

Практический и теоретический материал для пловцов 2005 г.р. и старше в период дистанционного обучения:

В период дистанционного обучения для поддержания физического состояния оптимальными являются упражнения на растягивание, силу мышц и теоретическая подготовка.

ЗАНЯТИЕ 22.

22.1. Практическая часть.

Растягиваться нужно после разминки. Так вы сможете углубить растяжку, не травмируя мышцы и связки.

Разминка перед растяжкой

Когда вы растягиваетесь после тренировки, мышцы уже разогреты и дополнительной разминки не требуется. Если же вы решили устроить отдельное занятие по стретчингу, для начала сделайте несколько упражнений:

1. Суставная разминка: покрутите суставами, сделайте наклоны и повороты корпуса.
2. 5–7 минут кардио: бег, бег на месте с высоким подниманием коленей, приседания, прыжки через скакалку.

После того как вы немного разогреетесь, можно приступать к растяжке.

Как и сколько растягиваться

С помощью этих упражнений вы сможете устроить самостоятельное занятие по стретчингу и хорошо растянуть все мышцы тела.

Чтобы хорошо растянуть мышцы, задерживайтесь в каждой позе от 30 секунд до двух минут. Можете сохранять неподвижность или мягко пружинить. Резкие движения чреваты травмой, поэтому оставьте их для другого спорта.

Упражнения для растяжки выполняются сверху вниз: шея, плечи и руки, грудь и спина, пресс, ягодицы, бедра, голени.

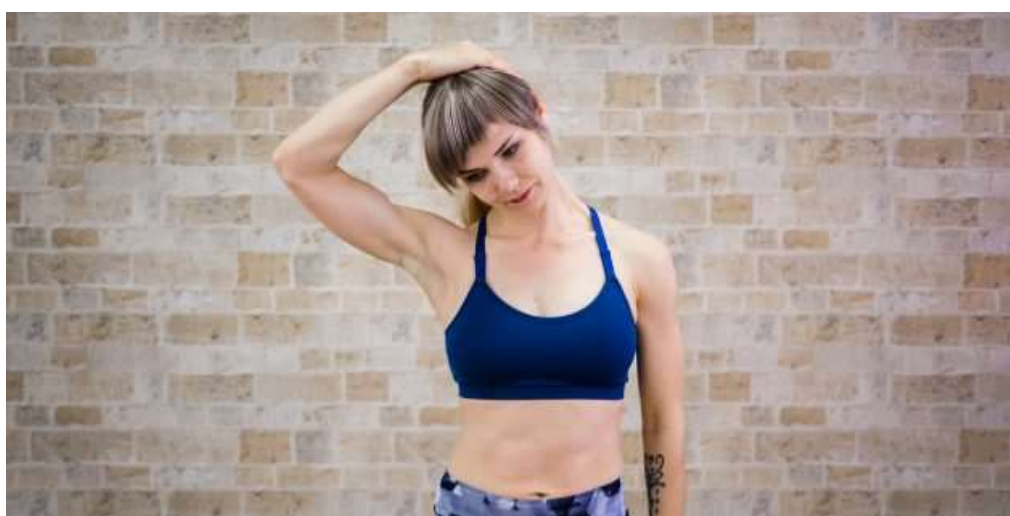
1. Наклон головы назад и вбок



Откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно.

Повторите упражнение в другую сторону.

2. Наклон головы вперёд и вбок



Правую руку положите на левую часть головы. Наклоните голову вперёд и в сторону, усиливайте давление с помощью руки.

Повторите в другую сторону.

3. Растяжка трицепсов



Подойдите к стене, поднимите левый локоть вверх, предплечье заведите за спину. Опустите левую лопатку вниз. Чтобы проверить, что она действительно опустилась и не будет подниматься во время растяжки, положите правую руку ниже левой подмышки.

Повторите на другую сторону.

4. Растяжка бицепсов



Возьмитесь за ручку двери, стойку или другую опору, повернитесь к ней спиной. Разверните руку локтем наверх и подайте корпус чуть вперед.

Повторите с другой рукой.

5. Растяжка груди у стены



Поставьте руку на стену, опустите плечо и развернитесь в противоположную сторону. Повторите с другой рукой.

Упражнения для растяжки спины

6. Растяжка спины у стойки



Встаньте рядом со стойкой, тренажёром или другой опорой, повернитесь к ней левым плечом. Правой рукой возьмитесь за стойку высоко над головой, подайте таз вправо и вниз, растягивая всю правую сторону тела.

Повторите в другую сторону.

7. Поза ребёнка



Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

8. Поза собаки мордой вниз



Встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.

9. Вытяжение в висе



Ухватитесь за невысокий турник и свободно висите, расслабив тело. Ноги должны оставаться на земле. Расслабьте их, чуть согните колени.

10. Поза собаки мордой вверх



Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

11. Прогиб назад стоя



Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимите руки и соедините ладони над головой. Прогнитесь в грудном отделе и откиньте корпус назад. Напрягите ягодицы, чтобы исключить сильный прогиб в пояснице.

12. Растяжка лёжа



Лягте на пол на спину, поднимите согнутые в коленях ноги. Лодыжку левой ноги положите на колено правой. Надавите коленом правой ноги на левую, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

13. Растяжка на четвереньках



Встаньте на четвереньки, лодыжку правой ноги положите на колено левой. Подайте таз назад, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

14. Глубокий присед



Встаньте рядом со стойкой или тренажёром, за который можно держаться. Ноги на ширине плеч, носки и колени развёрнуты наружу. Опуститесь в глубокий присед, сохраняя спину прямой.

22.2. Теоретическая часть.

Развитие плавания в России

Плавание как навык получило довольно широкое распространение в развитии среди древних народов, населяющих территорию нашей страны и в первую очередь среди славян. Разнообразные занятия славян: земледелие, скотоводство, охота, рыбная ловля, пчеловодство, различные ремёсла, промыслы тесно связаны с водой.

В летнюю жару купание и плавание были любимыми забавами и гигиеническими средствами самых широких масс населения независимо от пола, возраста и имущественного положения. Карамзин в «Истории государства Российского» указывал, что во время вражеских нашествий славяне умели подолгу скрываться от многочисленного противника, отсиживаясь на дне рек и озёр, дыша при этом в трубку из стебля камыша.

В самобытной системе физического воспитания славян, отличавшихся выносливостью, силой и смелостью плавание занимало почётное место наряду с такими упражнениями, как бег, верховая езда, стрельба из лука, метание дротика.

Закаливающее действие воды использовалось многими народами нашей страны с давних времен. Широко известен поражающий иностранцев русский обычай купания в проруби.

О том, что плавание в Древней Руси было одним из любимых физических упражнений, а умение хорошо плавать и нырять – обязательным элементом русской молодецкой доблести, свидетельствуют, например, отрывки из былины. По свидетельству византийца Маврикия, древние славяне были «особенно способны переправляться через реки потому, что больше и лучше, чем остальные люди, умели держаться на воде». Его удивило умение славянских воинов прятаться под водой, дыша через трубку, изготовленную из камыша.

В России был широко распространён религиозный обычай, в день Крещения — 6 января — мужчины ныряли в воду за брошенным туда крестом, и каждый плавал, стараясь найти его первым.

В старинной Ипатьевской летописи рассказывается об отроке, пловце из Киева, который в 968 году при осаде Киева печенегами переплыл Днепр

на глазах у врагов и сообщил о нападении князю Святославу. В результате кочевники были разбиты.

Многие первые соревнования по плаванию носили ярко выраженный прикладной характер. Примером могут служить массовые соревнования древних славян на реке Почайне, притоке Днепра, где собирались лучшие пловцы-ныряльщики. Все они одновременно прыгали в реку и должны были в течение определенного времени ловить рыб руками. Тот, кому удавалось поймать самых крупных рыб, объявлялся победителем и получал в награду шелковую рыбацкую сеть.

В середине XVII – начале XVIII веков в России предпринимаются первые попытки организованного обучения плаванию в войсках. В 1647 году выходит книга «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей», в которой подчёркивается важность умения плавать для каждого воина. При Петре I плавание было включено в число учебных дисциплин в Морской академии и Императорском сухопутном кадетском корпусе. Приказ Петра I гласил: «Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты». В XVII в. в русских войсках было введено обучение плаванию. Военное наставление «Научение, как солдатам оружием владети» подчеркивает необходимость для каждого воина уметь плавать и наставляет предпринимать необходимые меры по организации обучения плаванию.

Один из иностранцев, посетивший Россию в 1794 году, писал, что «купание у русских является одновременно потребностью и удовольствием, и среди европейских народов они, вероятно, единственные, у которых ещё достаточно сохранился этот полезный и столь благоприятный обычай». Поражала иностранцев и закалка русских. Например, камер-юнкер Берхальз, находившийся при дворе Петра I, с удивлением отмечал: «Русские бросаются совершенно нагие из самых жарких бань в самую холодную воду и чувствуют себя очень хорошо, потому что с детства привыкли к этому».

Большое значение умению плавать придавал великий полководец Александр Васильевич Суворов. Он сам учил солдат плавать и переправляться через реку в любую погоду вброд и вплавь. В «Правилах медицинским чинам» он требовал предупреждать заболевания «чистотой, необходимой во всем, свежую пищу и питье и ежедневным купанием». Тем самым А.В. Суворов рассматривал плавание не только как прикладное упражнение, но и как средство физического воспитания, в особенности его гигиеническую составляющую.

В России первое описание техники плавания и методики обучения плаванию можно встретить в «Экономическом месяцеслове» за 1776 и 1792 гг. Неизвестный автор предлагает «естественный метод» целостного обучения способу брасс, который предусматривал вначале обучение

лежанию на воде, а затем выполнение всех плавательных движений, т. е. воспроизведение способа плавания в целом. При этом автор обращает внимание на такие важные в обучении элементы, как наполнение воздухом лёгких, необходимость вытягиваться, сохраняя горизонтальное положение тела, и согласовывать движение рук и ног. Данный «естественный метод» обучения плаванию был опубликован за рубежом (а именно в Италии) лишь спустя 18 лет.

В 1782 г. было впервые опубликовано, а в 1809 г. переиздано руководство по обучению плаванию Г. Тевенота. Оно имело пространное название «Искусство плавать с рассуждением, в котором открывается знание древних в искусстве плавания, важность полезного сего упражнения и пользе бани как в здоровом, так и в болезненном состоянии». Позже выходили другие руководства и пособия таких авторов, как Гейнц, Паули, П. Плахов, Л. Конкин, Полторацкий, Шеманский и др.

Мысль о необходимости массового обучения плаванию утверждалась многими славными сынами России. В 1829 г. в соответствии с «Инструкцией, предписанной от Его Императорского Высочества Великого князя Константина Павловича», с целью формирования отрядов из лучших пловцов для выполнения специальных заданий в воде, во второй саперной бригаде русской армии были проведены первые в России соревнования на реке Березине. Их программа включала два упражнения: «ходьбу» в вертикальном положении, не касаясь ногами дна, на дистанцию 25 саженей и плавание на спине на дистанцию 100 саженей. Соревнования стали традиционными, и в 1832 г. их программа была дополнена еще одним упражнением — стрельбой из ружья в цель на берегу из положения «плавая стоя», которое в последующие годы нашло широкое применение в боевой подготовке русских войск.

В России первая школа плавания открылась в 1827 году на Неве (по другим данным — в 1803 г.). В этот же период было открыто ещё несколько школ плавания: в 1834 г. — на Большой Неве — школа шведского преподавателя Г. Паули и в 1838 г. — на Васильевском острове. Журнал «Северная пчела» писал об одной из этих школ: «Что её ученики плавают и ныряют как рыбы, на просторных волнах и в самой Неве в бурную погоду». Школа Г. Паули была оборудована плотами и несколькими специальными длинными ящиками для обучения начинающих, располагала большим количеством учебного инвентаря (поддерживающих средств, удочек, поясов и т. д.) и даже несколькими устройствами для прыжков в воду (трамплины). Начинающие пловцы проходили курс индивидуального обучения в начале на поясе с удочкой, которую держал преподаватель, и затем в свободном плавании под наблюдением учителя. Исторически отмечено, что одним из частых посетителей этой школы был А.С. Пушкин.

Методика обучения, применяемая в этих школах, получила одобрение Общества русских врачей и стала применяться в 20 различных государственных и военных учебных заведениях. Авторы пособий по плаванию того времени Гейнц, Паули рекомендовали сначала изучить плавательные движения на суше, а при выполнении упражнений в воде использовать различные поддерживающие средства (пробковые поплавки, надувные мешки, удочки, лямки и т. п.). Обучение проводилось, как правило, способом брасс.

Большое значение имело появление наиболее прогрессивного метода обучения плаванию - целостно-раздельного. Его описание можно найти в книге А. Ганике «Самообучение плаванию», вышедшей в 1897 г. Сущность метода заключалась в изучении отдельных элементов обучения техники плавания и в их последовательном сочетании в способе плавания. Упражнения выполнялись вначале в облегчённых условиях (на суше, у неподвижной опоры в воде, в скольжении с задержкой дыхания), а потом в обычных условиях плавания. Впервые автор рекомендует в начале обучения применять упражнения по освоению с водой - передвижения на мелком месте, погружения, всплывания, и, что особенно ценно, упражнения в скольжении. Этот метод позволял эффективно проводить групповое обучение плаванию, поэтому он стал основным методом обучения с начала XX века во всех школах плавания в России и за рубежом.

В России в 1866 г. (несколько позднее, чем в Европе) кронштадтскими моряками было основано общество организации помощи при кораблекрушениях, преобразованное в 1871 г. в «Российское общество спасания на водах». Они явились родоначальниками современной отечественной спасательной службы. Вначале оживлять тонувших пытались, поворачивая их с живота на спину и обратно, катая их на бочке, покачивая на простынях и т. п. В дальнейшем стали применять более действенные методы, такие, как вдвухание воздуха в лёгкие изо рта в рот и с помощью раздувательного мешка.

Во второй половине XIX века начинается строительство закрытых искусственных бассейнов для плавания. В Москве (2 — в 1891 году открывают бассейн при Центральных банях, а в 1895 году при Сандуновских), Петербурге (4 — три из них при военных учебных заведениях и один при бане) и Киеве (1 — при Киевском кадетском корпусе) открылось 7 небольших плавательных бассейнов (по другим данным — 8). В то время самый большой из них находился в здании Петербургского морского кадетского корпуса (17,5м × 8м).

Во второй половине XIX века соревнования проводились в различных военных школах, кадетских корпусах и др. армейских частях, но они были

сугубо внутренними. Большую роль в распространении и популяризации плавания сыграли частные и городские купальни, имевшиеся почти во всех российских городах, расположенных вблизи водоемов. Здесь можно было искупаться и поплавать за сравнительно небольшую плату.

Наиболее известная в России школа плавания была основана в местечке Шувалово, недалеко от Петербурга, в 1908 г. Школа была организована на общественных началах по инициативе морского врача В.Н. Пескова. В течение летнего сезона здесь занималось до 400 человек. Занимавшиеся сдавали экзамен и могли получить звание магистра плавания. Магистр плавания должен был выполнить нормативы по 12 дисциплинам, в том числе: проплыть 3000 м брассом, 1500 м на спине, 1350 м в одежде, 30 м с камнем (весом не менее 2 кг), прыгнуть в воду с 7-метровой вышки, продемонстрировать приемы спасения тонущих. По выходным дням в школе проводились праздники с участием лучших учеников и учителей, с выполнением всевозможных фигур на воде, демонстрацией различных способов плавания и ныряния, прыжками в воду с трамплина и вышки, состязаниями в скорости плавания и сноровке при спасении «тонущих», «сражениями» на лодках со сбиванием противника шестом в воду. Между прочим, именно магистры Шуваловской школы составили костяк российской сборной пловцов, дебютировавшей на Олимпиаде 1912 г. в Стокгольме. В дальнейшем выпускники Шуваловской школы организовали школы плавания в Феодосии, Баку, несколько позже также в Киеве, Чернигове, Батуми, Николаеве.

В 1912 г. в Москве было создано Московское общество любителей плавания, проводившее занятия как летом, так и зимой в Сандуновских банях.

Большая заслуга в деле развития плавания в России принадлежит выдающемуся русскому пловцу (рекордсмену мира!), преподавателю французского языка Бакинской гимназии Л.А. Романченко. Он изучил технику популярных для того времени способов плавания (а основу методики обучения плаванию в предреволюционные годы составлял способ плавания брасс) и, усовершенствовав методику предварительного изучения плавательных движений на суше, организовал обучение молодежи. В 1913г. Л.А. Романченко преподавал на курсах плавания при обществе «Богатырь» в Петербурге. В 1915-1916 гг. Л.А. Романченко посетил ряд городов России, где обучил плаванию десятки молодых людей. Наиболее способные ученики, выполнившие программу и сдавшие испытания, получали свидетельства, дававшие им право обучать плаванию на общественных началах.

Все больше возрастает гигиенически-оздоровительное значение плавания. В печати того времени появляются рекомендации по приучению к

воде детей, например, книга А.Н.Филиппова «Гигиена детей», книги Покроского, Носовича, Волкова, Шеманского, Полторацкого и др. Знаменитый русский педагог В.В.Гориневский в 1913 г. писал: «Плавание в гигиеническом и воспитательном отношении — прекрасное упражнение тела. Оно представляет гармоническое сочетание деятельности различных мышечных групп, приходящих под влиянием воды в сильное напряжение. Плавание приучает к воде, к уходу за кожей, к сохранению тела в чистоте; оно приучает также к перенесению чувства холода, закаливает человека».

После Октябрьской революции большинство бывших «шуваловцев» стали тренерами по плаванию в организациях Всеобуча. Всеобуч организовал в 1918-м и 1919 гг. массовое обучение плаванию и переправам вплавь в ряде крупных городов страны. В 1922 году при его поддержке было образовано общество плавания «Дельфин», явившееся приемником традиции Шуваловской школы и ставшее вскоре своеобразным центром спортивного плавания в стране.

С 1921 г. стали ежегодно проводиться крупные соревнования в Москве. Открытые в Москве и Петрограде институты физической культуры начали подготовку преподавателей и тренеров по плаванию.

В 1925 г. преподаватель плавания Московского института физической культуры Л.В. Геркан издал первое послереволюционное учебное пособие по плаванию. Постановлением ЦК ВКП(б) от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры» привело к значительному улучшению всей работы по плаванию: расширилось строительство водных баз и бассейнов, во всех республиках возросло число занимающихся плаванием, увеличилось количество соревнований по плаванию.

В 1925–34 гг. издаётся ряд учебных пособий по плаванию: «Теория и практика спортивного плавания» (Л.В. Геркан), «Водный спорт» (А.А. Жемчужников), «Плавание, прыжки в воду и водное поло» (Н.А. Бутович). В это же время совершенствуется методика обучения и спортивной тренировки по плаванию.

В 1928 году в Москве состоялась Всесоюзная спартакиада, которая способствовала дальнейшему распространению и развитию плавания в нашей стране. Большое значение в формировании всей советской системы физического воспитания и развитии массового плавания имело введение в 1931–32 гг. комплекса ГТО и в 1934 г. комплекса БГТО, где одним из прикладных видов упражнений было плавание.

Развитию массового плавания способствовало созданное в 1931 г. «Общество содействия развитию водного транспорта и охраны жизни людей на водных путях СССР» (Союз ОСВОД). Оно проводило большую работу не

только по охране жизни трудящихся, но и по обучению населения плаванию и его популяризации.

1934 год в истории физкультурного движения отмечен выдающимся событием. Постановлением ЦИК СССР учреждено почетное звание «Заслуженный мастер спорта».

В целом развитие физкультурного движения в стране создало условия для введения в 1935 г. Союзной классификации физкультурников СССР, а в 1937 г. — Классификации физкультурников СССР. Они включали требования для получения спортивных разрядов и звания мастер спорта.

Плавание развивается во всех советских республиках. В сравнительно короткий срок в нашей стране был заложен прочный фундамент развития массового плавания.

В 1941 г. Германия напала на СССР. Развитие спорта, в том числе плавания, в стране затормозилось. Физкультурные организации перестроили свою работу в интересах фронта. В годы войны проводилась большая работа по военно-физической подготовке. Только в 1943 г. было обучено плаванию и переправам вплавь около 500 тыс. человек. В боевых операциях на море, при высадке десантов и переправах умение плавать и держаться на воде в обмундировании и с оружием способствовало победе русских солдат и спасению их жизнью.

Важным фактором в развитии спортивного плавания в стране явилось вступление в 1947 г. Всесоюзной секции плавания в члены Международной федерации любителей плавания (ФИНА) и развития спортивных связей с пловцами зарубежных стран. Благодаря активной работе физкультурных организаций к 1948 г. был достигнут довоенный уровень количества занимающихся плавательным спортом в стране. В 1948 году ЦК ВКПб принял постановление о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов, реализация которого позволила повысить мастерство советских спортсменов и, что самое главное, поднять массовое плавание в стране.

Для подготовки высококвалифицированных учителей физической культуры для общеобразовательных школ в 1946 г. при педагогических институтах Министерства просвещения РСФСР были открыты первые факультеты физического воспитания. Преподавание специальных дисциплин, в том числе и плавания, велось по специальным программам, которые были существенно скорректированы в конце 1950-х годов и периодически обновляются.

В 1961 году была создана единая система организации учебно-спортивной работы в стране. Улучшению работы ДЮСШ также

способствовали новый календарь спортивных соревнований и обязательная организация в период летних каникул оздоровительных спортивных лагерей.

В 1969 году по инициативе ЦК ВЛКСМ был создан клуб «Нептун», проводящий большую работу по вовлечению детей в регулярные занятия плаванием. В ряде городов было введено обязательное для всех учащихся 1–4 классов обучение плаванию. Значительно возросло в нашей стране количество бассейнов, но их явно недостаточно.

Первый зимний плавательный бассейн (25 м) был построен в Ленинграде в 1927 году, в 1948 их было 20, в 1970 — 905, в 1975 — 1259, к настоящему времени — около 2 тысяч.

В 1960–70 гг. была изучена и научно обоснована возможность обучения плаванию детей грудного возраста.

В 1971 году ФИНА признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста. С 1977 года в Москве, а затем и в других городах началось обучение плаванию детей грудного возраста при детских поликлиниках, имеющих бассейны. В 1970–80 гг. расширяется сеть детско-юношеских спортивных школ по плаванию, однако они как правило находятся в стороне от массового обучения детей плаванию, и призваны решать только спортивные задачи. Погоня за олимпийскими медалями ни к чему не привела. Отдельные, пусть и великие победы наших пловцов могли стать только моральным удовлетворением.

После распада СССР ситуация еще более ухудшилась (закрытие спортивных школ и секций, материальные трудности государства и населения), что негативно сказалось на развитии плавания — возросло количество детей, не умеющих плавать.

В настоящее время лишь немногие школы и вузы могут позволить себе использовать плавание в системе физического воспитания.

Одна из самых актуальных задач на сегодняшний момент — массовое обучение детей плаванию, формирование жизненно необходимого навыка, возможность проводить круглогодичные оздоровительные занятия в рамках образовательных учреждений: детских садов, школ, вузов. Но опять же основная проблема состоит в отсутствии должного количества бассейнов, не укладывающегося в существующие нормы.

В России в среднем на один бассейн приходится 81766 жителей (имеются целые области и национальные округа России, не имеющие плавательных бассейнов). Для сравнения: в Германии, Франции, Голландии, Бельгии — примерно по 17000 жителей, в США — 68 человек(!). Но даже при таком скудном количестве (данные разнятся от 1800 до 2000) бассейны России загружены на половину своей пропускной возможности из-за

постоянного отключения горячего водоснабжения, остановок на плановый и текущий ремонт, материальных возможностей граждан. Справедливости ради хочется сказать, что с конца 1990-х годов наметилась отчетливая тенденция по строительству водных развлекательных центров — аквапарков, небольших (нестандартных) бассейнов для занятий аквааэробикой и оздоровительным плаванием со всем комплексом услуг, включающим обучение плавать как открытого (летнего) типа, так и закрытого (зимнего), особенно в крупных городах и центрах.

В то же время первоочередной задачей государства, на сегодняшний день является планомерное (а при любой появившейся возможности - тотальное) обеспечение всех образовательных учреждений бассейнами, что даст возможность решить и прикладные задачи, и сохранить самое необходимое для самого государства — здоровье нации.

Источник: <http://refleader.ru/jgebewotrpolotr.html>