводится к помощи в виде оперативной консультации и страховки, чтобы по недосмотру малыш не нахлебался воды.

Купание годовалых детей условно состоит из трех этапов. На первом этапе необходимо приучить малыша уверенно держать плавательную доску одновременно двумя руками. На втором — уверенно ходить по дну бассейна с доской от одной стенки к другой. На третьем этапе происходит переход от купания к обучению плаванию — ребенка нужно научить лежать и двигаться на поверхности воды.

Для детей годовалого и чуть больше возраста необходимы особые условия для занятий. Прежде всего, температура воды в лягушатнике должна быть не ниже плюс 34–35 градусов Цельсия, а воздуха плюс 26–27 градусов. Поэтому нужно предусмотреть, чтобы купание с детьми этого возраста проводилось до занятий с ребятами старше двух лет, у которых температура воды для обучения плаванию должна быть плюс 32–33 градуса Цельсия. Глубина воды в бассейне также должна быть ниже приблизительно на 20–25 см., чтобы ее предел соответствовал уровню груди детей, но не выше подбородка. Для занятий с годовалыми детьми необходимы нарукавники, к которым привязаны веревки, с помощью которых родители под присмотром тренера направляют и контролируют передвижения

ребенка по дну бассейна. Выйдя из душевой комнаты на бортик бассейна, посадите ребенка на лавочку, окуните в воду нарукавники, чтобы одеть их на его ручки с наименьшим трением. Сначала просуньте пальцы, а затем одной рукой держась за них, аккуратно другой рукой натяните, подтягивая к плечам то за одну, то за другую сторону нарукавника. Купание следует начинать на мелкой его части, возле лестницы опущенной в воду, постепенно двигаясь на более глубокую часть (до глубины соответствующей уровню горла малыша). Надев нарукавники и взяв ребенка подмышки, нужно опустить его в воду около лестницы и дать в руки плавательную доску. Некоторые дети, привыкшие к водным процедурам в ванне и даже умеющие опускать лицо в воду, встав на дно бассейна, пугаются и начинают плакать. По сравнению с ванной лягушатник для них большой водоем. Взрослому нужно успокоить малыша, заговорить его, можно на доску положить какую-то яркую плавающую игрушку. Если он отталкивает доску и не хочет держаться за нее — ничего страшного, можно вернуться к этому на следующем занятии. Пусть он постоит, держась за поручень лесенки. Только привыкнув к новой водной среде и перестав бояться и плакать, можно попробовать с ним первые шаги по дну бассейна. Сначала держа его за нарукавник, а затем слегка придерживая за веревочки. Если малыш не захочет отойти от лестницы, и будет плакать — не стоит его нервировать — пусть постоит, осмотрится, поиграет с игрушкой. Просто пообщается с Вами на понятном Вам двоим языке. Первое купание можно



ограничить буквально 15–20-тью минутами и отвести ребенка в душ, где надо поставить его спинкой под теплые струйки рассекателя воды. Постарайтесь, чтобы вода не попала ему в лицо.

Следующее занятие проводится по той же схеме. На мелкой части возле лестницы поставьте ребенка на дно, придерживая его за нарукавник. Не нужно показывать, что его плач Вас беспокоит. Он быстро перестанет плакать, если отвлекать его какими-либо игрушками и разговорами. Вот здесь надо положить перед ним плавательную доску и сделать так, чтобы он ее взял обеими руками за края около специальных отверстий. Одни дети сразу поймут, как это делается — сначала взяв одной рукой доску (фото 125), а потом и двумя руками вместе. Другие наотрез откажутся, оттолкнув ее от себя с негодованием и плачем. Не нужно нервничать — просто придерживайте малыша за нарукавник или руку, успокойте и улыбнитесь — бояться нечего ни Вам, ни ему. Он в пределах досягаемости Ваших рук и его в любое время можно подде-



Фото 125

ржать, чтобы встал на дно или вытащить на бортик. Второй вариант хуже — потом нужно будет начинать все сначала.

ВНИМАНИЕ! На этой стадии обучения необходимо добиться от малышей, чтобы они привыкли ходить по дну, не выпуская из рук плавательную доску.

Особенность этой методики обучения годовалых детей состоит в том, что начало обучения привыкания к воде и купания происходит тогда, когда родители не допускаются влезать в воду вместе с ребенком, как рекомендуют большинство методик. Чувствуя под собой дно и ощущая поддержку со стороны мамы или папы, малыш постепенно привыкает к новой среде и постепенно учится передвижению в ней.

Привыкнув к тому, что нахождение в воде с опорой об дно ногами не опасно, малыш начинает проявлять любопытство. Он делает первые осторожные шаги в направлении к плавающим рядом игрушкам или детям, занимающимся неподалеку плаванием. Пусть попробует под Вашим руководством. Придерживая его за ближний к Вам нарукавник, поощряя приятными словами, продвигайтесь вместе с ним в пределах мелкой части (2-3 метра) и обратно. Следите, чтобы он держал плавательную доску обеими руками и не отпускал ее (фото 126). Эти занятия с детьми в возрасте до полутора лет должны проводиться в течение одного, двух месяцев, пока ребенок не станет чувствовать себя достаточно уверенно на мелкой



части бассейна. Для того, чтобы малыш мог преодолеть как можно большие расстояния на глубине, достигающей не больше уровня груди, полезно использовать нарукавники с привязанными к ним веревками. Обе веревочки можно соединить и завязать сверху, чтобы руководить процессом передвижения одной рукой или с помощью шеста с крючком (фото 127, 128). Такое приспособление позволяет расширить диапазон перемещения ребенка со страховкой, удаляясь от бортика до полутора метров. При передвижении малыша ногами по дну, не надо натягивать веревки и тащить его вперед. Пусть он делает это самостоятельно. В случае опрокидывания малыша, которое может произойти, поскользнувшись, взрослый с помощью такого приспособления легко поставит его на ноги и подтащит к бортику. Это приспособление пригодится и для последующих занятий. Когда ребенок освоится в воде, и не будет отпускать из рук плавательную доску, ему можно будет надеть нарукавники без веревок. Контролировать его действия теперь можно с помощью страховочного шеста без крючка (см. фото 26). При этом все время, подсказывая, в каком направлении ему следует двигаться. Передвижение ногами по дну нужно направлять так, чтобы он преодолевал расстояние от стенки до стенки бассейна. Если уровень воды у стенки на глубокой его части достигает малышу выше подбородка, следует ограничить дистанцию. Нужно сказать ребенку, чтобы он остановился и повернул назад. При этом помочь ему осуществить поворот можно с помощью шеста. Старайтесь, что-



Фото 126



Фото 127



Фото 128



бы хождение по дну было все более, направленным и самостоятельным. Некоторым детям такое упорядоченное движение не нравится, они капризничают, останавливаются, совершают манипуляции с доской — то поднимая ее над водой, то поворачивая ребром. Меняют направления, кружатся на месте, рискуя упасть и т.д. Когда взрослые пытаются помочь им двигаться, упираясь шестом в доску, отталкивают его от нее. Все равно надо направлять их движение, иногда не надолго уступая им.

Некоторые дети с капризным характером, научившись перемещаться самостоятельно с доской в руках, после нескольких проходов от бортика к бортику, останавливаются около разделительного шнура подале от тренера или занимающегося с ним родителя. В силу своего характера, они не хотят выполнять никаких заданий и просто стоят на месте. Попытки приблизить такого ребенка к бортику с помощью уговоров и страховочного шеста, не возымели действия. Другие дети в это время занимаются и выполняют данные им задания, а этот ребе-

нок продолжает упорно стоять на месте. Чтобы стронуть его с этого места, может помочь следующий маневр. Надо взять пару — тройку плавающих игрушек, бросить одну из них в воду в нескольких метрах от него, и попросить карапуза взять ее и поставить сверху на плавательную доску. Как правило, такая хитрость срабатывает и ребенок, забывая обо всем, начинает двигаться и собирать брошенные в воду вдали от него игрушки, перемещаясь от бортика к бортику лягушатника. Постепенно он привыкает к такому движению и надобность в отвлечении игрушками отпадает. Чтобы заинтересовать детей двигаться от стенки до стенки, можно поставить на доску игрушки и попросить покатать их (фото 129, 130). Пускай на эти упражнения с игрушками уйдет не одно занятие, но они помогут развить у ребенка интерес к самостоятельному движению, а не барактанью на одном месте.

А передвигаться по всей длине бассейна под присмотром мамы или другого родственника в дальнейшем поможет более длинный, обычный страховочный шест (без крючка).



Фото 129





Фото 130

Для этого взрослому нужно упереться им либо непосредственно в дальний край плавательной доски сверху, либо зацепив доску за ближний край перед лицом малыша. Такая помощь не должна длиться долго и постепенно ограничивается периодическим подталкиванием, когда ребенок останавливается. Вскоре малыш в состоянии сам идти, толкая перед собой плавательную доску. Здесь необходимо проследить, чтобы он двигался с помощью ходьбы, не подпрыгивая, так как это чревато опрокидыванием и падением в воду. Отправным моментом такого начала движения является внушение ребенку лечь на воду. Это один из самых тонких моментов начального обучения плаванию, помимо «пузырей». Ребенок до этого передвигался на суше в вертикальном положении (как его учили после рождения совсем недавно), а здесь ему нужно объяснить доступным образом, что двигаться в воде придется лежа на животе в горизонтальном положении. Одно дело ползать по кровати или паласу на полу — другое дело лечь на воду, которая колыхнется под ним,

норовит попасть в лицо и рот. А как дышать? Рядом, конечно мама или бабушка, но... И, все-таки, деваться некуда и малыш потихоньку пошел рассекать водное пространство.

Научившись ходить по дну от одной стенки бассейна к другой и успокоившись, ребенок не может естественным образом оторвать ноги от дна, лечь на поверхность и, попеременно работая ими, поплыть. Во-первых, страшно оторвать ноги из привычного положения, во-вторых, их все равно тянет ко дну, даже быстро передвигая.

Почувствовав, что ребенок уверенно передвигается и высоко поднимает ноги, не боится воды, улыбается, смотрит по сторонам, тренеру надо предложить родителю одеть на ноги малыша заранее приготовленные ласты его размера. Ребенку тоже становится интересно глядя, как на соседней дорожке или рядом с ним плавают такие же как он дети в ластах. Но не все так просто.

Чтобы надеть ласты на ноги ребенка, нужно вытащить его из воды, посадить на бортик или скамейку, и в ластах снова опустить в воду. С некоторой настороженностью малыш попытается двигаться так, как делал до этого. Однако, большая площадь поверхности ласт мешает ему сдвинуться с места. То, что только недавно было простым хождением, оказалось почти непреодолимым препятствием. Ноги, оказавшись в ластах, отказались двигаться. Попытка оторвать их от дна и продвигать вперед не увенчалась успехом. Такого в жизни малыша еще не встречалось, и он отказывается выполнять непонятное задание, плачет. Вот тут то Вы и должны ему помочь, взяв шест, оперев его



в плавательную доску, которую он держит в руках перед собой, постараться сдвинуть его с места и придать некоторое ускорение. При этом требуется довольно большое усилие с Вашей стороны, не только из-за того, что он не готов к движению, но и из-за большого сопротивления воды. Приложив определенное усилие, Вы сможете сдвинуть ребенка, держащего перед собой доску и придать ему движение вперед. Главное, чтобы в это время он крепко держал доску и не отпускал ее от себя. Хотя возможны и капризы с его стороны. Не обращая на это внимание, надо продолжать перемещение, уговаривая ребенка лечь на воду.

ВНИМАНИЕ! Чтобы быстрее лечь на поверхность, можно сзади в плавки засунуть слегка спущенный нарукавник и перемещаться какое-то время с ним.

Как правило, лечь на поверхность воды сразу у детей не получается даже помогая им шестом. Поэтому необходимо оказать малышу дополнительную помощь. Сначала положив шест на бортик и, взяв ребенка одной рукой за нарукавник, возьмите его за резинку плавков со спины другой рукой. Приподняв его на поверхность, дайте команду, чтобы он работал ногами попеременно «вверх-вниз», и двигайтесь с ним, таким образом, вперед, сохраняя устойчивое положение. Можно упираясь шестом в доску, взять его свободной рукой (или крючком) со стороны спины за резинку плавков, слегка приподняв, продолжить движение по поверхности воды. Все время напоминая, чтобы он работал непрерывно ногами.

При всей негативной реакции (слезы и плач) нужно заставлять ребенка работать ногами и продвигать его вперед (фото 131).

Если малыш не понимает, как должны работать ноги, надо вытащить его из воды и посадить на край бортика. Ноги должны находиться в воде, а руки упираться в пол около таза. Взяв сзади его ноги около голени своими руками, продемонстрируйте требуемые попеременные движения, снова опустите ребенка в воду, и продолжите упражнение. Чтобы малыш правильно начал работать ногами и лег на поверхность воды, потребуется много времени и не одно занятие.

Спустя некоторое время ребенок, глядя на других детей на соседней дорожке, работая ногами и отталкиваясь от воды, начнет отрывать ноги от дна. Сначала ненадолго, чуть проплыв и встав на дно, а затем все больше двигаясь в горизонтальном положении. Подталкивать шестом его уже не понадобится. Помощь тренера теперь может ограничиться постоянным напоминанием, чтобы ноги работали непрерывно, руки с



Фото 131



доской были прямые, а плечи находились под водой. Многие дети, работая ногами и, находясь на поверхности воды, стараются убрать плавательную доску под грудь и лечь на нее. Так им значительно комфортнее и легче. Допускать этого не следует — руки с доской должны быть всегда впереди. При этом ребенок не должен сильно давить на доску и топить ее.

По мере привыкания ребенка к движению в ластах, нужно все чаще давать ему перемещаться самостоятельно без упора доски шестом. После того, как он почувствует себя уверенно, надо снять нарукавники и продолжить занятия без них, лишь изредка помогая ему двигаться с помощью шеста, и приподнимая за плавки рукой или крючком. Пройдет еще несколько занятий и малыш начнет, сначала периодически, а затем постоянно принимать горизонтальное положение на поверхности воды, и самостоятельно плавать в ластах с доской в руках. Дальнейшее обучение детей плаванию описано в разделе «Выдох в воду в движении».

Завершая повествование нашего многолетнего труда и поиска универсальной методики обучения детей купанию, с самого рождения, и плаванию с полутора — двух лет,

хотелось бы пожелать успехов всем детям, овладевшим основными элементами техники плавания всеми спортивными способами. Тем, кто пожелает выйти на более высокий профессиональный уровень, обладает высокой работоспособностью и силой воли, вполне может претендовать на зачисление в учебно-тренировочные группы ДЮСШ, где тренировочный процесс будет проходить в большом бассейне в сочетании с обще-физической подготовкой. Этим ребятам придется перейти к другим преподавателям со своими взглядами на технику плавания и тренировочный процесс. Предстоит «влиться и притереться» друг к другу, подружиться. Огромное значение, как это все произойдет, имеют советы и поддержка родителей, понимание учителей общеобразовательной школы, в которой свои требования к занятиям и успеваемости, которая может ухудшиться, в связи с занятостью в ДЮСШ. Совершенствование техники плавания и описание тренировочных занятий на профессиональном уровне — тема другой книги или учебного пособия.

А главное следует помнить, что Плавание — здоровье и удовольствие для умеющих и тягота для всех остальных купальщиков.



Ответы на вопросы родителей

В рамках этой книги трудно было досконально и подробно изложить все тонкости процесса раннего обучения плаванию детей дошкольного возраста. Методика обучения разрабатывалась несколько лет на практике, и в процессе ее обкатки какие-то элементы упражнений уточнялись, добавлялись или вовсе отбрасывались, как ошибочные, не приводящие к необходимому результату. Понять некоторые особенности поведения детей на уроках плавания помогли беседы с их родителями, что способствовало улучшению взаимопонимания между тренером и учениками. В процессе общения после занятий у родителей возникали, как правило, одни и те же вопросы, касающиеся многих аспектов плавания их детей. Поэтому мы решили привести наиболее часто задаваемые вопросы и ответы на них.

Сколько времени или занятий необходимо, чтобы научить ребенка плавать?

Чтобы освоиться в воде каждому ребенку нужно разное количество занятий. Одним уже с первых уроков легко удается это, другим требуется больше времени. Расстраиваться по этому поводу родителям не стоит, так как это не показатель способностей ребенка. Как известно, усвоение всего нового проходит разными путями. У одних это проходит равномерно и постепенно, у других скач-

кообразно, т.е. сначала идет накопление всего нового, а потом скачок. Если ребенок дольше других ходит с доской по дну бассейна и, казалось бы, ничему не учится, значит, он накапливает опыт передвижения в воде. Он смотрит на других детей, которые приняли горизонтальное положение и легли на поверхность воды. Малыш привыкает к тому, что его могут обрызгать и толкнуть другие дети. Наступит момент, когда и он ляжет на воду. Большое значение имеет способность тренера уловить момент, когда ребенок, глядя на других и, побуждаемый его словами, начинает наклоняться вперед, отрывать ноги от дна.

Чтобы овладеть спортивными стилями и уверенно плавать на больших реках, озерах и морях, невзирая на волны и другие помехи, надо серьезно заниматься плаванием у профессионального тренера как минимум два года. Причем занятия должны быть регулярными, без прогулов и пропусков по неуважительным причинам (лень, занятость в других секциях и кружках).

Сколько раз в неделю нужно посещать бассейн, чтобы быстрее научиться плавать?

Для того, чтобы просто научиться плавать, ребенку нужно посещать занятия в бассейне как минимум два раза в неделю по 30-45 минут, за исключением тренировок на суше. По мере овладения техникой и с увеличением физических кондиций желательнее увеличивать количество и



продолжительность занятий. Но это уже должен быть предметный разговор о конкретном ребенке.

Каким образом можно оценить плавательную подготовку ребенка? Кого можно считать, умеющим плавать?

Сами дети и их родители считают, что ребенок умеет плавать, если может проплыть, а вернее, продержаться на воде на мелком месте в бассейне или речке 5-7 метров. Надо понимать, что если ребенок не умеет дышать и проплывает несколько метров без дыхания, не значит, что он умеет плавать. Представьте, что у него кончился воздух, и ему нужно сделать вдох, а он этого делать не сможет. А если ребенок оказался на глубокой части водоема, и без помощи взрослых? Поэтому следует согласиться с официальной точкой зрения, что ребенок считается умеющим плавать, когда он может уверенно проплыть 25 метров в бассейне, где нельзя встать ногами на дно. Просто так, без специального обучения малыш дошкольного возраста 25 метров не проплывет. А если обучать его, то это нужно делать профессионально.

Как заинтересовать ребенка, который капризничает дома и отказывается идти учиться плавать в бассейн?

Далеко не все дети с удовольствием посещают занятия плаванием в бассейне. Причин этому много: боязнь всего нового, незнакомых тренеров, большой воды и брызг, нежелание подчиняться чужим людям и т.д. Поэтому Вам нужно приложить все свои знания психологии ребенка, чтобы заинтересовать его. Это могут быть обещания: купить что-то из интересующего

его и полезного для развития, что он быстрее станет расти занимаясь плаванием и скоро станет большим и сильным, и т.д. В нашем бассейне для заинтересованности детей в выполнении упражнений имеется специальный прозрачный контейнер, наполненный хорошо запечатанными в красивые фантики конфеты-леденцы вроде «Чупа-чупс». Зная, что после занятий все дети, которые старались выполнять заданные им упражнения, могут взять на выбор одну – две такие конфеты, они охотнее идут и занимаются плаванием.

Способствуют ли занятия плаванием физическому росту детей?

Занятия плаванием, как никакой другой вид физической культуры и спорта, способствует гармоничному росту всех органов и систем человека. Это связано с тем, что занятия проходят в водной среде без нагрузок на позвоночник в вертикальной плоскости. Движения пловца как бы растягивают позвонки, и ваш ребенок несколько удлинится в воде. Естественно, продолжительные тренировки в бассейне способствуют росту ребенка.

Почему на занятия плаванием не допускаются родители?

Тренировочные занятия плаванием требуют от ребенка большой концентрации при выполнении упражнений. Любые помехи, отвлекающие его, в том числе, присутствие родителей, их высказывания, комментарии и жестикуляции мешают юным пловцам сосредоточить внимание на выполнении заданий тренера.

По каким внешним данным и параметрам можно определить способности ребенка к серьезным заня-



тиям спортивным плаванием? Кто из них может стать профессиональным спортсменом, а кому вряд ли это удастся?

В настоящее время отбор детей в спортивные школы по плаванию проводится в основном по внешним данным (рост, гибкость, размер ступней ног и кистей рук, рост и фигура родителей и т.д.). Часто тренеры, не желая утруждать себя обучением всех детей, бросив взгляд на вашего ребенка, решают, что он будущий чемпион или, наоборот, не годится для плавания. Его слова звучат, как приговор. Никто не может определить заранее, на что способен человек. Поэтому часто становятся великими учеными, артистами, спортсменами не благодаря, а вопреки мнению таких специалистов. Есть много спортсменов с физическими данными, казалось бы, неподходящими для определенного вида спорта, но их упорство в достижении цели, трудолюбие и воля к победе выводит их в чемпионы. А самое главное, научиться плавать нужно всем. Это умение не помешает даже тем, кто не станет большим спортсменом.

Кто быстрее прогрессирует в процессе обучения плаванию: мальчики или девочки?

В процессе обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста, по нашему мнению, больших различий в обучении между мальчиками и девочками не наблюдается. Здесь большую роль играет физическое развитие, врожденные координационные способности ребенка, его приспособляемость к занятиям в воде. Зачастую дети, которые дольше и труднее учатся плавать, в

дальнейшем становятся более целеустремленными и трудолюбивыми спортсменами. Из-за более быстрого полового созревания девочек, в дальнейшем, рост их спортивных результатов опережает рост результатов мальчиков.

Зачем на тренировках применяются доски и ласты? Почему не учить детей плавать без них?

Плавание это сложный координационно, физически и технически процесс деятельности человека. Движения, применяемые в плавании, не встречаются в будничной жизни людей. Поэтому использовать имеющийся у них физический опыт дети не могут. Даже дышать нужно по-иному. Положение тела тоже другое. Для облегчения принятия этого положения и обучения новым стилям служат доски и ласты. Без них процесс затягивается и бывает намного сложнее. Эти приспособления позволяют научить детей сразу правильным движениям, исключая процесс переучивания в дальнейшем. Очень часто использование доски сводится к минимуму в процессе обучения. Мы применяем ее во всех подготовительных упражнениях при обучении плаванию.

Для чего на занятиях применяются предметы из пенопласта в виде восьмерки, которые дети во время плавания зажимают между ног?

Эти предметы из легкого материала со специально вырезанными полукруглыми местами для ног называются «колобашки». Они применяются для плавания на руках различными стилями. Ранее для этой цели применялись плавательные доски, держать которые требовалось с большой силой, так как



они постоянно выскользывают. При этом приходилось останавливаться, заправлять доску обратно и вновь начинать плыть. «Колобашки» практически исключили такое «выскользывание» и остановку проплыва. Чтобы удержать ее не требуется большого усилия.

С какого возраста лучше начинать занятия плаванием?

Занятия с детьми в водной среде следует начинать с грудничкового возраста. Сначала купание должно проходить в домашней ванне с постепенным обучением ребенка различного рода скольжениям, нырянию с задержкой дыхания, проводкам. После этого можно переходить в лягушатник с последующим переходом в большой бассейн. Об этом хорошо написано в нашей книге. А вот к обучению непосредственно плаванию, при условии, что вы с ребенком прошли весь подготовительный период, исходя из нашего опыта, можно приступать не раньше 1,5-2 лет от роду. Лучше начинать обучение с трех лет, когда ваш ребенок понимает слова и может воспроизводить осмысленные действия.

Вы принимаете на обучение плаванию 2-3-годовалых малышей, не разрешая родителям присутствовать на занятиях. А если ребенок плачет, капризничает или захочет в туалет?

По поводу родителей мы уже сказали выше. Если ребенок капризничает и не хочет выполнять несложных элементов упражнений, задача тренера найти к нему нужный подход. К одним детям нужно обращение спокойное и мягкое — к другим спокойное и твердое. Хороший тренер всегда

вовремя заметит зажатость и неестественность в поведении малыша и, если необходимо, выведет ребенка в раздевалку к родителям, чтобы они сами помогли ему справиться с естественными нуждами.

Вопрос: Полезны ли занятия плаванием детям с искривлением позвоночника, у которых обнаружен сколиоз?

Плавание является безопорным видом деятельности человека. Горизонтальное положение тела в воде разгружает позвоночник. Вкупе с движением рук и ног происходит растяжение позвоночного столба. Плавание спортивными стилями, особенно баттерфляем, как бы выгибает позвонки, заставляя их принимать правильное положение, выпрямляя позвоночник.

Почему самому простому и легкому виду плавания брассу вы учите в последнюю очередь?

Вопреки расхожему мнению, брасс является самым технически сложным видом плавания. Многим кажется, что они умеют хорошо плавать по-лягушачьи с детства.

Движения рук и ног при плавании брассом, по сравнению с другими спортивными стилями, совершаются в горизонтальной плоскости. Толчки ногами в разные стороны, в отличие от равномерно работающих в непосредственной близости ног кроля на груди и на спине и дельфина. В кроле и дельфине ноги двигаются в вертикальной плоскости. Похожесть движения ног трех стилей определяет первичность начального обучения именно им.

На этом этапе, когда движения, особенно ног, не отработаны до автоматизма, чтобы не получилось



путаницы и дисгармонии, обучение проводится только этим стилем.

Смогут ли дети, научившись плавать в маленьком бассейне детского сада, плавать в большом бассейне или открытом водоеме?

Основные этапы обучения детей – это привыкание и не боязнь воды, умение нырять с задержкой дыхания, делать выдох в воду и постановка техники плавания различными стилями. После того, как ребенок овладел всем этим, он готов к переходу на большую воду. Единственным препятствием может быть психологический барьер, который лучше пройти со своим тренером. Чтобы первое посещение и плавание в большом бассейне было при участии человека, который его этому обучил.

В нашей практике для безболезненного перехода на большую воду мы с нашими детьми ежегодно участвуем в соревнованиях на первенства округа и Москвы в 25-50-метровых бассейнах. Присутствие тренера на разминке и соревнованиях, психологическая поддержка с его стороны обеспечивают практически 100-процентный проплыв дистанции всех наших воспитанников. На соревнованиях на первенство Северо-Западного округа столицы среди младших и средних школьников наши ученики заняли первое место в 2006 году.

В прошлом году, во время отдыха на море, мы начали учить плавать дочь по Вашей книге, вышедшей в 2006 году. При обучении ее выдоху в воду, она долго не могла понять, как это делается, и все время захлебывалась. Скажите, что нужно делать, чтобы вода не попадала в горло и, как быстрее оказать помощь ребенку?

Во-первых, нужно объяснить ей, что вдох делается только через рот, перед тем, как лицо опускается в воду. Сделав выдох в воду, нужно задержать дыхание и только подняв голову над водой, сделать очередной вдох. Когда голова полностью или частично находится под водой, вдох делать нельзя.

Если Ваша дочь все-таки захлебнулась, не может на воздухе сделать вдох, и широко открывает рот. Произошел спазм голосовой щели в результате попадания капель воды в дыхательное горло. В такой ситуации ей нужно сделать сильный вдох через нос и резкий кашлеобразный выдох через рот, который освобождает гортань от воды. Этому ребенка можно научить заранее дома. Стоя или сидя на стуле, предложите ребенку закрыть рот и медленно сделать вдох через нос, втягивая воздух в себя. После этого надо резко выдохнуть через рот.

Проведение соревнований дошкольников

Выше мы уже говорили о пользе соревновательных заплывов детей на тренировках. Желательно, чтобы малыши были одной возрастной группы, приблизительно равные по силе и подготовленности. Для того, чтобы повысить эффективность процесса, надо регулярно проводить соревнования между детскими садами на первенство районов, округов, участвовать в городских соревнованиях. Тренер и его ученики, даже не выигрывая их, будут стремиться к победе в следующий раз, учиться у других технике и тактике, волевому настрою.



Правила проведения соревнований среди пловцов детских спортивных школ хорошо описаны в специальной литературе. Выявление победителей и результатов участников производится с помощью секундомеров или электронного хронометрирования в каждом стиле плавания, на конкретных дистанциях, отдельно для мальчиков и девочек.

Специфика соревнований по плаванию в дошкольных учреждениях такова, что очень трудно выявить, каким стилем или способом плывет ребенок. Одни дети лучше подготовлены и могут плыть спортивными стилями, другие без поддерживающих средств и ласт плавать не умеют. Единственное, что объединяет соревнования в такой «разношерстной компании» детей – дистанция (16 или 25 метров).

Дефицит тренеров и инструкторов по плаванию в дошкольных учреждениях, их низкая квалификация связаны не только с уровнем заработной платы, но и отсутствием методики практического обучения детей в малогабаритных бассейнах. Мы надеемся, что разработанная нами методика восполнит этот пробел. Но это дело будущего, хочется верить, не очень далекого – бюрократическая российская машина долго переваривает все новое. А соревнования необходимо проводить сейчас, даже с детьми, которые могут плыть только с плавательной доской и в ластах. Пусть не обижаются на нас инструкторы детских садов – не все могут научить детей плавать спортивными стилями. Но нельзя же из-за этого лишать малышей участия в соревнованиях, где можно за

свое выступление получить призы и грамоты. Все без исключения дети должны быть награждены подарками.

В Москве в настоящее время проводятся такие соревнования. Сначала в округах, а затем городские: тест мэра Москвы. Каждый год правила их проведения меняются, но проводятся они всегда в марте месяце. Отбор участников на городские соревнования в округах проводится по непонятным критериям, также как и распределение занятых мест, как в командном, так и в личном зачете. Основная задача организаторов этих соревнований в округах – привлечь побольше участников, т.е. обеспечить массовость этого мероприятия. А нам бы хотелось, чтобы отмечены подарками были не только дети, но и лучшие инструкторы, чьи воспитанники выступили лучше других и заняли призовые места. Тогда можно было бы видеть ориентиры на будущее, учесть ошибки прошлого и настоящего. Чтобы можно было ответить на конкретный вопрос родителей: какое место занял их ребенок и команда детского сада, за которую он плыл.

Поэтому три года назад мы предложили провести окружные соревнования по плаванию по разработанным нами правилам. Они довольно просты и позволяют реально оценить в очковом эквиваленте, как проплыл каждый юный участник и определить лучшие команды простым суммированием очков. Два года назад по этим правилам были проведены соревнования по плаванию на первенство Северо-Западного округа столицы. Этот опыт был признан положительным.



**Правила проведения
соревнований по плаванию
среди дошкольных учреждений
на первенство Северо-Западного
административного округа
г. Москвы**

Соревнования на первенство округа по плаванию среди дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) проводятся в 16 и 25-ти метровых бассейнах ФОКов в марте-апреле месяце ежегодно. Форма проведения соревнований и определения результатов – лично-командная.

К соревнованиям по плаванию допускаются дошкольники, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача на участие в состязаниях.

Оптимальное число детей, участвующих в одном заплыве – 4 человека. Желательно, чтобы дети стартовали по двум крайним дорожкам, в целях безопасности, так как возрастные данные и подготовка у них разные.

В состав команды ДОУ входит 4 участника соревнований. Количественный и возрастной состав мальчиков и девочек определяет инструктор по плаванию каждого дошкольного учреждения самостоятельно. В зависимости от того, кто из детей на данный момент готов лучше. Желательно взять на соревнования одного-двух запасных, на случай неприбытия на соревнования кого-то из основной команды по болезни, или какой-то другой причине. Если на соревнования приедут все участники и запасные пловцы, необходимо организовать в конце соревнований дополнительные заплывы для де-

тей, не вошедших в основную команду и их награждение призами и подарками.

По желанию ДОУ возможно участие еще четверых пловцов. Возраст детей – до 7.5 лет.

На каждого участника инструктором ДОУ заполняется карточка размером j стандартного машинописного листа, в которой должны быть указаны: номер ДОУ, фамилия и имя ребенка, заявленный стиль, которым он будет плыть, и соответствующее количество очков за него (см. приложение 1). Карточки участников передаются в секретариат перед соревнованиями.

В состав судейской коллегии на соревнованиях дошкольников должны входить: главный судья, четыре судьи на финише, стартер, судья-информатор, секретари (три-четыре человека), взрослые пловцы, страхующие детей в заплыве (два-четыре человека).

Главный судья организует подготовку бассейна к соревнованиям, определяет состав судейского корпуса и его расстановку по дорожкам, обеспечивает безопасность заплывов, обеспечивает работу мед. кабинета и допуск родителей на трибуны.

Судьи на финише оценивают стиль плавания и проставляют очки в карточки участников заплыва.

Судья-стартер распределяет участников заплыва по дорожкам, вызывает их и дает старт заплыву. Чтобы подавать команды, он располагается на боковой стороне бассейна, около стартовой площадки.

Секретари, сидящие за отдельным столом, составляют протокол, в котором указаны номера заплывов и распределение участни-



ков по дорожкам. Один экземпляр протокола вывешивается на доске информации, остальные отдают главному судье и судье-информатору. Секретари участвуют в награждении участников. В обязанности секретаря входит так же разделение участников команд по заплывам – в ластах и без них.

В одном заплыве должны участвовать только дети, плывущие в ластах или без ласт каким-либо стилем. Подразделять плывущих в ластах, с доской и без нее, обязательно – судья на финише проставит соответствующие очки сам. Для передачи карточек участников заплывов судьям на финише из числа секретарей должен быть выделен секретарь-экспедитор. Это необходимо, чтобы скоординировать возможные замены участников по непредвиденным обстоятельствам. Сразу после заплыва секретарь-экспедитор должен доставить карточки с проставленными результатами в секретариат.

Судья-информатор оповещает участников и зрителей о программе соревнований, представляет участников и организацию, за которую выступает ребенок, номер его дорожки. Объявляет результаты и фамилии победителей в заплывах и абсолютном зачете.

Взрослые пловцы, страхующие детей, должны на протяжении всех заплывов находиться в воде и сопровождать дошколят до финиша. Для страховки детей обычно привлекают старших школьников, умеющих хорошо плавать и способных оказать помощь в воде.

Желательно пригласить 2-4 родителей участников соревнований в сменной обуви, готовых помочь

раздеваться и одеваться и оказать другую помощь детям.

Старт дается из воды, с толчка, в связи с разной подготовкой, применением досок для плавания и малым возрастом детей.

В случае отказа или если участник сошел с дистанции, судьей на финише очки ребенку не начисляются. За успешное преодоление дистанции согласно заявленному стилю, судья подтверждает предварительно проставленную оценку, обведя ее кружочком. Грубое нарушение техники заявленного стиля (дыхание, работа рук и ног) оценивается как плавание без стиля, согласно прилагаемой таблице (приложение 2). Заявленные в карточке очки зачеркиваются и проставляются другие.

Успешным проплыв считается, если ребенок на финише коснулся стенки бассейна любой частью тела.

Сразу после заплыва, чтобы дети не замерзли, накинув на плечи халат или полотенце, их необходимо отвести в душ согреться. Если в бассейне имеется обогревательная ванна, можно запустить их в нее под контролем инструктора или родителей, допущенных в сменной обуви на бортик бассейна.

В конце соревнований проводятся две эстафеты в ластах и без ласт, вольным (любым) стилем. Участие в эстафете оценивается в 10 и 20 очков в ластах и без ласт соответственно. Победители получают 40 и 80 очков, вторые места 30 и 60 очков и третьи 20 и 40 очков соответственно таблице.

В командный зачет входит сумма 4 лучших результатов плюс очки за эстафету. Таким образом, определяются лучшие пловцы ДОУ. Награждение 10 лучших команд грамотами



производится с указанием занятого места. Остальные команды получают грамоты с благодарностью за участие.

Подсчет очков в личном и командном зачете должен быть осуществлен быстро и правильно в секретариате, определены занятые детьми и командами ДОУ места. В присутствии зрителей судья-информатор должен вызвать все команды на торжественное построение, на котором главный судья подводит итоги, объявляет победителей и призеров, производит их награждение. Остальным участникам он вручает грамоты и подарки. Желает

дальнейших успехов детям и поздравляет всех родителей с успешным окончанием соревнований.

Приложение 1

Карточка участника	
ДОУ №2012	
<i>Баранов Ярослав</i>	
Кроль на спине (без ласт)	15 очков

Приложение 2

**Таблица
начисления очков участникам соревнований по плаванию**

Плавание в ластах	Кол-во очков	Плавание без ласт	Кол-во очков
с доской	1	без стилия	10
без доски, без стилия (по-собачьи)	2	кролем на груди	15
на спине (с работой рук)	5	на спине	15
кролем на груди (с дыханием)	10	дельфином	20
дельфином (с работой рук)	10	брассом	20

Эстафета Вольным стилем 4x25 м.

Плавание в ластах	Кол-во очков	Плавание без ласт	Кол-во очков
участие	10	участие	20
3 место	20	3 место	40
2 место	30	2 место	60
1 место	40	1 место	80



Правила проведения соревнований по плаванию на первенство города (области)

Соревнования на первенство города (области), по нашему глубокому мнению, должны проходить по упрощенным правилам. На отборочных районных (окружных) соревнованиях были выявлены пловцы, которые плывут без поддерживающих средств 25 метров. Далеко не все из них умеют плыть чисто спортивными способами, и оценить их технику плавания не представляется возможным. Поэтому для проведения соревнований и выявления победителей целесообразней всего использовать **эстафету**, в которой от каждого округа (района) могут участвовать 8-12 человек. Пропорциональный состав мальчиков и девочек в команде может определяться произвольно, в зависимости от подготовленности ребят на данный момент. Не обязательно их должно быть поровну.

Участники располагаются на противоположных сторонах отведенной им дорожки. Заплыв начинается по команде стартера из положения «сидя на бортике», спадом в воду. Старт участников этапов обязательно контролируется сопровождающими команду взрослыми (инструктором, родителем), чтобы свести к минимуму фальстарт. Каждый следующий участник команды стартует только после того, как предыдущий пловец коснется рукой бортика. В случае старта раньше касания бортика следующим участником, команда снимается с соревнований судейской коллегией.

Занятые командами места определяются с помощью секундомеров

или поднятием флажков с номерами дорожек, по окончании последнего этапа. Команда-победитель и призеры награждаются кубками, а сами участники этих команд – грамотами и медалями. Остальные команды награждаются грамотами с указанием места, занятого их командой.

P.S. – Постскрипtum

Начиная писать эту книгу, мы хотели в доступной форме дать практические советы и рекомендации тем людям, которые не смогли понять из других источников, как учить плавать дошколят, и делают это по наитию или по собственному разумению. Подробно представить разработанную нами методику обучения плаванию детей в малогабаритных бассейнах.

Мы еще не знали, что подняли огромный пласт около плавательных проблем, мешающих тем, кто хочет, чтобы абсолютно все дети, еще до прихода в первый класс, овладели приемами плавания, а не бахрахтанья и купания в воде.

Чем глубже мы вникали в организацию этого дела в Москве, тем больше увязали в непонимании, откровенном торможении и отказе в практической помощи, касающейся выделения хотя бы одной дорожки пару раз в неделю для дошколят в одном из больших бассейнов города. Целью наших потуг было показать на практике, что после лягушатника детей можно свободно переводить на большую воду и сразу приступать к тренировкам спортивными способами плавания.

Мы готовы были пойти на такой эксперимент и доказать на деле



свою правоту. Благо за полтора десятка лет работы в малых бассейнах у нас накопилось много фото и видеоматериалов, почетных грамот и кубков. Наши крохи многократно участвовали в показательных заплывах перед соревнованиями старших школьников нашего округа. Всем, кто это наблюдал, наши дети очень нравились, все одобряли... и на этом все заканчивалось.

Была попытка организовать частную спортшколу, отделение плавания при построенном недавно бассейне, были письма в спорткомитет Москвы и обращения к окружному начальнику спорта. Нам обещали депутаты местные и поместные, родители собрали более двухсот подписей в адрес мэра — и все бесполезно.

Завершая эту книгу и надеясь, что она будет полезна тренерам и инструкторам, занимающимся обу-

чением плаванию детей и их родителям, хотелось бы, чтобы все поняли, что кроме нас с вами наши ДЕТИ никому НЕ НУЖНЫ. Поэтому эта книжка и взявший ее на вооружение, любящий работу с детьми тренер, даст бог, помогут вам всем. Чтобы не спасать утопающих по лозунгу ОСВОДА, Вам нужно руководствоваться этим

пособием и девизом: «Обучение не умеющих плавать — дело рук самих не умеющих!». Надежды на спорткомитеты и очередного нового министра спорта уже нет.

*Мы все плывем,
и каждый, кто как может,
Но кто-то лучше и быстрее.
Пусть эта книга вам поможет
Учить и понимать своих детей.*

*Нина Петрова
и Владимир Баранов.*



ЛИТЕРАТУРА

1. *Белая Н.А.* Массаж для детей. – М.: «М-ОКО», 1996.
2. *Булгакова Н.Ж.* Учите детей плавать. – М., 1997.
3. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. *Вайцеховский С.М.* Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. *Велитченко В.* Как научиться плавать. – М: Терра-спорт, 2000.
6. *Викулов А.Д.* Плавание. – М: Владос-Пресс, 2003.
7. *Ганчар И.Л.* Технология обучения плаванию. – М.: Спортакадемэкспресс, 2002.
8. *Кардамонова Н.Н.* Плавание: лечение и спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
9. *Каунсилмен Д.Е.* Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. *Красикова И.С.* Детский массаж. – СПб.: Корона, 2005.
11. *Кубышкин В.И.* Учите школьников плавать. – М.: Просвещение, 1988.
12. *Левин Г.* Плавание для малышей. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
13. *Люсеро Б.* Плавание: 100 лучших упражнений. – М.: Эксмо, 2010.
14. *Макаренко Л.П.* Плавание. – М.: Просвещение, 1975.
15. *Макаренко Л.П.* Техника спортивного плавания. – М.: ФиС, 2000.
16. *Мэйсон П.* Плавание. – М: ООО «Издательство АСТ», 2002.
17. *Никитский Б.Н., Васильев В.С.* – М.: Просвещение, 1975.
18. *Осокина Т.Н., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.* Обучение плаванию детей в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
19. *Педролетти М.* Основы плавания. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
20. *Петрова Н.Л., Баранов В.А.* Обучение детей плаванию в раннем возрасте. – М.: Советский спорт, 2006.
21. *Петрова Н.Л., Баранов В.А.* Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста – М. : «Издательство ФАИР», 2008.
22. *Платонов В.Н.* Спортивное плавание. – Киев: Радянська школа, 1983.
23. *Тэлбот Д.* Как плыть быстрее. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
24. *Фарафонов М.С.* Плавание на спине. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
25. *Фирсов З.П.* Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
26. *Штихерт К-Х.* Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
27. *Янушанец Н.Ю.* Плавать раньше, чем ходить. – СПб.: Питер, 2003.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Предисловие	5
Уважаемые родители будущих пловцов и пловчих!	5
Так плавать или купаться?	7

ЧАСТЬ 1.

ОБУЧЕНИЕ НАВЫКУ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ	8
Плавать или играть в воде?.....	8
Начните с плавания.....	9
Основные способы плавания.....	10
Кроль на груди	10
Кроль на спине	10
Дельфин	11
Брасс	12
Куда и к кому пойти учиться.....	12
Оснащенность бассейна оборудованием и инвентарем	13
Преимущества и недостатки малогабаритных бассейнов	16
Правила поведения и безопасности на занятиях.....	17
Выход из «водного тупика»	19
Общая методика начального обучения детей плаванию в малогабаритных бассейнах.....	21
I. Упражнения, подводящие к плаванию, в домашних условиях.....	21
II. Упражнения, подводящие к плаванию в «лягушатнике» в ластах	21
III. Упражнения на закрепление техники плавания и выработку скоростной выносливости	22
IV. Комплексное плавание.....	24
О вреде «поплавок» и «звездочек».....	24
Подготовка к первому уроку	24
После суши – начало в душе.....	26
Ветер в тазике. Вдох-выдох («ветер»)	27
«Вдох – выдох» в воду. «Пузыри»	28
Подгонка очков	29
Погружение лица в воду.....	29
Обучение детей нырянию	30

ЧАСТЬ 2.

ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ.....	33
Первый этап обучения	33
Разминка на суше	33
Первые шаги в бассейне.....	37
Выдох в воду в движении	38
Гребки руками кролем с плавательной доской	40



Плавание на ногах без доски.....	41
Кроль: Гребки руками	42
Обучение плаванию на спине с плавательной доской.....	43
Плавание на спине без помощи рук	44
Упражнение на ногах дельфином	45
Второй этап обучения	46
Кроль на груди	46
Упражнения для освоения кроля на груди.....	46
Упражнения для освоения кроля на спине	51
Упражнения для освоения способа дельфин	53
Упражнения для освоения плавания брассом	55
Брасс: движение только с помощью рук	57
Брасс на ногах без доски	58
Брасс в полной координации.....	58
Спортивные тренировки детей, научившихся плавать	60
Совет тренерам и инструкторам	64
Сравнительная таблица.....	65
Начало занятий в большом бассейне	66
Руководство процессом обучения	67
Тренер и его команды.....	67
Психофизическая природа организма ребенка	69
Физически развитые дети	70
Дети с характером.....	71
Роль соревновательных заплывов на тренировках	72
Роль тренера-воспитателя.....	73
Кто вы, детский тренер?.....	74
Без игрушек не обойтись!.....	76
По окончании занятия	77
Последнее упражнение – горка.....	78

ЧАСТЬ 3.

УРОКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ С РОДИТЕЛЯМИ.....	82
Первые гребки	87
Дельфин. Первые шаги.	89
Плавание на ногах на спине.....	89
На спине в полной координации.....	91
Дыхание при плавании кролем.....	92
Брасс	95
Дельфин в полной координации	96
Испытания малой и большой водой.....	97
Опасности «матрасного плавания»	101
Как выжить в открытом море на надувном матрасе	105

ЧАСТЬ 4.

МАССАЖ, ГИМНАСТИКА И КУПАНИЕ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА.....	107
Предисловие	107
Особенности детского организма ребенка в возрасте до одного месяца.....	107
Массаж и гимнастика грудничков.....	109



Поглаживание.....	110
Особенности детского организма ребенка в возрасте до одного года	112
Массаж и гимнастика детей старше 1,5 месяцев	113
Водоподготовка	115
Приспособления и принадлежности.....	115
Разминочная гимнастика.....	115
Советы перед купанием	116
Первые этапы привыкания к воде	116
Подготовка к окунанию и нырянию. Брызги в лицо.....	119
Окунание и ныряние в ванне	120
Обучение грудничков нырянию в бассейне	122
Как обучить ребенка 4–6 месяцев нырянию	123
Вспомогательная гимнастика на суше	125
Купание годовалых детей.....	126
ПРИЛОЖЕНИЯ	133
Ответы на вопросы родителей	133
Проведение соревнований дошкольников	137
Правила проведения соревнований по плаванию среди дошкольных учреждений на первенство Северо-Западного административного округа г. Москвы	139
Правила проведения соревнований по плаванию на первенство города (области)	142
Литература	144



*Нина Петрова
Владимир Баранов*

**П Л А В А Н И Е.
НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ
С ВИДЕОКУРСОМ**

Фото *В.А. Баранов*

Художник *Е.С. Пермяков*
Компьютерная верстка *Е.И. Блиндер*

Подписано в печать 28.03.2013. Формат 70х100/16.
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 12,03. Тираж 2000 экз. Изд. № 199.
Заказ №

Издательство «Человек»
117218, Москва, а/я 111

Телефоны отдела реализации:
8(499) 124-01-73
8(495) 662-64-30
8(495) 662-64-31

E-mail: olimppress@yandex.ru, chelovek.2007@mail.ru
www.olimppress.ru

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в ООО «Типография Полимаг»
127242, Москва, Дмитровское шоссе, 107



ПЕТРОВА

Нина Леонидовна – многократная чемпионка и рекордсменка СССР и Европы в комплексном плавании, обладательница Кубка Европы по плаванию. Тренер-преподаватель высшей категории.



БАРАНОВ

Владимир Александрович – Тренер-методист, спортивный менеджер.

Если вы не умеете плавать, это пособие с наглядным видеокурсом позволит вам прямо в бассейне или на пляже, заглядывая на DVD, обучить детей плавать всеми спортивными способами. Любой человек может сделать это, последовательно выполняя простые упражнения, не обладая специальными знаниями. Даже в преклонном возрасте.



ISBN 978-5-906131-07-2



9 785906 131072