

К.-Х. ШТИХЕРТ

СПОРТИВНОЕ

ПЛАВАНИЕ



**Karl-Heinz
Stichert**

Sportschwimmen

**Sportverlag
Berlin**

1970



Карл-Хейнц
Штихерт

СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

МОСКВА
Физкультура
и спорт
1973

7А.51
Ш91

Сокращенный перевод
с немецкого Ю. В. Головкина

К.-Х. Штихерт.

Ш91 «Спортивное плавание (перевод с немецкого)».
М., «Физкультура и спорт», 1973.

152 с. с ил.

Известный тренер ГДР Карл-Хейнц Штихерт написал эту книгу-самоучитель по спортивному плаванию для детей, желающих самостоятельно научиться этому жизненно важному виду спорта.

Отличительная особенность книги — изложение материала в форме вопросов и ответов, а также большое число цветных рисунков, которые помогут детям уяснить ошибки, возникающие при обучении.

В основу книги положен многолетний опыт по начальному обучению детей в ГДР спортивному плаванию.

Ш 0692-031 БЗ-51-25-72
009(01)-73

7А.51

© Sportvertag Berlin 1970.

© перевод на русский язык «Физкультура и спорт», 1973.

СОДЕРЖАНИЕ

- 7 Я хотел бы стать пловцом**
- 15 Плавание на спине**
- 41 Кроль**
- 67 Дельфин**
- 93 Брасс**
- 119 Комплексное плавание**
- 125 Как тренируются пловцы!**
- 131 Могут ли пловцы тренироваться без воды!**
- 142 Я стал пловцом! Что же дальше!**



ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Книгу, которую ты раскрыл, наш юный читатель, уже успели полюбить твои сверстники, школьники Герминской Демократической Республики. Мы уверены, что это пособие для обучения спортивному плаванию придется по душе и тебе.

Давай полистаем страницы, рассмотрим иллюстрации. Ты обратил внимание на четкую композицию, на выразительные рисунки, на ясное изложение самых сложных понятий? Когда же ты начнешь учиться плаванию по этой книге, ты поймешь, что стал учеником доброго опытного человека. Этот человек—автор Карл Штихерт, а вместе с ним известные пловцы ГДР—Роланд Маттес, дважды олимпийский чемпион, рекордсмен мира в плавании на спине на 100 и 200 м; Габриэле Ветцко, одна из сильнейших кролисток мира, чемпионка и рекордсменка Европы; Хельга Линдер, призер Олимпиады в Мехико в плавании баттерфляем на 200 м; Эгон Хеннингер, завоевавший в составе команды ГДР серебряную медаль в комбинированной эстафете на Мексиканской олимпиаде,—делятся с тобой своим богатым опытом, дают дружеские советы.

День за днем будет эта книга вести тебя к тому счастливому миру, когда ты поднимешься на пьедестал почёта соревнований. Да, ты станешь хорошим пловцом. Но не только им. Ты научишься спасать тонущих; тебе, овладевшему секретами плавания под водой, откроются тайны мира безмолвия. И ко всему этому ты будешь еще здоровее, жизнерадостнее и трудолюбивее.

Мы желаем тебе успеха, наш юный читатель!

Я ХОТЕЛ БЫ СТАТЬ ПЛОВЦОМ

Вот это да! Какая была захватывающая борьба! Уже утихла прозрачная голубая гладь бассейна, а зрители все никак не могли успокоиться. Районная спартакиада. Не так-то просто одержать здесь победу. Но Уве сумел это сделать. И вот он стоит на пьедестале почета, на самой верхней ступеньке, а вокруг него ликующие пионеры.

Он победил заслуженно, считают одни. «Да ну,— машет рукой Руди,— это чистая случайность!» Кто же прав? Подумай, и ты найдешь много примеров, которые убедительно ответят на этот вопрос. Мы хотим привести два из них.

Почему в Международный женский день маме преподнесли цветы? — Она образцово работает!

Почему старшему брату Уты присвоили звание ефрейтора нашей Национальной Народной Армии? — Он отдает все силы защите нашей Родины! Видишь, дело вовсе не в случае.

И Уве пришлось изрядно потрудиться для этой победы, или, как говорят спортсмены, много тренироваться. Скажи откровенно, ведь ты тоже мечтал о большой победе! Твоя мечта может исполниться. Наша книга поможет тебе. Более того, тренированный пловец умеет обращаться с маской для ныряния и с ластами. Он чувствует себя в мире рыб так же уверенно, как ты в ванне. А разве ты никогда не завидовал мужественным пловцам-спасателям?

Однако об этом и некоторых простых правилах, которые должен знать каждый, тебе расскажет доктор Кипке. Прислушайся к его советам. Ведь он был врачом нашей команды пловцов, успешно выступившей на Олимпийских играх 1968 года в Мехико.

«Дорогие юные друзья-спортсмены!

Как врач я могу подтвердить, что вы выбрали прекрасный и здоровый вид спорта.

Упражнения на воздухе, солнце и воде укрепляют организм, закаляют вас и таким образом защищают от болезней.

Но если вы хотите всегда получать удовольствие от плавания, соблюдайте следующие простые правила:

— Не перегревайтесь перед купаньем, не входите в воду с полным желудком!

— Купаясь в реке или озере, не заплывайте за ограждения или буйки!

— Далеко заплывать в незнакомом водоеме — это не смелость, а безрассудство.

— Обращайте также внимание и на других отдыхающих. Будьте готовы прийти на помощь попавшему в беду человеку.

*Со спортивным приветом
Ваш доктор Кипке»*

КАК УЧИТЬСЯ ПЛАВАНИЮ ПО ЭТОЙ КНИГЕ!

Эта книга поможет тебе изучить технику спортивных способов плавания. Кроме того, когда ты научишься распознавать и исправлять ошибки в технике, ты сможешь помочь советом своим товарищам. Важно также и то, что ты сможешь со знанием дела оценивать достижения наших лучших пловцов, служащих тебе примером.

Ключевые указания:

Запомни буквы на полях книги (см. оглавление).

Они помогут тебе быстро найти нужную главу и нужный раздел:

1. Если смотреть на поля справа:

— буквы укажут тебе главы, в которых рассказывается о способах плавания;

— черные значки укажут тебе главы, посвященные тренировке и упражнениям на суше.

2. Если смотреть на поля слева:

— слова, заключенные в рамку на полях, укажут тебе определенные разделы глав (например, «Движения ногами»).

Запомни:

Для всех разделов, которые начинаются со слов «Учи по правилам, указанным на странице 9!», действует учебное правило, помещенное на странице 9. Это правило включает три последовательных учебных этапа. Помни о них!

Учебные правила

1. Первый этап — А — 1-я страница.

Хорошо запомни правильное движение.

— Прочти под буквой А предложение за предложением, описание движений и разыщи соответствующие рисунки в верхней части страниц со значками Б, В и Г.

— Внимательно рассмотри рисунки: I, II, III.

Цифры 1, 2, 3 на рисунках обозначают определенный элемент движения, который ты должен хорошо усвоить. Сравни эти цифры с рисунком, на котором изображены ошибки, и с рисунками, помещенными на странице вверху.

— Закрой текст, где приводятся описания движений.

— Опиши движение собственными словами, используя рисунки, помещенные на странице вверху.

— Обрати особое внимание на буквыцы.

— Сравни их с рисунками, изображающими ошибки (третий учебный этап).

2. Второй этап — Г — 4-я страница.

Начинай выполнять упражнения! При этом выполняй движения так, как они изображены на рисунке.

— Упражняйся в соответствии с примерами, приводимыми в разделе Г! Они помогут тебе правильно разучить движение.

— Ориентируйся также на рисунки с упражнениями.

— Запомни эти упражнения и указания к ним.

— Выполняя упражнения, помогая товарищам разучивать эти движения, обращай внимание на точное соблюдение последовательности упражнений.

— Попроси окружающих (друзей, родителей, тренера) понаблюдать за тобой. Запомни ошибки, на которые они тебе укажут!

3. Третий этап — Б и В — 2-я и 3-я страницы.

Научись распознавать свои ошибки и исправлять их.

— Сравни рисунки, в которых показаны ошибки, с рисунками, изображающими правильные движения, и с описанием движений, указанных в правиле А.

— Подумай, как можно кратко охарактеризовать ошибки, которые допускают дети. Используй при этом указания, расположенные слева, рядом с рисунками, изображающими ошибки.

— Сравни твою оценку ошибок с указаниями, приводимыми в пункте В.

— При исправлении ошибок обращай особое внимание на указания, помещенные в пункте В.

Урок физики для пловцов

Ты знаешь, что водитель автомобиля никогда не начнет рейс, не поинтересовавшись состоянием дороги, а пилот не поднимет в воздух самолет, не сделав поправки в курсе с учетом бокового ветра. Если ты хочешь стать спортсменом-пловцом, подружись с водой. Это удастся тебе только в том случае, если ты узнаешь особенности воды и сумеешь их использовать.

Твой друг спрашивает:

Вопрос 1: Как ты представляешь себе подъемную силу?

Приведи один пример.

Вопрос 2: Какой силе противодействует подъемная сила?

Вопрос 3: Какая величина получится, если по формуле разделить вес тела на его объем?

Вопрос 4: Какое значение имеет сила сопротивления воды для твоего продвижения вперед?

Подумай хорошенько! Потом ответь своему другу. Учебник физики для 6-го класса поможет тебе дать правильный ответ.

Смог бы ты ответить своему другу так!

Ответ 1: Подъемная сила воздействует на погруженное в воду тело снизу. Чем больше объем тела и чем меньше его вес, тем больше величина подъемной силы (обрати внимание также на 3-й ответ).

Ответ 2: Подъемная сила противодействует силе тяжести. Например, в воде ты легко поднимаешь камень, который на суше слишком тяжел для тебя.

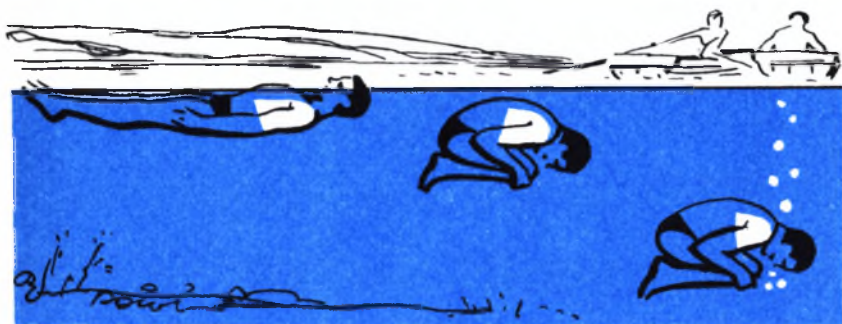
Ответ 3: По формуле: вес, деленный на объем тела, равен величине удельного веса тела. Удельный вес воды равен единице. Если удельный вес какого-либо тела больше удельного веса воды, то это тело тонет. Статическая подъемная сила — это сила, воздействующая на свободно плавающее тело, следовательно, она зависит от удельного веса тела.

Опыт А. Ляг в ванну на спину и положи голени на ее край. Сделай глубокий вдох. Этим ты увеличишь объем своего тела и уменьшишь его удельный вес. Ты заметишь, что твое тело начнет подниматься со дна ванны и будет держаться на поверхности воды.

Опыт Б. На рисунках показан опыт, противоположный первому. Постепенно выдыхая воздух в воду, ты уменьшишь объем

тела (твой удельный вес увеличится). Тело начнет погружаться в воду и тонуть.

Ответ 4: Пловец должен руками и ногами ощущать сопротивление воды, потому что, отталкиваясь от воды, он продвигается вперед.



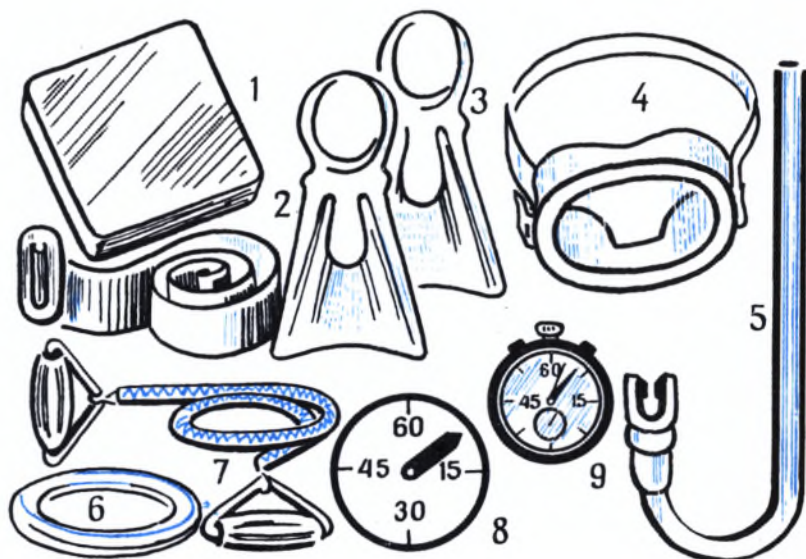
Плавание как вид спорта

Плавание, как и гребля, бег на длинные дистанции, бег на лыжах и велосипедный спорт, относится к видам спорта, требующим выносливости. Эти виды спорта отличаются от гимнастики, борьбы или бокса тем, что они в первую очередь развивают сердечно-сосудистую систему и укрепляют сердце (более подробно читай об этом на стр.126). Чтобы добиться этого, ты, разумеется, должен регулярно тренироваться. Пловец должен обладать силой и ловкостью, поэтому ему необходимо заниматься гимнастикой и тяжелой атлетикой.

Запомни: только тот добьется отличных результатов, кто тренируется разносторонне.

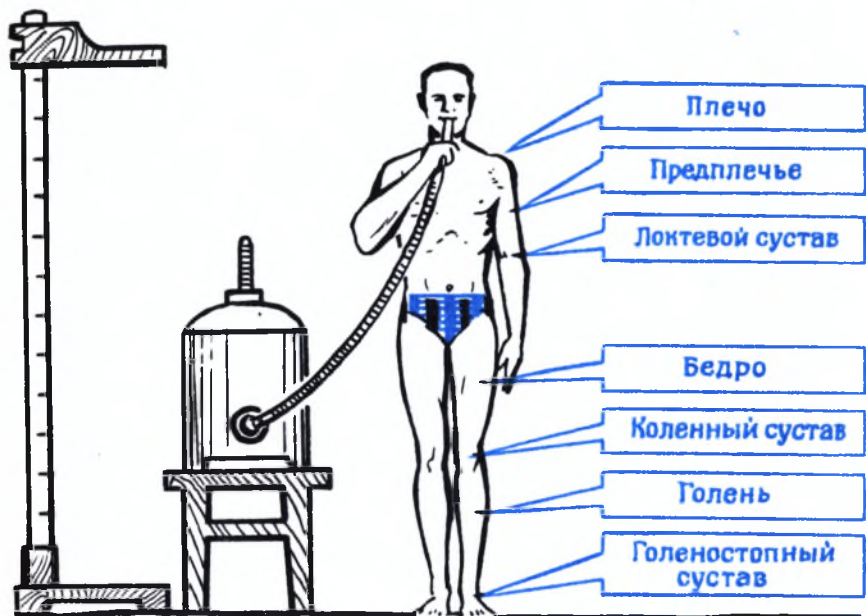
Плавание — один из важнейших олимпийских видов спорта. Из общего количества золотых медалей, разыгрываемых на олимпиаде (184), 29 приходится на долю пловцов.

Чем больше детей занимается этим прекрасным видом спорта, тем больше золотых медалей будет завоевано для нашей страны. Занимайся плаванием — эти занятия доставят тебе удовольствие.



Некоторые вспомогательные средства для пловца

1. Плавательная доска, изготовленная из легкого пластика. Она создает дополнительную подъемную силу для рук или ног. Используй доску при отработке раздельных движений рук и ног.
2. Резиновый пояс. Свяжи им ноги, когда тренируешься в плавании с помощью одних рук.
3. Плавательные ласты. Они позволяют плыть быстрее и лучше, чувствовать отталкивание ног от воды.
4. Маска. Она поможет лучше разглядеть движения рук и ног твоих товарищей под водой.
5. Дыши при этом под водой через дыхательную трубку.
6. Резиновое кольцо. Применяется с той же целью, что и резиновый пояс.
7. Резиновый шнур используется для развития силы мышц рук (см. также стр. 134).
8. Тренировочные часы (с секундомером) применяются для контроля за паузами в тренировке и для проверки пульса (см. также стр. 126).
9. Секундомер.



Знаешь ли ты свое тело!

На этом рисунке обозначены названия некоторых основных частей тела. Запомни их расположение, в дальнейшем они не раз будут встречаться в тексте.

Рядом со спортсменом находятся два измерительных прибора: слева — ростомер, а рядом с ним — спирометр. Что такое ростомер, ты, наверное, знаешь. Но вот что такое спирометр?

При помощи спирометра измеряют, сколько воздуха могут вдохнуть легкие. Врачи называют это жизненной емкостью легких. (Ты уже знаешь, что чем больше воздуха ты вдохнешь, тем более благоприятным для плавания становится твой удельный вес. Вспомни «Опыт А» на стр. 10.)

У тренированных пловцов жизненная емкость легких равна 4000—7000 см³ (мальчики) и 3000—5000 см³ (девочки). Знаешь ли ты, какова жизненная емкость твоих легких! Попроси школьного врача при следующем медицинском осмотре замеры ее.

Заведи себе спортивный дневник. После каждого осмотра заноси в него показатели жизненной емкости легких, роста и веса. Позднее записывай в дневник, как ты тренируешься и как изменяются твои результаты (см. также стр. 128 и 129).



На рисунке слева показан общий вид мускулатуры человека. Даются названия тех мышц, которые наиболее важны в плавании. Например, дельтовидная мышца и большая грудная мышца обеспечивают в плавании движения рук, а мышца — сгибатель бедра и мышца — разгибатель бедра — движения ног. Чтобы быстро двигаться в воде, ты должен обратить особое внимание на развитие этих мышечных групп. Это значит, что о них нельзя забывать и во время тренировок на суше.

На рисунке справа показан скелет человека.

Отчетливо видны соединения между отдельными частями тела (см. стр. 13). Эти подвижные соединения называются суставами. Только совместная работа мышц и суставов позволяет выполнять движения, бегать, прыгать, метать или плавать.



ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ

РОЛАНД МАТТЕС ВСПОМИНАЕТ

Со времени окончания Олимпийских игр в Мехико у меня выросла довольно большая гора писем, которые я получал от любителей спортивного плавания. Письма и открытки продолжают и сейчас поступать ежедневно. Пользуясь представленной возможностью, я хотел бы сердечно поблагодарить всех, кто еще не успел получить ответа на свои письма и одновременно ответить на один основной вопрос, который мне особенно часто задают:

«Дорогой Роланд, я очень хотел бы узнать, обрадовался ли ты тому, что команда ГДР будет принимать участие в Олимпиаде, что она будет также равноправна, как любая команда другой страны?» — пишет, например, Томас из Дессау. Грит и Рената из Лейпцига хотят, кроме того, узнать, воодушевило ли это известие всех участников, как оно повлияло на боевой дух олимпийцев ГДР?

Это было в Мехико в 1968 году. Манфред Эвальд, президент Немецкого Союза спортивного плавания ГДР собрал нас в Олимпийской деревне, где мы размещались. По его выражению лица мы уже могли догадаться, как закончилось совещание в Международном олимпийском комитете. Он улыбался. В его голосе звучала гордость, когда он говорил: «Друзья! Мы завоевали первую победу на Олимпийских играх, первую золотую медаль для нашей республики! Это был длинный и тяжелый путь борьбы, но мы твердо и честно отвоевали себе это международное признание!»

Я был счастлив принадлежать к команде, которая уже в тот вечер намечалась бороться изо всех сил, чтобы оправдать это решение высокими результатами. Однако по-настоящему этому я обрадовался днем позже, когда с родины мы получили множество телеграмм, поздравлявших нас с этой первой победой еще до начала Олимпийских игр. Эти телеграммы и письма дали нам почувствовать, что мы не одни!

Ваш Роланд Маттес



Если ты хочешь плавать так же, как Роланд Маттес, присмотри к нему во время его тренировки. У тебя, конечно, еще слишком мало опыта, чтобы «схватить» самое важное в его движениях. Поэтому ответим вначале на семь вопросов.

Вопрос 1: Как Роланд лежит в воде!

Роланд плывет по 4-й дорожке. Он лежит на воде как быстроходная моторная лодка. Наклонись пониже и посмотри вдоль поверхности воды. Видишь, плечи Роланда расположены выше, чем бедра, а тело полностью выпрямлено. Такое положение тела в воде называется положением скользящей лодки или глиссирующим. Какие преимущества дает глиссирующее положение?

Во-первых, верхняя часть туловища лежит на воде. Ты плывешь как бы на волне, которая возникает от продвижения тела вперед, а не толкаешь воду перед собой. Во-вторых, в этом положении ты можешь свободно вынести руку из воды и пронести ее над водой вперед. В-третьих, ты можешь хорошо оттолкнуться ногами от воды (ноги погружены в воду настолько, что ты работаешь ими под водой, а не на поверхности).

Чтобы занять хорошо обтекаемое (глиссирующее) положение, нужно слегка прижать подбородок к груди: мочки ушей должны чуть касаться воды.

**Итак, запомни: Плыть можно быстро, без мученья,
Приняв скользящей лодки положение!**



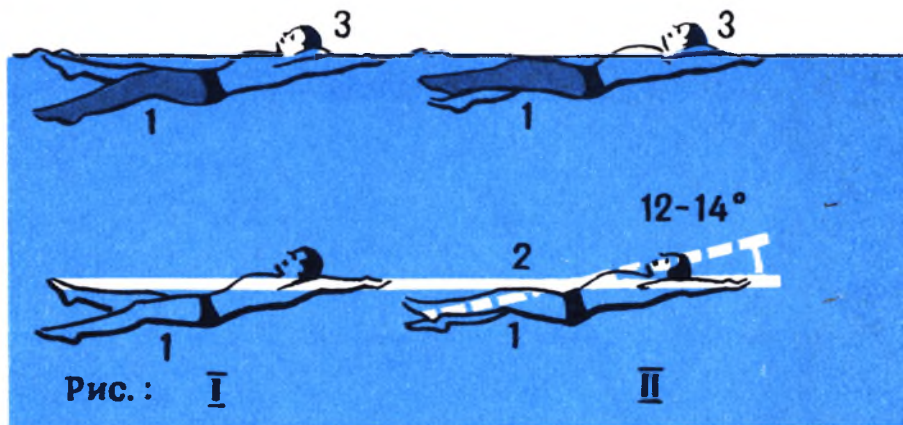


Рис. : I

II

А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР.9!

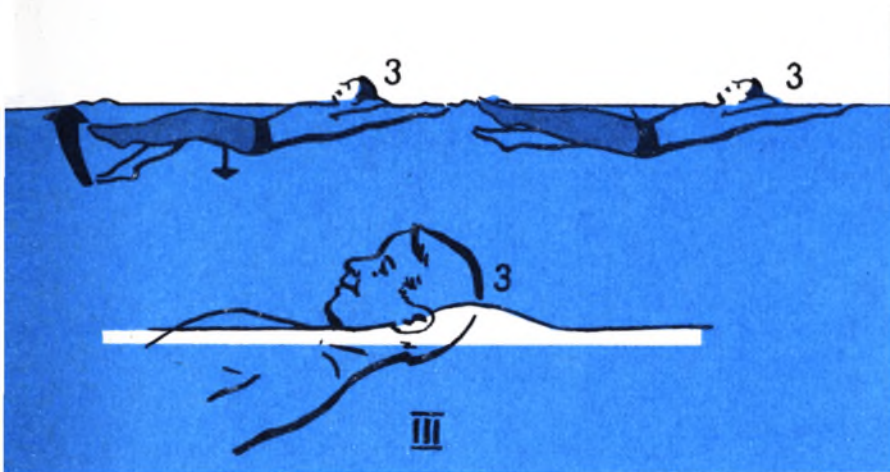
Вопрос 2: Как нужно выполнять движения ногами при плавании на спине?

Сравни следующее описание движений с рисунками сверху, обрати внимание на движение заштрихованной ноги.

Подними бедро вверх. Прекрати движение, когда колено окажется у самой поверхности воды (но не над поверхностью!) (рис. I, II). Так как мышцы ног у тебя напряжены (но не настолько, чтобы нога онемела), бедро тянет за собой вверх голень. В этот момент вода давит сверху вниз на голень, и поэтому нога слегка сгибается в колене (рис. I, II).

Мышцы ноги напрягаются еще сильнее. Затем, когда ты начинаешь движение бедром вниз, голень должна «захлестнуть» вверх, напоминая удар кнута. В этот момент необходимо подбросить носком воду к самой поверхности.

Затем голень движется вниз за бедром и нога выпрямляется. Снова движение бедром вверх! Другой ногой делай те же движения. Ноги двигаются попеременно вверх-вниз, одна за другой, не соприкасаясь. Стопы ног держи свободно, носки не напрягай, и тогда твои движения будут правильными без дополнительных усилий с твоей стороны. Все время следи за положением тела. Как ты уже знаешь, хорошо обтекаемое положение тела обеспечивает быстрое продвижение вперед (рис. III).



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Клаус поднимает бедро вверх, но...
Его колено...
«Хлыстообразный» удар...

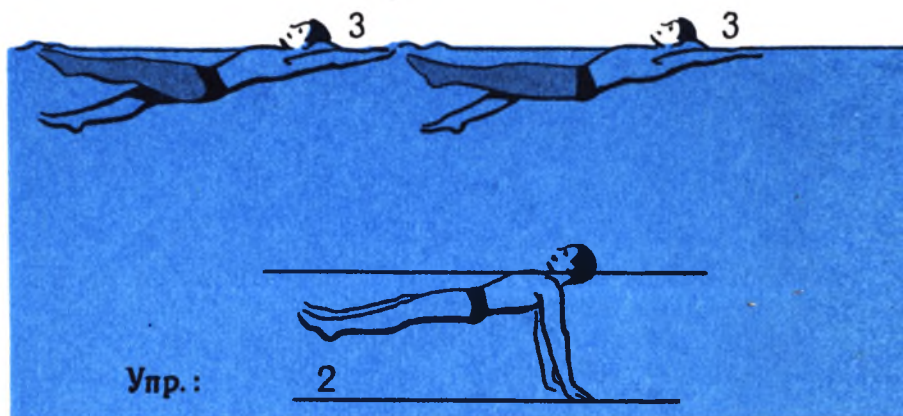


Ошибка 2: Рольф делает «хлыстообразный» удар, но он перестарался.
Его пальцы ног...
Его бедра...
Вода...



Ошибка 3: Уве смотрит вверх.
Его подбородок...
Вода...
Что ты можешь сказать о его глиссирующем положении?





В. ОБЪЯСНИ ЭТО СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

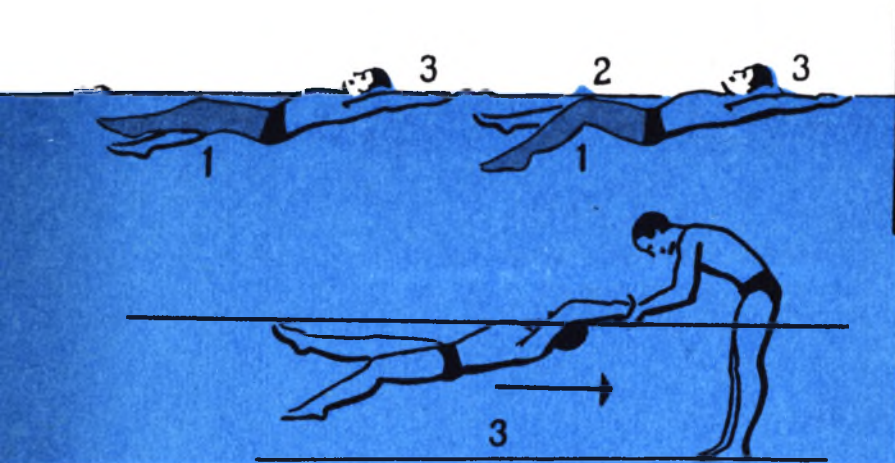
Клаус не напрягает мышцы ног. Его колени высовываются из воды. Опуская бедро, пяткой он «прорывает» воду. У него не получается «хлыстообразный» удар.

Наш совет: Напряги слегка мышцы ног! (См. упр. 1, 2). Рольф хочет усилить «хлыстообразный» удар. Он резко дергает голенью вверх. Бедрa от этого движения опускаются, и он садится в воде. Вода ударяет ему в спину и тормозит продвижение вперед.

Наш совет: Двигай только бедром вверх и вниз! Оно само потянет за собой голень. От напряжения мышц ног и давления воды получается хороший «хлыстообразный» удар! (См. стр. 18).

Уве не прижал подбородок к груди. Вода переливается через его голову. Он не сможет лежать в глиссирующем положении, и ему трудно дышать.

Наш совет: Подтяни слегка подбородок к груди! Мочки ушей должны касаться воды. Во время плавания смотри на стартовую тумбочку или стенку бассейна. Особое внимание обрати на упражнение 2.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

Упр. 1. Сядь на дно бассейна. Вода доходит до пояса. Обопрись сзади руками о дно и подними ноги. Подбрасывай ногами воду к поверхности!

Упр. 2. То же, что и упражнение 1, но лежа на спине с опорой руками сзади о дно. Следи за своими ногами! Не высовывай колени из воды! Если почувствуешь, что начинаешь двигаться,— передвигай руками назад по дну!

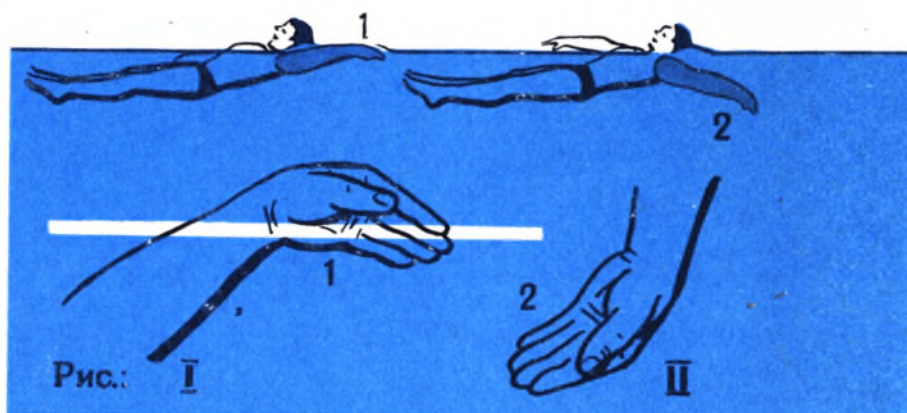
Упр. 3. Помогай своему товарищу, поддерживая его за руки (см. рис.).

Упр. 4. Разучи движения ногами в скольжении. Оттолкнись от стенки бассейна, немного «проскользи», а затем начинай движения ногами.

Упр. 5. Проплыви 50 м, продвигаясь с помощью ног при поддержке рук. Для этого делай попеременные гребки руками вниз кругообразными движениями под водой, сбоку от тела.

Упр. 6. Проплыви 50 м только с помощью ног. Руки соедини на спине.

Упр. 7. Проплыви 50 м с помощью ног без поддержки рук. Руки вытяни вперед за головой (см. рис. — верхний ряд).



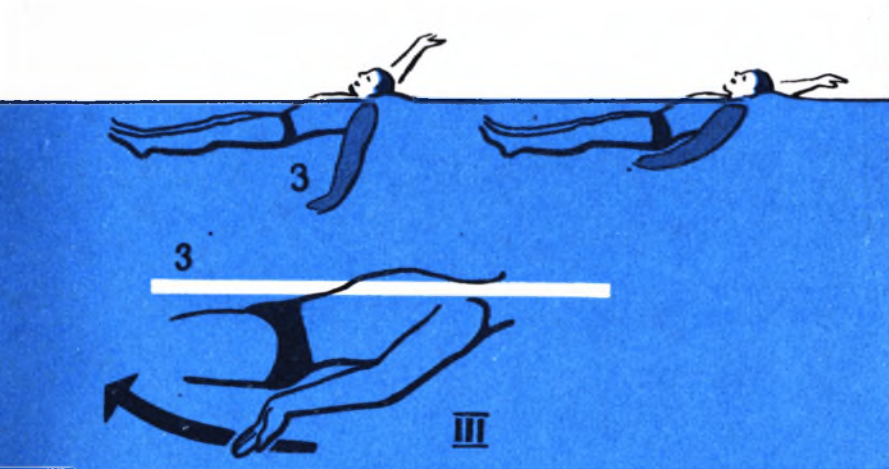
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 3: Как должны двигаться руки при плавании кролем на спине!

Сравни следующее описание движений с рисунками вверху, обрати внимание на движение заштрихованной руки.

Пронеси руку над водой сбоку от головы и положи ее на воду. Разверни руку так, чтобы ладонь ребром была не полностью погружена в воду (**рис. I**). А теперь с силой оттолкнись ладонью, предплечьем и плечом от воды! Рука не должна «прорывать» воду, когда ты выполняешь гребок по направлению к бедру. Для этого держи ладонь «лопаточкой» (**рис. II**). Во время движения руки под водой постоянно увеличивай силу гребка. Чем дольше действует усилие, тем больше ты продвнешься вперед. К концу гребка необходимо увеличить скорость движения руки к бедру. Не стремись уменьшить сопротивление воды (**рис. III**).

Рука выходит из воды рядом с бедром. Пронеси ее свободно, без напряжения, по воздуху, рядом с туловищем, вперед за голову. Во время проноса рука «отдыхает» перед следующим гребком. Руки взаимно «помогают» одна другой. В тот момент, когда одна из рук с усилием заканчивает гребок, другая легко «зацепляется» за воду. Вот так непрерывно с помощью рук ты двигаешься вперед.

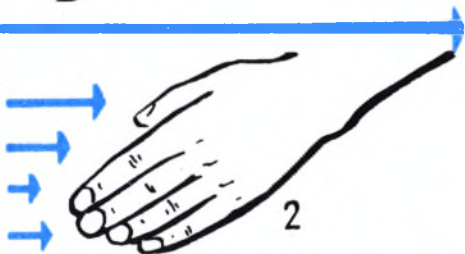


Б. ТАК—НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Клаус хочет положить руку на воду, но...
Его ладонь...
Его пальцы...

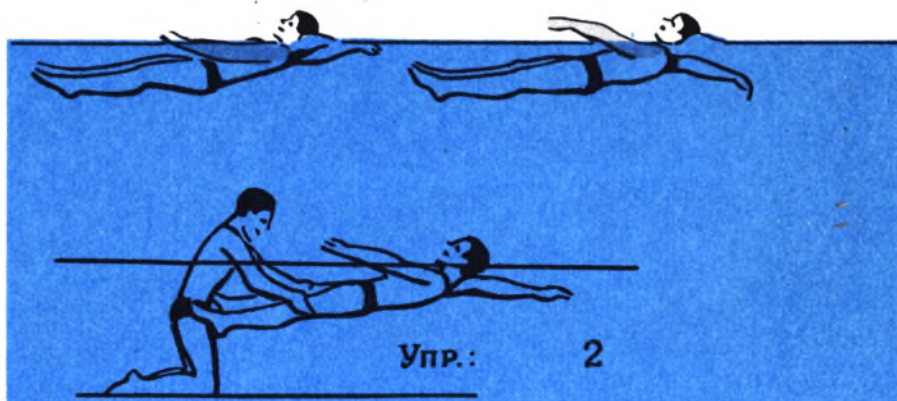


Ошибка 2. Рольф хочет оттолкнуться от воды, но...
Его кисть...
Какое положение кисти обеспечит ему хороший гребок?



Ошибка 3: Стрелка показывает, как делает гребок рукой Уве. Что ты на это скажешь?...
Помогают ли руки друг другу?





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Клаус не встречает сопротивления воды сразу при опускании руки в воду. Кисть проскальзывает в воде некоторое расстояние, не способствуя продвижению вперед. Растопыренные пальцы руки также мешают хорошо оттолкнуться.

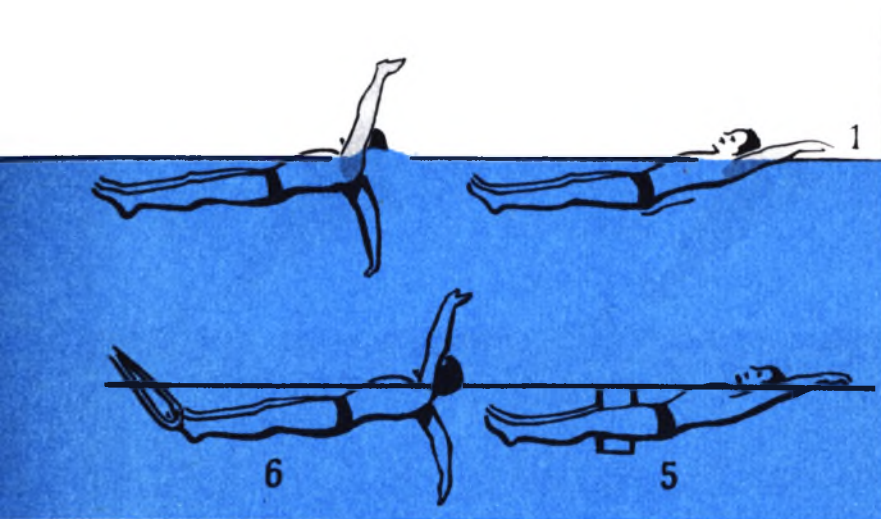
Наш совет: Поверни ладонь к поверхности воды и соедини пальцы.

Рольф «режет» воду рукой и поэтому не может хорошо оттолкнуться.

Наш совет: Опускай кисть в воду под прямым углом к направлению движения и сомкни ладонь в форме «лопаточки». Уве старается уменьшить сопротивление воды. Опытные пловцы в таких случаях говорят: «Его рука виляет в воде». Из-за «виляния» нарушается ритм движения рук: они уже не могут взаимно помогать друг другу.

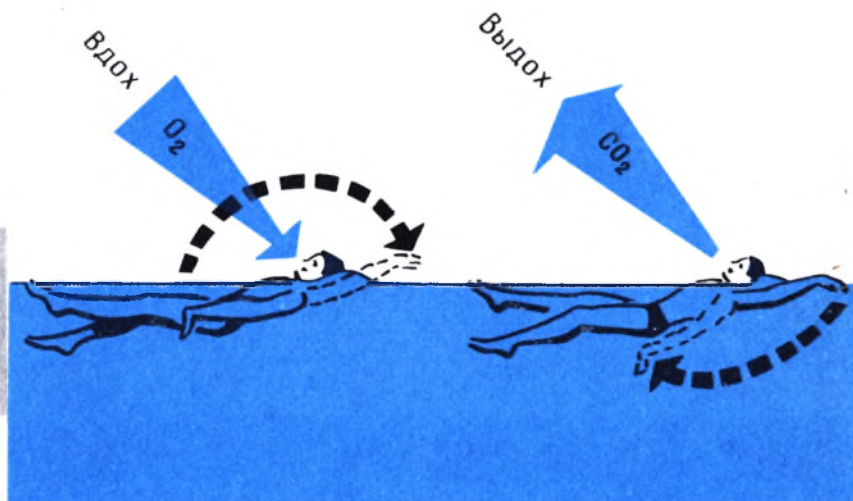
Наш совет: Не ослабляй усилия при гребке до тех пор, пока рука не дойдет до бедра!

**Итак, запомни: К добру «вилянье» не ведет,
Лишь время у тебя крадет.**



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Продолжай движения руками на суше. Для этого ляг на узкую скамейку. Во время упражнения следи за своими руками.
- Упр. 2.** Делай гребок одной рукой. Другая рука вытянута за головой. Пусть твой товарищ поможет тебе.
- Упр. 3.** То же, что и упр. 2, но гребки выполняй попеременно двумя руками. Попроси своего товарища помочь тебе исправлять ошибки в движениях рук.
- Упр. 4.** Разучи движения руками в скольжении. Лежа на спине, оттолкнись от стенки бассейна, проскользи немного, затем сделай несколько гребков руками.
- Упр. 5.** Проконтролируй свое продвижение вперед! Зажми плавательную доску между бедер. Оттолкнись от стенки бассейна. Считай, сколько тебе понадобится гребков, чтобы доплыть до противоположной стенки бассейна. Чем меньше ты насчитаешь гребков, тем больше твое продвижение от каждого гребка.
- Упр. 6.** Проверь свою силу и технику выполнения гребка! Закрепи резиновый жгут (ленту) на голеностопных суставах. Теперь попробуй грести изо всех сил! Кто больше растянет резиновый жгут?



Вопрос 4: Как правильно дышать?

Благодаря дыханию тело насыщается кислородом — газом, который содержится в воздухе. Кислород необходим твоему телу, чтобы вырабатывать энергию (читай также на стр.126 «Как работает твой организм?»). Пловец должен интенсивно выдыхать воздух через рот и нос. Чем энергичнее ты сделаешь выдох, тем больше свежего воздуха получат взамен твои легкие, а значит, и больше энергии запасет твое тело. Вдох делай через рот быстро и глубоко.

Итак, главное о дыхании ты уже знаешь. Еще тебе нужно знать, когда необходимо делать вдох и когда выдох.

Дыхание в плавании связано с движением руками. Это правило действует не только для плавания кролем на спине, но и для остальных спортивных способов плавания. Дыхание зависит от движений руками и подчиняется им.

Запомни, что при плавании кролем на спине ты должен:
делать вдох в тот момент, когда проносишь одну из рук свободно над водой за голову;
делай выдох, когда этой же рукой выполняешь гребок под водой по направлению от головы к бедру.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ!

О том, что пловец дышит неправильно, ты можешь узнать по тому, как сильно покраснело его лицо.

**Запомни: «Я покраснел в воде как рак,
Все видят — я дышу не так!»**



Марион и Петер посмеиваются над двоюродным братом Дженсом, который «ныряет» в тазике для умывания. Они не знают, что Дженс получил от своего тренера задание отработать дыхание именно в таком тазике. Дженс делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и энергично выдыхает через рот и нос. Дженс оказался одним из тех, у кого при плавании краснеет лицо.

Со вдохом все в порядке, однако... он задерживает дыхание и выталкивает воздух из легких лишь перед началом следующего вдоха. За такое короткое время воздух не успевает полностью выйти из легких. Это приводит к тому, что во время тренировки в крови накапливается углекислый газ. Вот по этой причине у Дженса и начинает болеть голова. Упражнения в умывальном тазике очень помогли Дженсу.

А как обстоят дела с дыханием у тебя? Если у тебя не всегда получается энергичный выдох, то упражняйся дома каждый вечер перед умыванием и начинай прямо с сегодняшнего дня. Во время бега, например кросса в лесу, также следи за своим ритмом дыхания. Дыши так: три шага — вдох, три шага — выдох. Ты с удивлением заметишь, что сможешь бегать дольше, чем прежде. В следующий раз ты сможешь преподнести сюрприз своим товарищам, когда будешь участвовать в состязаниях по бегу на стадионе или в лесу.



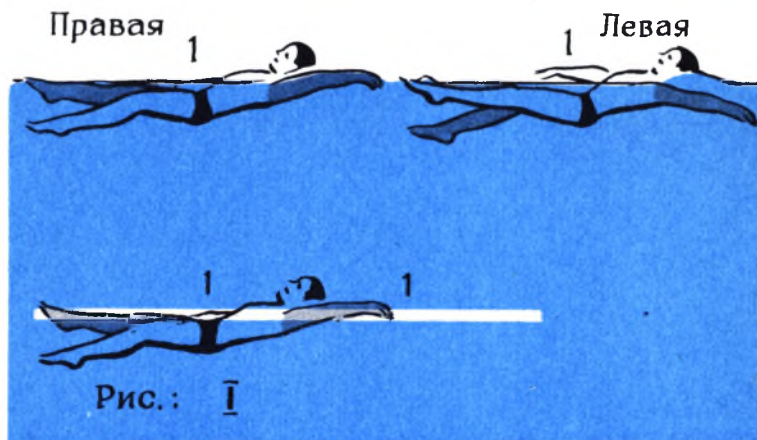


Рис.: I

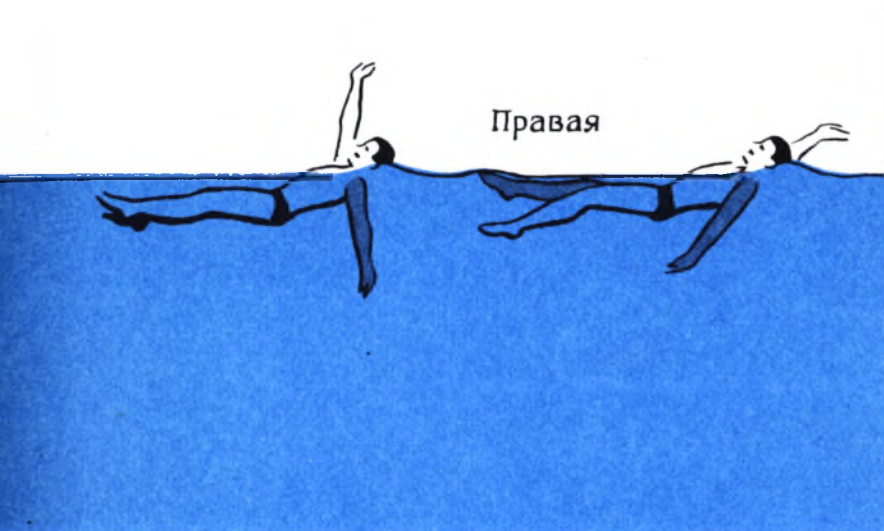
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ НА СТР. 9!

Вопрос 5: Как согласуются движения рук и ног при плавании кролем на спине!

Руки и ноги должны согласованно выполнять движения так, чтобы ты мог продвигаться в воде равномерно, без толчков.

Ты уже знаешь, что руки взаимно помогают одна другой. Движения рук и ног также согласуются. Когда одна рука полностью выполнит движение (гребок под водой и движение по воздуху), ноги за это же время сделают шесть ударов. Этот вид согласования называется шестиударным. Как можно проверить, плывешь ли ты шестиударным кролем? Очень просто! Считай свои движения! Считай, делая ударения на отдельном движении. Начинай считать удары ногами, когда левая рука после движения над водой войдет в воду. Правая нога выполняет «захлестывающее» движение вверх — **правая**, левая, правая. Теперь правая рука ложится в воду — считай: **левая**, правая, левая. А теперь снова левая рука оказывается в положении начала гребка, и ты начинаешь опять считать — **правая...** (см. на рисунке верхний ряд, стр. 22, 23).

И еще: следи за тем, чтобы в момент начала гребка одной рукой (например, левой), с другой стороны тела наверху всегда оказывалась разноименная нога (в нашем случае — правая). **[Рис. III].** При такой координации движений у тебя не будет «скручивания» тела.



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Смогут ли руки
Рольфа помочь одна
другой?

Когда правая ложится
на воду, левой рукой он
должен оттолкнуться от
воды...



Ошибка 2: Расскажи, как Уве
лежит в воде?

Его подбородок...

Его ноги...

Его бедра...

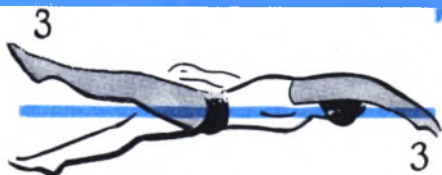
Дай ему совет!

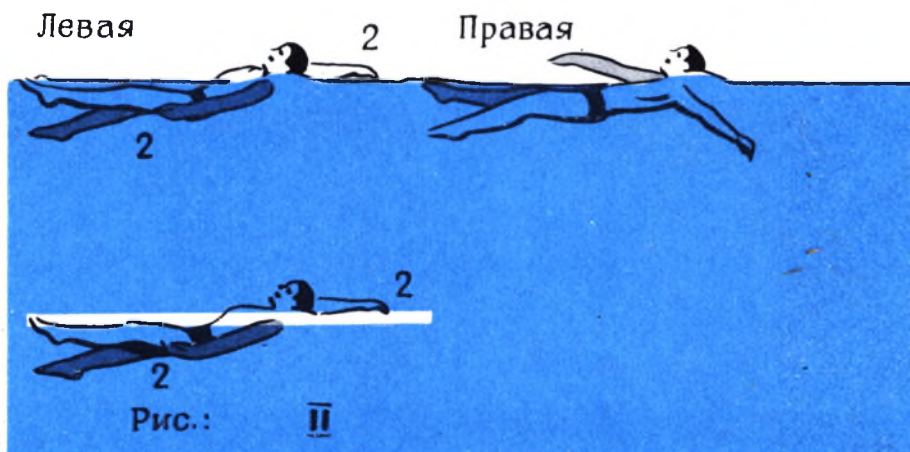


Ошибка 3: Обрати внимание
на согласование движе-
ний рук и ног у Клауса.

Его левая рука...

Следовательно...





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Руки Рольфа не могут помочь одна другой. Тот, кто плавает как он, будет продвигаться вперед толчками. Кроме того, верхняя часть туловища слишком сильно опустится в воду. Глиссирующего положения не получится.

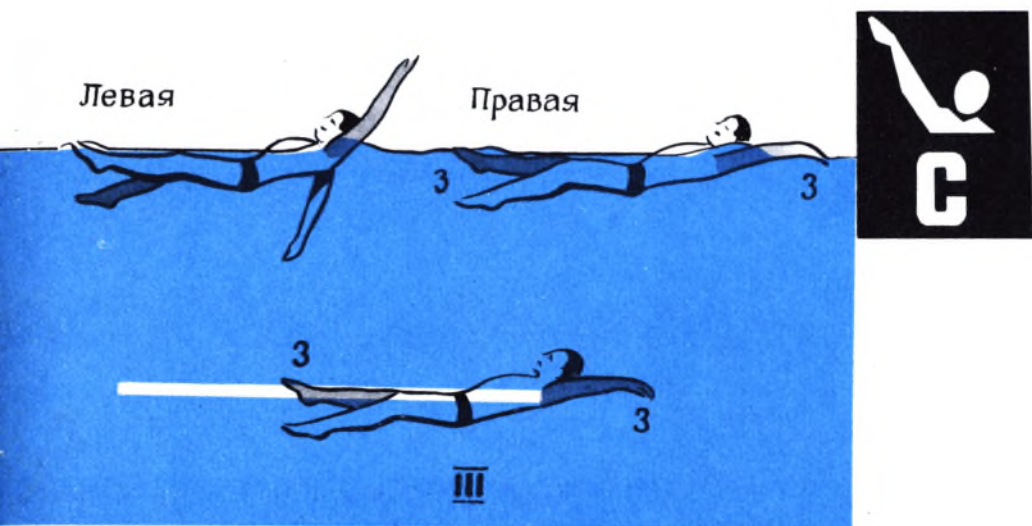
Наш совет: Когда правая рука опускается на воду, продолжай еще отталкиваться от воды левой рукой, заканчивая гребок! Лишь овладев этим приемом начинай изучать общее согласование движений.

Уже сидит в воде. У него нет никакого глиссирующего положения. Он слишком далеко выдвинул подбородок вперед и, кроме того, выбросил голень из воды. Поэтому у него опустились бедра, а спина и таз тормозят продвижение вперед.

Наш совет: Подбородок надо лишь слегка прижать к груди.

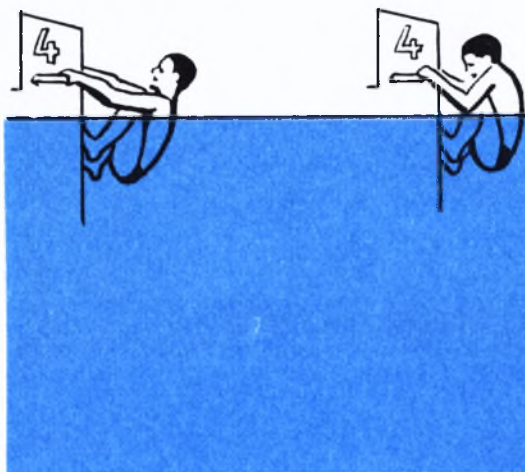
Подтягивай живот кверху! Бедро потянет за собой голень! Клаус не следит за тем, чтобы во время опускания левой руки на воду правая нога поднималась к поверхности воды. При таких движениях, как у него, туловище заваливается то на один, то на другой бок. Это отнимает много сил.

Наш совет: Прodelай побольше упражнений 1 и 2 (см. дальше).



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Учи согласование движений в скольжении. Оттолкнись от стенки бассейна, немного проскользи и начинай выполнять движения ногами, потом сделай гребок одной рукой. Другая рука свободно вытянута за головой.
- Упр. 2.** То же, что и упр. 1, только после движения ногами сделай гребок одной, а затем другой рукой.
- Упр. 3.** Твой товарищ следит за твоими движениями. Попроси его громко считать: правая, левая, правая, левая, правая, левая ... Позже сам считай с таким же ударением.
- Упр. 4.** Постепенно увеличивай проплываемое расстояние. Плы-ви только до тех пор, пока твои движения правильны. Кон-тролируй себя сам, считай!
- Упр. 5.** Проплыви 50 м без остановки (10 м при помощи ног, 10 м при помощи рук, 10 м с координацией движений рук и ног, 10 м снова при помощи ног, 10 м при помо-щи рук).
- Упр. 6.** Проплыви 100 м без остановки (25 м с помощью ног, 25 м с помощью рук, 25 м с координацией движений рук и ног, 25 м с помощью ног).
- Упр. 7.** Проплыви 200 м без остановки (50 м с координацией движений, 25 м с помощью ног, 50 м с координацией движений, 25 м с помощью ног, 25 м с помощью рук).



Старт

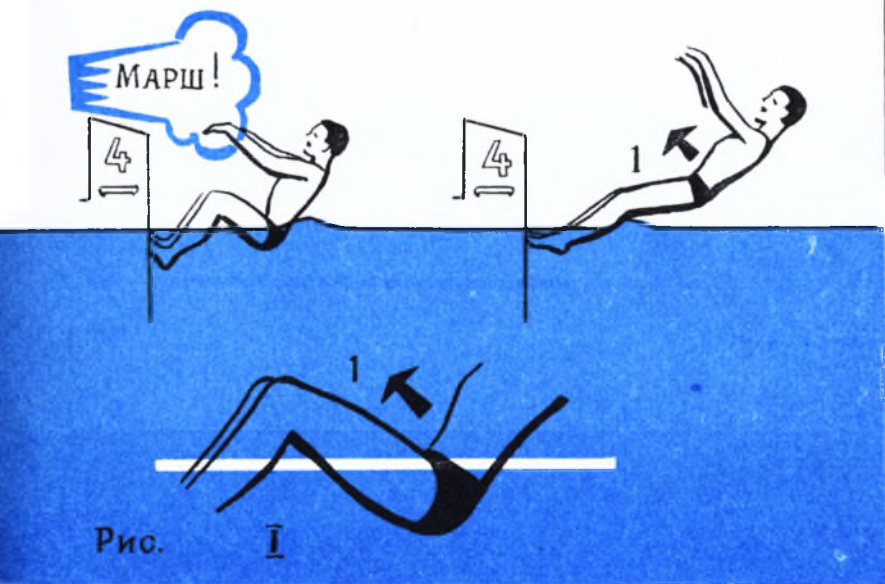
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 7: Как стартовать при плавании кролем на спине?

При плавании кролем на спине принимай старт из воды. Крепко возмись руками за поручни стартовой тумбочки. Упрись ступнями ног в стенку бассейна, поставив их недалеко друг от друга. Пальцы ног не должны высываться из воды. Затем подтяни туловище к стенке, при этом напряги мышцы ног и живота. По команде «Марш!» твоё тело «отлетит» от стенки, как отпущенная пружина. Руки выброси назад за голову и сделай глубокий вдох. Одновременно сильно оттолкнись ногами от стенки бассейна. Выпрыгивая из воды назад, резко выдвини живот вперед-вверх (рис. 1.)

Прижми вытянутые руки к голове, напряги тело и прогнись, как туго натянутый лук! Такое напряжённое положение тела сохраняй до полного погружения под воду.

Проскользи под водой некоторое расстояние и при этом медленно выдыхай через нос. Теперь начинай движения ногами. Слегка подтяни подбородок к груди, ладони согни кверху: так ты выведешь своё тело к поверхности воды.



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

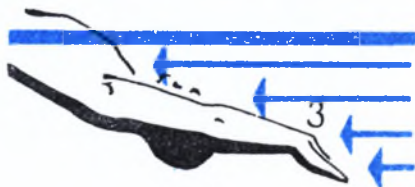
Ошибка 1: Клаус сильно отталкивается ногами от стены:
Его голова...
Его живот...

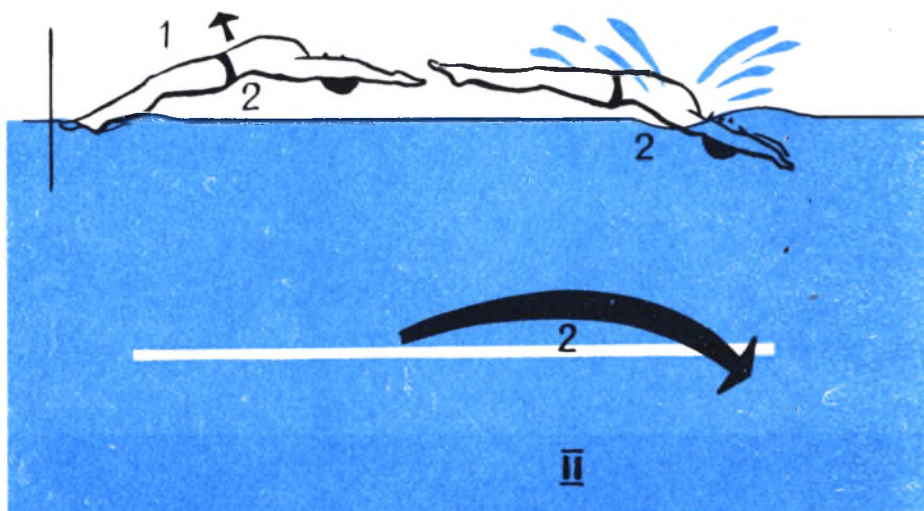


Ошибка 2: Рольф ударяется спиной о воду. Почему?
Его голова...
Его ноги...
Положение натянутого лука...



Ошибка 3: Куда Уве направляет свое тело?
Его подбородок...
Угол наклона кистей к поверхности воды...





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Клаус не выводит живот резко вверх. Согнутой спиной он создает вокруг себя большие волны.

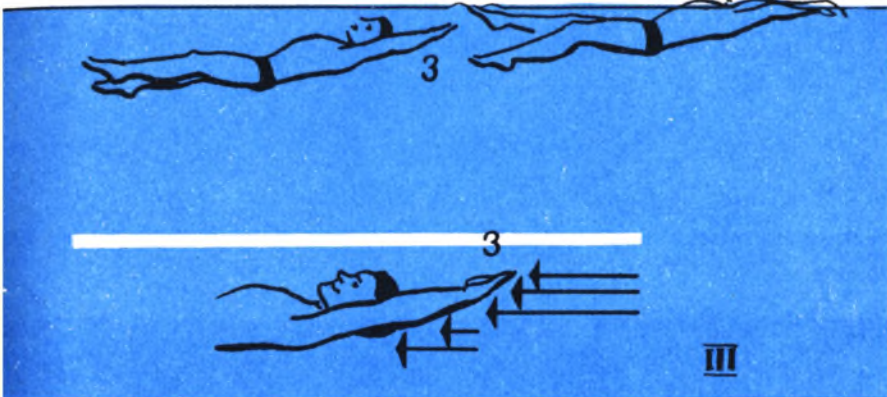
Наш совет: Когда Клаус выводит руки вверх-назад, он должен все это время провожать кисти взглядом. Не забудь крикнуть ему: «Живот вверх!».

Рольф неправильно располагает голову между руками. Он слишком рано подтянул подбородок и не прогнулся до погружения в воду. Его ноги согнуты и расслаблены.

Наш совет: Напряги тело от кончиков пальцев рук до носков ног.

Во время отталкивания все время смотри на пальцы рук. Уве направляет свое тело вниз. Он не подтянул подбородок к груди и даже согнул ладони книзу. Вода, наталкиваясь на ладони, направляет Уве ко дну.

Наш совет: Слегка подтяни подбородок к груди и согни ладони кверху.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

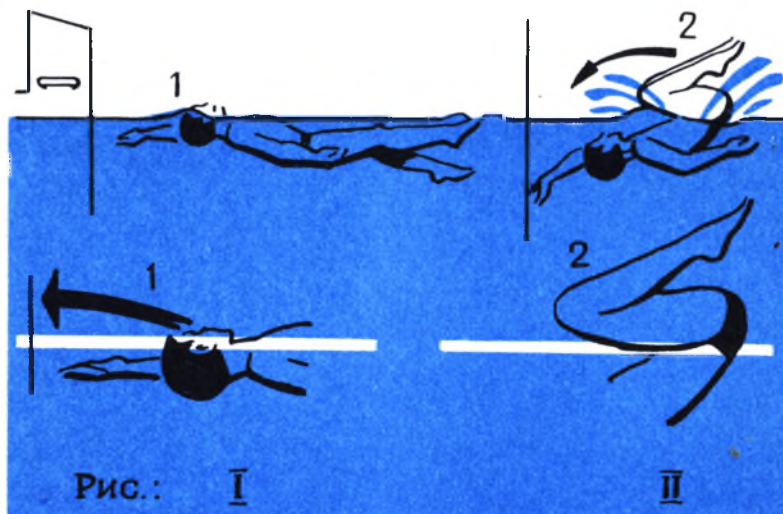
Упр. 1. Потренируйся в отталкивании от стенки. Возьмись руками за стартовый поручень, устойчиво упрись ногами в стенку, сделай несколько пружинящих движений, затем сильно оттолкнись. При толчке смотри вслед пальцам своих рук.

Упр. 2. Разучи вход в воду. Во время полета зажди руками голову.

Упр. 3. Разучи выход из воды. Оттолкнись от стенки. Проследи, какое направление принимает твое тело в воде при различном положении головы и ладоней.

Упр. 4. Тренируй стартовый прыжок! Особое внимание обрати на вход в воду. Обрати внимание на: 1 — скольжение, 2 — движения ногами, 3 — подбородок, который следует слегка прижать к груди, а ладони согнуть кверху, 4 — гребок одной рукой после выхода тела на поверхность.

Упр. 5. Разучи стартовый прыжок под команду!



А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 7: Как делать поворот при плавании кролем на спине!

Мы опишем самый быстрый и современный поворот на спине с «заныриванием». Такой поворот еще называют «закрытым» в отличие от поворотов, выполняемых без погружения головы под воду («открытый» поворот).

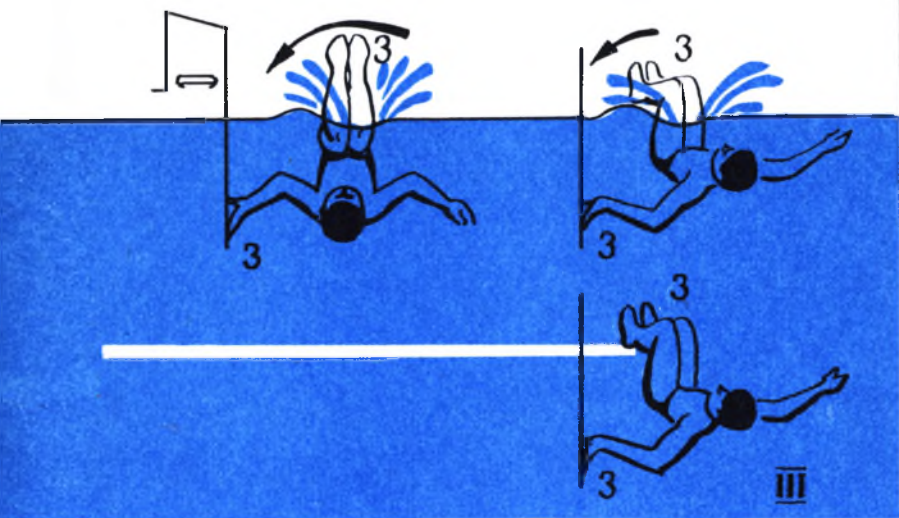
Быстро подплыви к стенке бассейна. Прежде чем коснуться ее рукой, слегка отклони голову назад и посмотри на стенку (рис. I).

Прикинь при этом, какая рука ближе всего в этот момент к стенке. С последним гребком руки выполни глубокий вдох. Затем откинь голову назад. Дотронувшись до стенки, твоя рука скользнет по ней немного вниз. Теперь резко согни ноги в коленях (как при группировке) и выброси их над поверхностью воды к стенке (рис. II).

Одновременно сильно оттолкнись рукой от стенки. С помощью этого движения ты делаешь кувырок в обратном направлении. Как только ноги коснутся стены, вытяни обе руки за головой и сильно оттолкнись ногами от стенки!

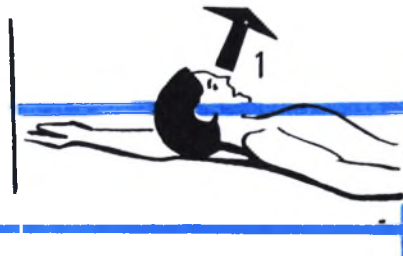
Обрати внимание: выбрасывая ноги над водой, ты отталкиваешься левой рукой от стенки влево, а поворачиваешься вправо (рис. III); выбрасывая ноги над водой и отталкиваясь правой рукой вправо, ты поворачиваешься влево.

После поворота ты выходишь на поверхность так же, как и при стартовом прыжке (см. стр.32).



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

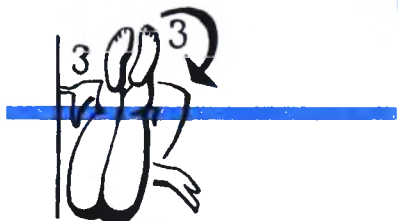
Ошибка 1: Клаус сейчас коснется стенки, но...
Его взгляд...
Расстояние до стенки...

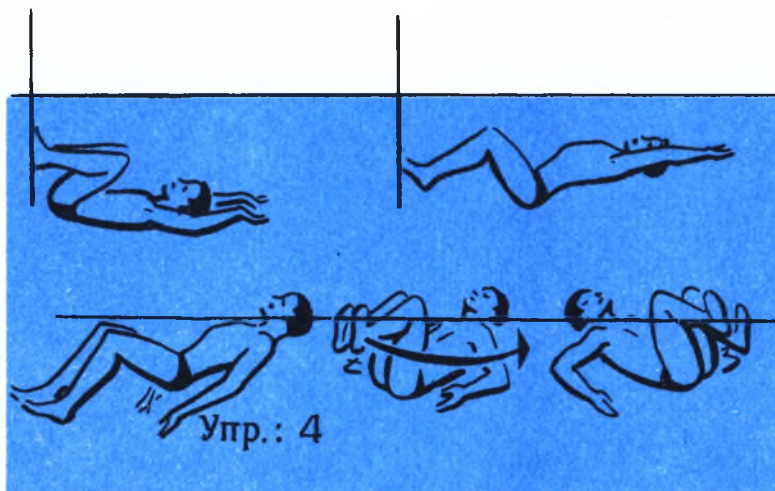


Ошибка 2: Рольф хочет выбросить ноги к стенке, но...
Его ноги...
Его таз...
Глубина *воды...



Ошибка 3: Уве отталкивается от стенки левой рукой.
Он выбрасывает ноги...
Он поворачивается...
Рука, которой он отталкивается...





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

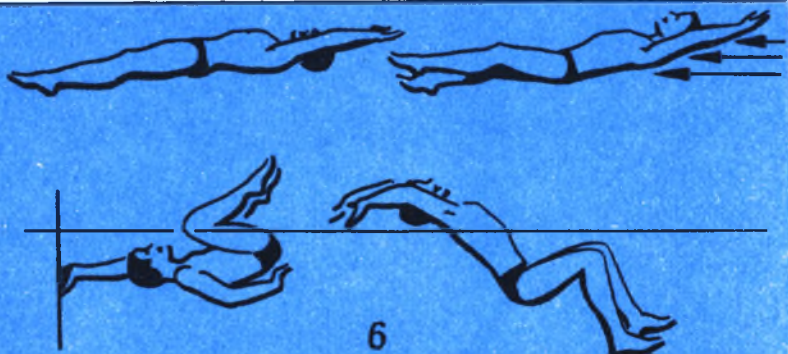
Клаус не видит стенки. Он не может определить расстояние до нее. Он наталкивается на нее и может даже получить травму, если ударится рукой о край бортика бассейна.

Наш совет: Подплывая к стенке бассейна, посмотри на нее. Рольф не согнул ноги. Он «волочит» их за собой под водой. От этого ногами и тазом он создает перед собой большие волны. При повороте он потеряет много времени, и ему потребуются дополнительная затрата сил.

Наш совет: Немного не доплывая до стенки, занырни слегка вниз, резко согни ноги и выбрось их над водой к стенке бассейна.

Уве отталкивается от стенки левой рукой, а ноги выбрасывает справа. От этого возникает неправильное вращение. Оттолкнуться рукой от стенки в полную силу он не может. Уве застрял у стенки.

Наш совет: Если ты касаешься стенки левой рукой, то выбрасывай ноги тоже влево, но поворачивайся вправо.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Укрепляй мышцы ног, чтобы ты мог выполнить сильный толчок от стенки. Делай с места прыжки вверх, прогнувшись! Сколько ты сделаешь таких прыжков за минуту? Подумай о других упражнениях для развития силы мышц ног. Поговори об этом с твоим учителем физкультуры в школе или посоветуйся с тренером.
- Упр. 2.** Тренируйся в воде, выполняя вращательные движения. Ляг на спину, затем согни ноги и в этом положении повернись кругом, вначале через правый бок, затем через левый. Прочувствуй, какие движения руками помогают выполнять вращения.
- Упр. 3.** Делай кувырки в воде. Вначале вперед (прижимай подбородок к груди), потом назад (откидывай голову назад). Прочувствуй, как твои руки помогают вращению. Помни: во время выполнения этих упражнений делай выдох под водой через нос.
- Упр. 4.** Во время плавания кролем на спине резко согни ноги и выброси их над водой в сторону. Помогай этому движению руками. Выполняй упражнения в одну и в другую сторону.
- Упр. 5.** Делай повороты после скольжения.
- Упр. 6.** Выполняй повороты на большой скорости!

Копилка для секунд

«Быстрее! Быстрее! Быстрее!» Ура! Петер ликует. Он выиграл. Он выиграл не только соревнования, но и спор с Йенс на порцию мороженого. В нашей группе Йенс первым научился делать скоростной поворот. Он думал: «Пусть другие попробуют хоть раз сделать поворот так, как я, я уже этому научился» — и перестал тренировать повороты. Он даже посмеивался над Петером, который делал и делал повороты до тех пор, пока не добился своего. «Кто хорошо выполняет повороты, тот выигрывает соревнования», — сказал Петер. «Ничего подобного», — ответил Йенс. Тогда они поспорили на пари. На каждом повороте Петер получал небольшое преимущество. Стараясь ликвидировать это преимущество, Йенс затратил много лишних сил. На финише он не сумел обойти Петера и проиграл.

Помни: повороты — это копилка для секунд! Правильный и быстрый поворот сохранит тебе силы и драгоценные секунды! Не жалея времени на овладение техникой поворота!





КРОЛЬ

ГАБРИЭЛЕ ВЕТЦКО ДАЕТ СОВЕТ

Вначале я думала, что пловцы тренируются только в воде. Однако я здорово заблуждалась! Уже на протяжении первой недели тренировки я познакомилась с бегом. В настоящее время в мою ежедневную тренировочную программу входят: кросс, гимнастические упражнения, специальные упражнения для развития мышц рук и, конечно, плавание. Я постараюсь вам объяснить, почему пловцы должны много тренироваться на суше и применять разнообразные упражнения. Наряду с овладением специальными плавательными движениями (техникой всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов), **пловец должен также развивать необходимые физические качества:**

- 1. Выносливость.**
- 2. Подвижность.**
- 3. Быстроту.**
- 4. Силу.**
- 5. Гибкость.**

Тренировка на суше поможет развить эти физические качества. Но это еще не все. Я хочу открыть тебе еще один секрет. Силу, гибкость и подвижность можно гораздо быстрее развить на суше, чем в воде. Не забывайте об этом! Пловец должен быть очень сильным. Если ему удастся развить силу мышц рук и ног, тренируясь на суше, то уже на первых занятиях в воде он сможет плыть быстрее.

На соревнованиях он также всегда будет иметь преимущество.

Поэтому еще раз советую: тренируйтесь разносторонне!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ!



Зайдемте в открытый Лейпцигский плавательный бассейн и понаблюдаем за Габи во время тренировки. Идет дождь, и холодный ветер гонит рябь по воде. Но Габи тренируется, не обращая внимания на погоду. Она знает: тот, кто хочет стать хорошим пловцом, должен закалять свое тело. Тренировка начинается громкими спортивными приветствиями: «Физкульт-ура!»

Затем спортсмены снимают толстые носки и шерстяные тренировочные костюмы, взбираются на стартовые тумбочки и прыгают в воду.

Вот по третьей дорожке к повороту приближается Габи, она плавает кролем. Ее руки и ноги движутся непрерывно, так же как и при плавании кролем на спине. Хорошо заметно ее глissiрующее положение (см. рис. на стр. 17). Чтобы ты больше узнал о кроле на груди, мы снова ответим на семь вопросов.

Вопрос 1: Как Габи лежит в воде!

Сравнивая положение Габи в воде с моторной лодкой или глissером, мы можем сказать, что спортсменка находится в глissирующем положении.

Во время плавания кролем помни:

1. Всегда нажимай на воду бедром вниз;
2. Голову опускай в воду так, чтобы верхняя часть лба находилась на уровне воды, не ниже;
3. Плечи держи ровно, не раскачивай верхнюю часть туловища, не «скручивайся»!

**Помни: «Плыви, Габи, быстро, без мучения,
Приняв скользящей лодки положение!»**



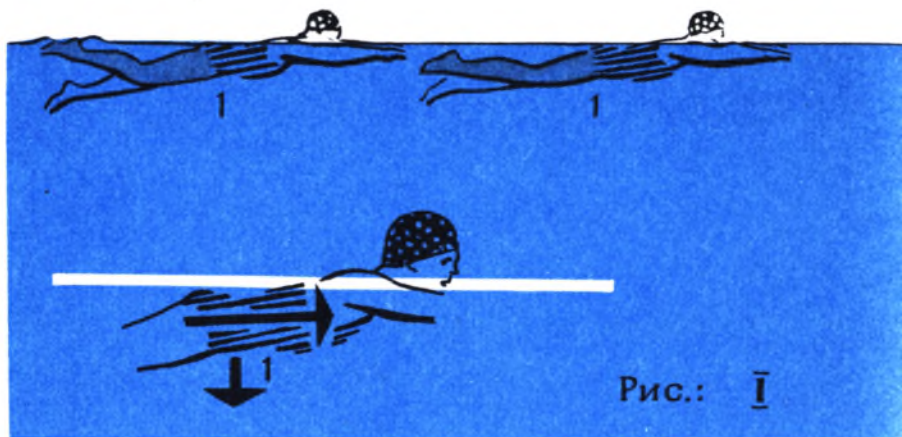


Рис.: I

А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

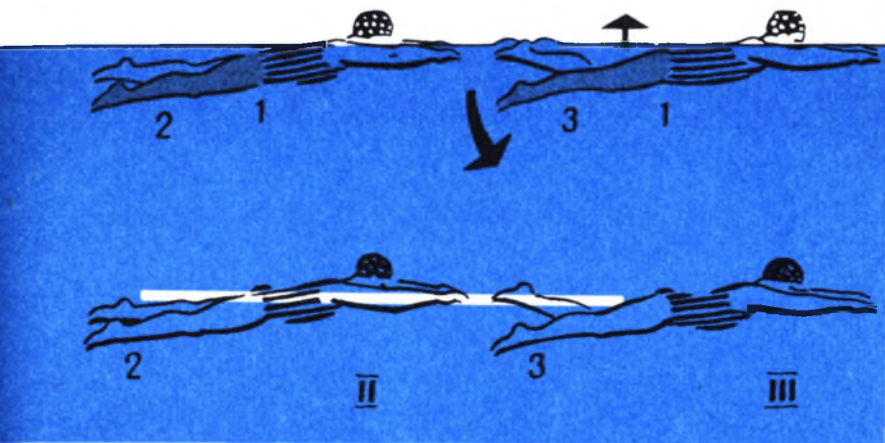
Вопрос 2: Как должны двигаться ноги при плавании кролем?

Сравни следующее описание движений с рисунками вверху, обрати внимание на движение заштрихованной ноги.

Во время движений ногами постоянно следи за своим глissирующим положением. Нажимай на воду бедром (рис. I).

Слегка напряги мышцы ног. Веди бедро вниз. Оно потянет за собой голень. В этот момент вода давит снизу на голень, и от этого нога слегка сгибается в колене. Мышцы ноги напрягаются еще больше. Когда ты начинаешь поднимать бедро вверх, голень, продолжая двигаться по инерции вниз, ударяет как хлыст (рис. II), а затем поднимается вслед за бедром. При движении ноги вверх она выпрямляется (рис. III). Теперь снова начинай движение бедром вниз.

Во время движения носки ног не напрягай — они должны быть расслаблены. Так как вода с силой давит на стопу, носки сами разворачиваются внутрь. Другая нога движется таким же образом. Обе ноги выполняют движение попеременно и непрерывно вверх-вниз.

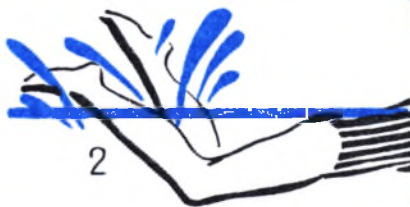


Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

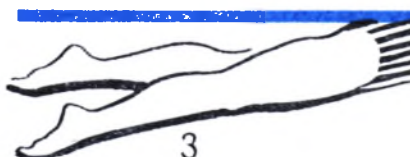
Ошибка 1: Сузи опустила
ногу вниз но...
Ее бедра...
Ее таз...

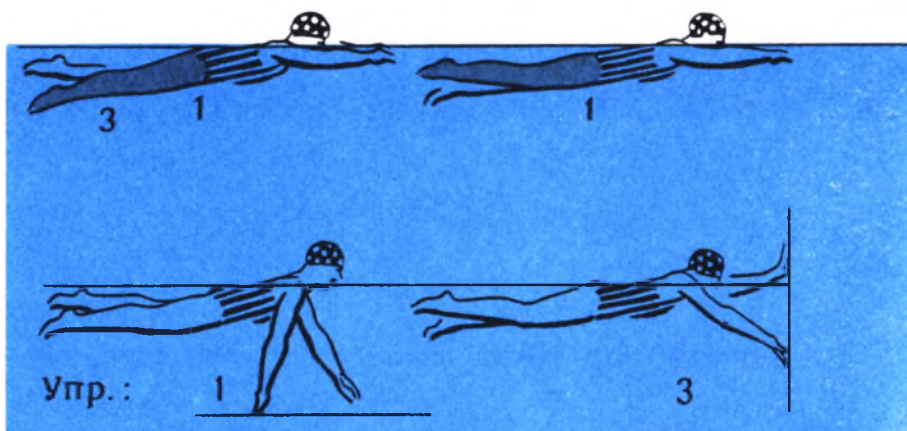


Ошибка 2: Какие ты можешь
назвать ошибки у Уты?
Ее голень...
Ее мышцы ног...
Следовательно, толчок
от воды...



Ошибка 3: При выполнении
движений ногами Инна
вытянула их и напрягла,
но...
Ее носки...
Ее голень...
Ее мышцы ног...





3. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

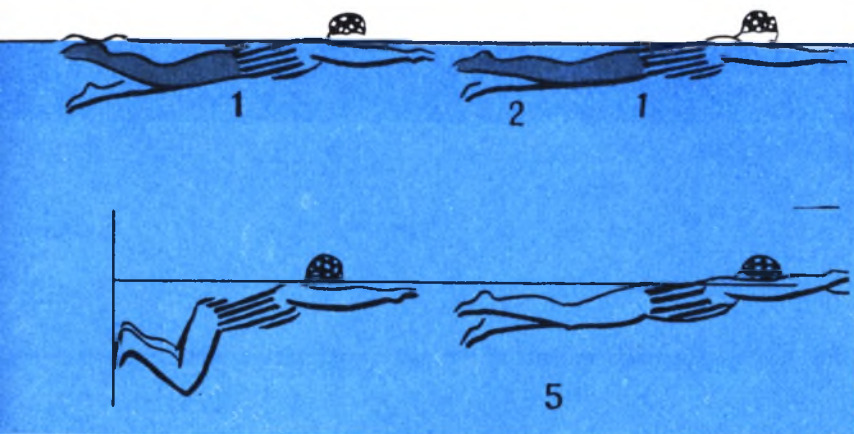
Сузи не ведет бедро вниз. От такого движения ногами ее таз поднимается вверх, а туловище опускается. Вода переливается через голову.

Наш совет: Вспомни о глиссирующем положении! Веди бедро вниз.

Ута не следит за тем, чтобы бедро влекло за собой голень. Она выполняет движения ногами от колена, двигая только голеньями. От этого ее пятки показываются из воды, но такая работа ног не способствует продвижению вперед. Выполняя так движения ногами, затрачиваешь много сил, но польза от этого невелика.

Наш совет: Слегка напряги мышцы ног и веди бедро вниз. Инна перестаралась. Она так сильно напрягла мышцы ног, что они у нее «окаменели». Когда она опускает бедро вниз, нога не может слегка согнуться в колене, а значит, не получится и «хлыстообразного» удара. Инна совсем не продвигается вперед, и ноги у нее может свести судорога.

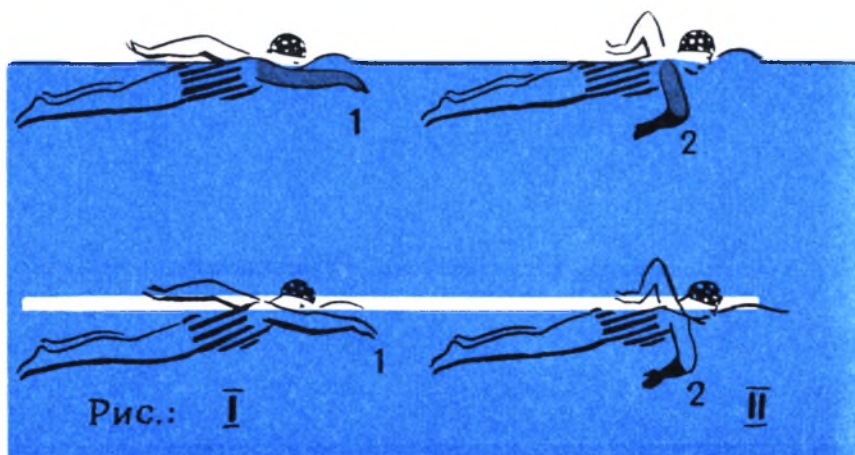
Наш совет: Держи носки ненапряженными! Напрягай мышцы ног лишь слегка.



Г. КАКИЕ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ!

Лучше всего изучать движения ногами непосредственно в воде.

- Упр. 1.** Выполняй движения ногами лежа в воде с опорой руками о дно. Как только ты заметишь, что от движений ногами начинаешь продвигаться вперед, передвигай руками по дну.
- Упр. 2.** Держась руками за партнера и продвигаясь вперед, попроси его исправлять ошибки при движениях ногами.
- Упр. 3.** Изучай движения ногами у стенки бассейна. Поддерживай себя одной рукой снизу, упираясь ею в стенку, а другой рукой возьми за край сливной канавки.
- Упр. 4.** Изучай движения ногами в скольжении. Оттолкнись от стенки бассейна, немного проскользи, а затем начинай выполнять движения ногами.
- Упр. 5.** Изучай движения ногами с плавательной доской. Постепенно увеличивай проплываемое расстояние.
- Упр. 6.** Плыви при помощи движений ногами, руки положи на переднюю поверхность бедер.
- Упр. 7.** Плыви при помощи движений ногами, руки заложи за спину. Кто в таком положении проплывет 50 м, тот может считать, что уже освоил технику движений ног кролем.



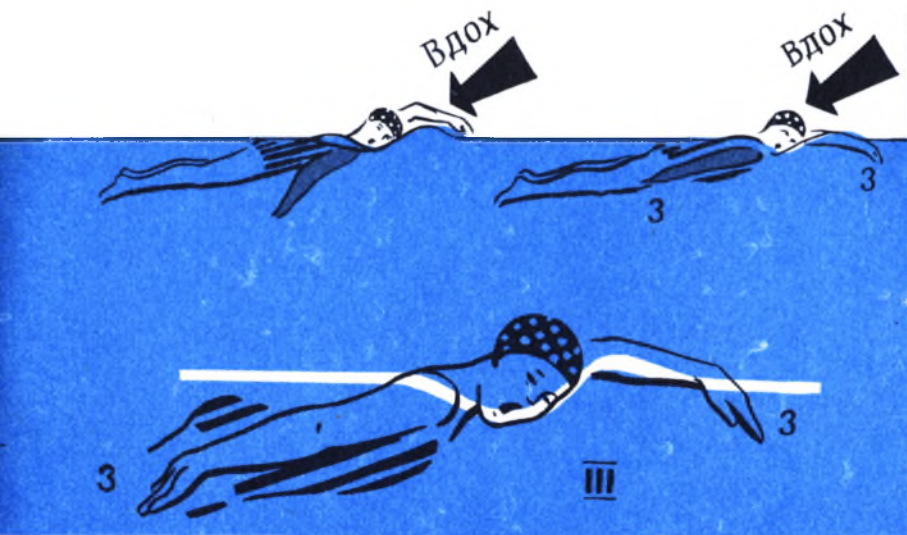
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 3: Как должны двигаться руки при плавании кролем!

Сравни следующее описание движений с рисунками сверху. Обрати внимание на движение заштрихованной руки.

Положи руку на воду вперед, как можно дальше перед головой. Вначале опусти в воду пальцы (рис. I). Сильно надави на воду ладонью, предплечьем и плечом. Ты должен почувствовать сопротивление воды, когда делаешь гребок под грудью в направлении к бедру. Лучше всего у тебя получится гребок, если ты немного согнешь руку в локте (рис. II). Во время гребка постоянно наращивай усилие. Отталкивайся рукой от воды до тех пор, пока она полностью не выпрямится.

Во время движения руки под водой с самого начала отталкивайся ею от воды с усилием. Когда гребок закончен, вынь руку из воды и свободно, без напряжения пронеси ее вперед. Обе руки помогают одна другой. Делая сильный гребок под водой, ты позволяешь другой руке надежно «зацепиться» за воду. Поэтому руки продвигают тебя вперед бесперебойно (рис. III).



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Сузи хорошо отталкивается от воды правой рукой, но...
Левая рука...

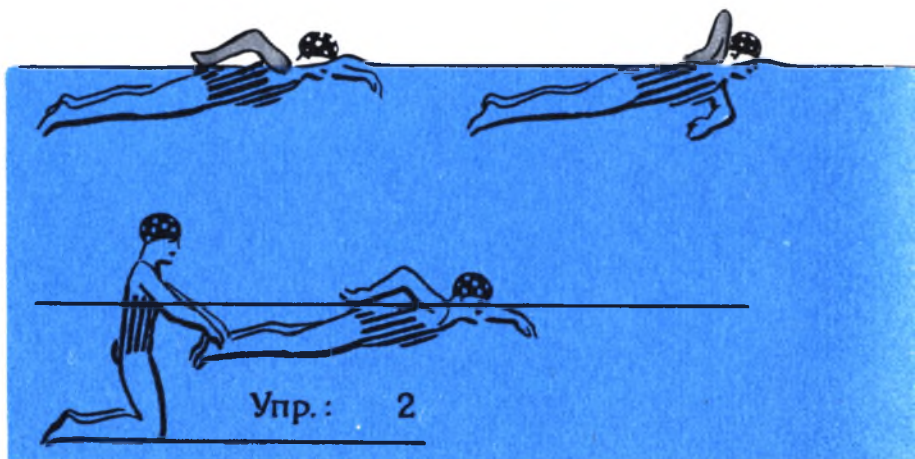


Ошибка 2: Ута согнула руку в локте, но...
Ладонь...
Локоть...
Вода...
Гребок...



Ошибка 3: Расскажи, как выполняет движения руками Инна?
Правая рука...
Левая рука...
Что получается?





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Сузи потеряла при продвижении вперед расстояние, равное длине предплечья (от кисти до локтя). Ей приходится замедлить гребок под водой, иначе ее руки не смогут помочь друг другу. Сузи потеряет драгоценные силы и время.

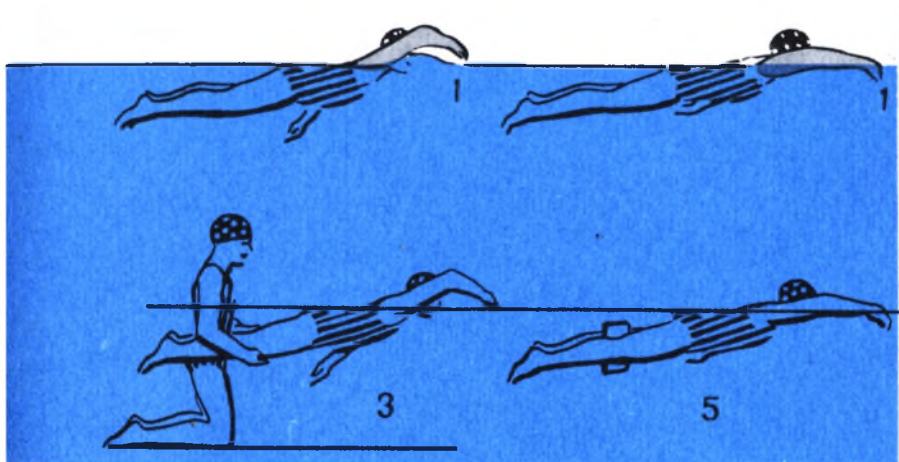
Наш совет: Вынеси руку подальше вперед и погрузи ладонь в воду перед головой.

Тот, кто ведет в воде локоть впереди кисти, как это делает Ута, не сможет хорошо оттолкнуться от воды, а значит, и продвигаться вперед. Рука прорезает воду как нож.

Наш совет: Попытайся в самом начале гребка почувствовать сопротивление воды и оттолкнуться с большой силой. Рука делает резкое движение.

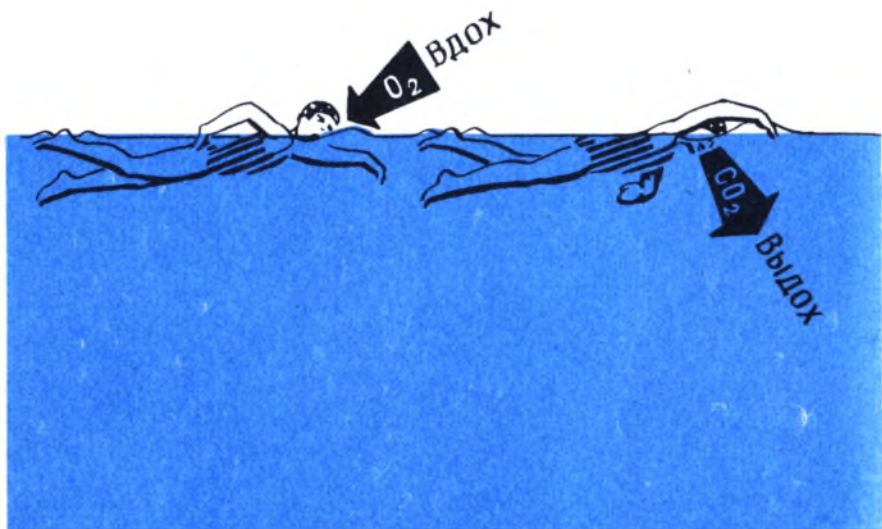
Руки Инны не могут помочь одна другой. Но это еще не все. Ее туловище опускается в воду, так как руки не поддерживают ее в воде. При таких движениях руками Инна не сможет равномерно продвигаться вперед и будет плыть толчками.

Наш совет: Обрати особое внимание на упражнения 1, 2 и 3, которые приводятся в следующем разделе.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Разучивай движения руками на суше. Наклонись вперед и проделай движение руками, обращая внимание на путь, который проделывает рука под водой.
- Упр. 2.** Разучивай гребок в воде вначале только одной рукой. Другая рука вытянута вперед. Пусть твой товарищ поможет тебе.
- Упр. 3.** То же, что и упр. 2, только делай гребки двумя руками. Партнер стоит сзади на коленях между ног, держит тебя за ноги и не дает твоему туловищу сильно «скручиваться». Открой под водой глаза и следи за своими движениями.
- Упр. 4.** Изучай движения руками после скольжения. Оттолкнись от стенки бассейна, проскользи немного и начинай гребок одной рукой, затем другой.
- Упр. 5.** Изучай движения руками с плавательной доской. Зажми доску между ногами, оттолкнись от стенки. Считай, сколько гребков руками тебе потребуется для того, чтобы доплыть до противоположной стенки бассейна.
- Упр. 6.** Кто лучше всех продвигается от гребка? Используйте предыдущее упражнение как контрольное: кто затратит наименьшее количество гребков, чтобы переплыть бассейн, тот и выиграет, так как это означает, что каждый гребок продвигал победителя на большее, чем других, расстояние.



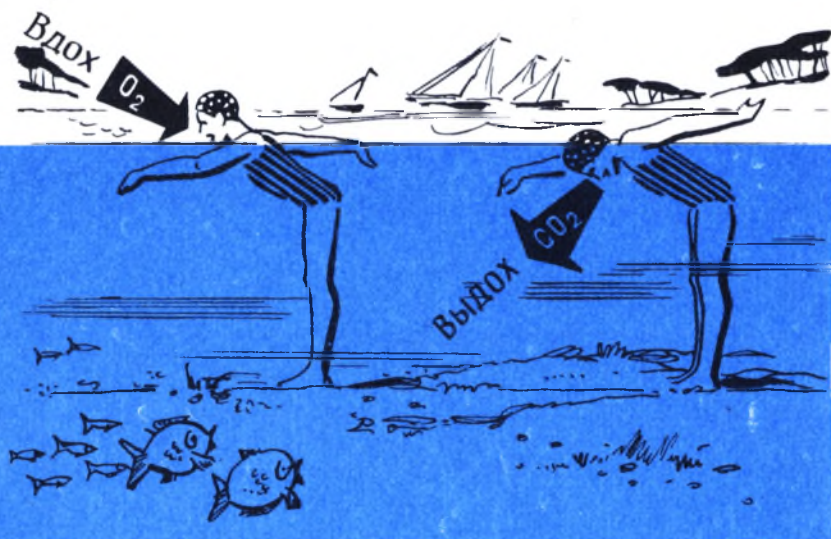
Вопрос 4: Как правильно дышать!

Прочти внимательно, что было написано о дыхании на стр. 26. Прочитал? Хорошо, теперь ты знаешь, что дыхание связано с движениями рук. Сделай быстрый и глубокий вдох в момент, когда правая рука с последним усилием заканчивает гребок. Поворачивай вправо только голову! Вдох надо сделать в верхней точке волны, которая возникает у рта от движения твоего тела вперед. Затем сразу опусти лицо снова в воду и с усилием выдохни через рот и нос. Когда правую руку проносишь над водой, лицо должно уже быть в воде.

Учись дышать на три гребка.

Учись делать вдох и выдох в левую и правую стороны: сделай вдох в конце гребка одной руки, затем во время следующих двух гребков (одной и другой рукой) сделай длинный выдох в воду и на третьем гребке снова поверни голову для вдоха, но уже в другую сторону. Такое дыхание имеет два преимущества:

1. Ты больше получишь кислорода, так как у тебя больше времени для глубокого выдоха;
2. Во время соревнований ты сможешь следить за своими соперниками, плывущими от тебя справа и слева.



КАК НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ!

На стр. 27 ты уже познакомился с одним из упражнений, которое может помочь тебе улучшить дыхание. Помнишь, Марион и Петер посмеивались над упражнениями в умывальном тазике. Теперь ты можешь увидеть, как две рыбы с удивлением вытаращили глаза на Гриту. Они не могут понять, зачем это Грите нужно учиться выдыхать в воду. Конечно, для рыб — жителей глубин — это пустяки. Они даже вдох делают под водой при помощи своих жабер.

Грита — одна из тех, у кого во время плавания краснеет лицо. Более старшие ребята знают, что покраснение лица — это признак того, что в легких скопилось слишком много углекислого газа. На летние каникулы Грита получила задание: хорошо научиться делать выдох в воду.

Задание 1. Сильным выдохом гони по воде перед собой легкий мячик.

Задание 2. Выдувай в воде воронку.

Задание 3. Сделай выдох под водой.

Задание 4. Упражняйся в дыхании в умывальном тазике (см. стр. 27).

Задание 5. Сочетай дыхание с движениями рук, как при плавании кролем.

Задание 6. Упражняйся в дыхании на обе стороны, делая гребки руками.

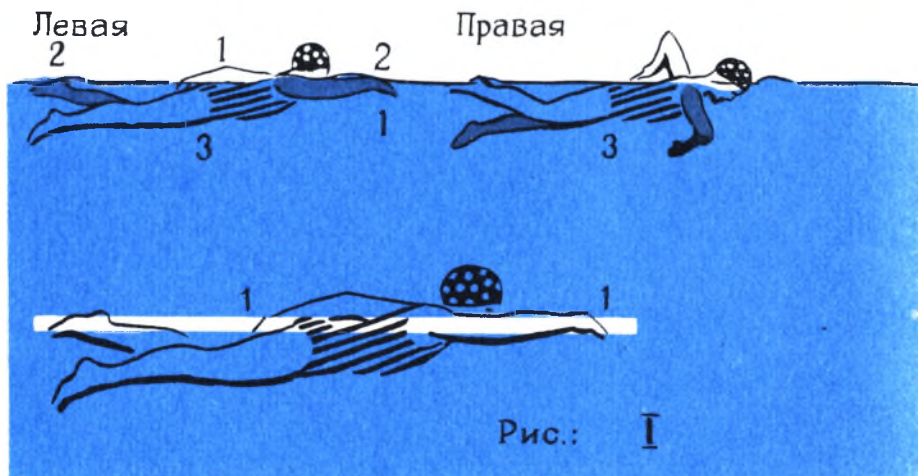


Рис.: I

А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 5: Как выполняется согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди?

Твои руки и ноги должны выполнять движения одновременно и согласованно, так, чтобы ты все время равномерно продвигался вперед. Ты уже знаешь, что руки взаимно помогают одна другой (рис. I). Движения руками и ногами согласуются между собой. Когда твои руки выполняют один цикл движений (гребок правой, гребок левой), за это же время ноги должны сделать шесть ударов. Такое согласование называется «шестиударным». Проверь, правильно ли ты плаваешь. Считай с ударением. Как только ты опустил правую руку на воду, сразу начинай считать удары ногами. Считай, когда левая стопа выйдет кверху: ЛЕВАЯ, правая, левая. А теперь положи левую руку вперед на воду и считай: ПРАВАЯ, левая, правая. Снова правая рука в положении для начала гребка, и ты начинаешь снова считать: ЛЕВАЯ...

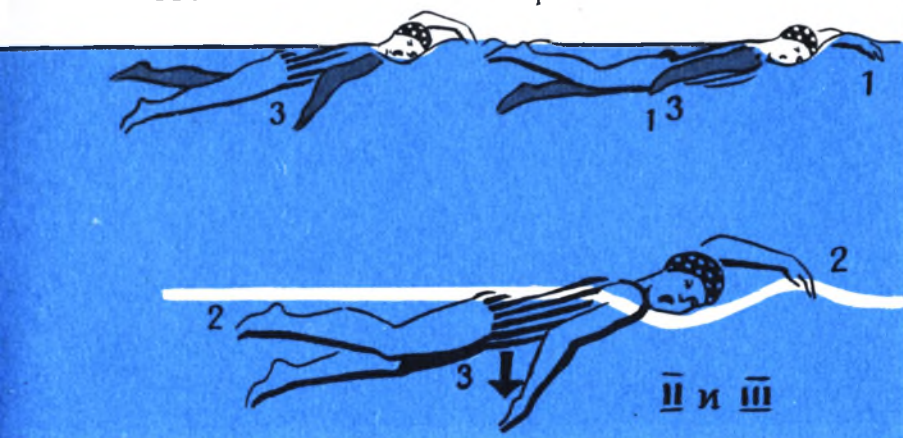
Еще один совет: в начале гребка одной рукой противоположная ей стопа всегда должна выходить к поверхности воды (рис. II).

Если ты не будешь соблюдать эти правила, твое тело будет переваливаться с одной стороны на другую и этим тормозить продвижение вперед.

Во время согласования всех движений не забывай давить бедрами вниз. Глиссирующее и хорошо обтекаемое положение также облегчит твое продвижение в воде.

Левая

Правая



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Какие ошибки ты можешь назвать у Сузи? Ее левая рука входит в воду, а правая?..

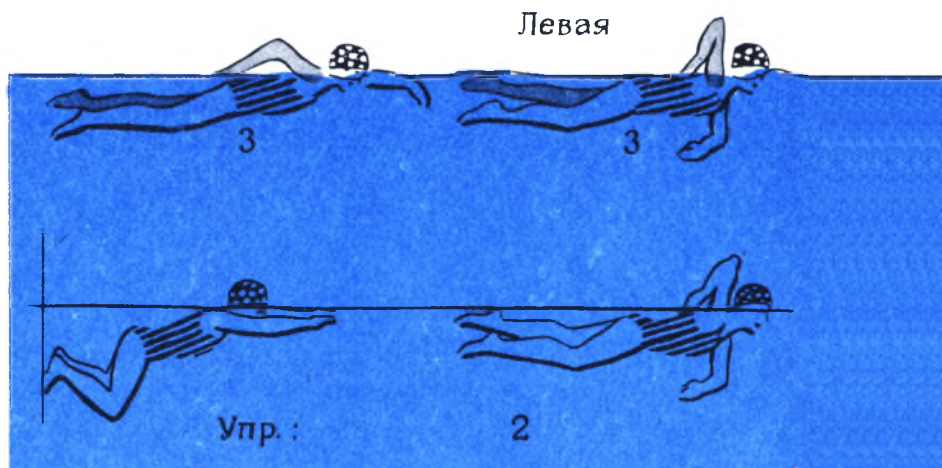


Ошибка 2: Правильно ли выполняет согласование движений рук и ног Ута? Левая рука входит в воду, какая нога должна выйти к поверхности? Как Ута лежит в воде?



Ошибка 3: Какие ошибки ты можешь отметить у Инны? Ее руки... Ее голова... Ее бедра... Ее таз... Ее ноги...





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Руки Сузи не могут помочь одна другой. Верхняя часть ее тела опустилась. Опуская левую руку в воду, она должна была оттолкнуться от воды правой рукой.

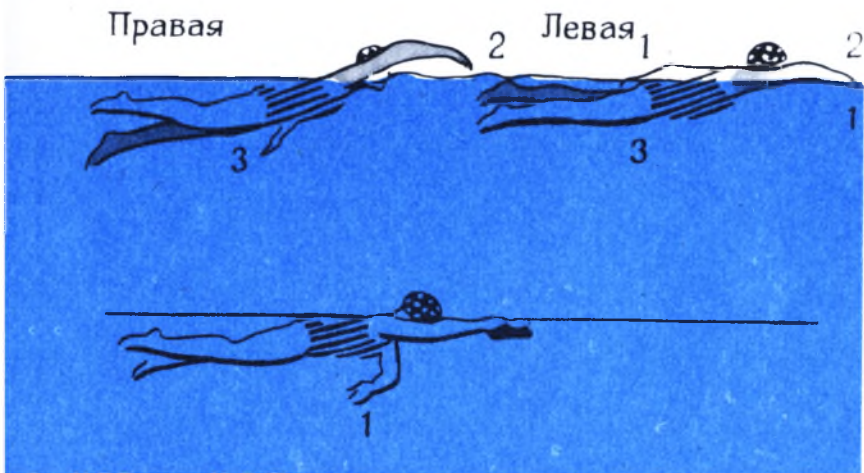
Наш совет: Обрати особое внимание на упражнения 1, 2 и 3 на стр. 51.

Ута не соблюдает следующее правило: опуская левую руку в воду, правую стопу она должна поднять к поверхности воды. Поэтому она не может ровно лежать в воде.

Наш совет: После толчка от бортика начинай работать ногами и затем делай гребки руками. Считай (см. на стр. 54) и этим контролируй согласование движений рук и ног.

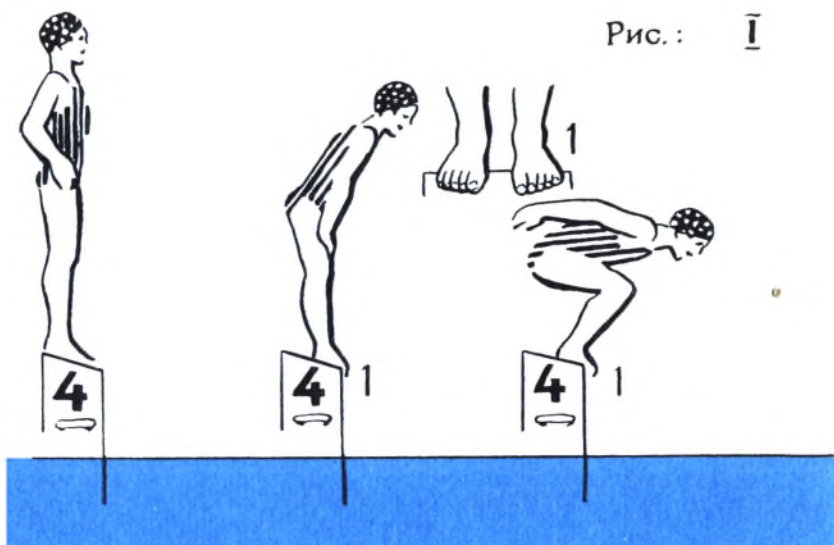
Кто плавает так, как Инна, должен еще раз открыть стр. 43 и снова все внимательно прочитать. Инна делает гребки руками чуть ли не одновременно (стр. 48). Она откинула назад голову, не давит бедрами вниз, а ее таз вышел из воды (стр. 43, 44). Она выполняет движения одними голеньями.

Наш совет: Сначала поплавай отдельно с помощью движений рук и ног, а затем при полном согласовании всех движений!



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Учись согласовывать движения. Делай гребки только одной рукой. Оттолкнись от стенки бассейна, проскользи, выполни движения ногами, а затем делай гребки одной рукой. Другую руку вытяни и положи на воду у головы.
- Упр. 2.** То же, что упр. 1, но делай гребки уже двумя руками.
- Упр. 3.** Попроси свою подругу проследить за правильным согласованием движений рук и ног!
- Упр. 4.** Плыви до тех пор, пока тебе не удастся сохранить правильную технику. Контролируй себя сама, считай!
- Упр. 5.** Проплыви 50 м без остановки (10 м с помощью ног, 10 м с помощью рук, 10 м с полной координацией движений, 10 м с помощью ног, 10 м с помощью рук).
- Упр. 6.** Проплыви 100 м без остановки (25 м с помощью ног, 25 м с полной координацией движений, 25 м с помощью рук, 25 м с полной координацией движений).
- Упр. 7.** Проплыви 200 м без остановки (50 м с полной координацией движений, 25 м с помощью ног, 25 м с помощью рук, 50 м с полной координацией движений, 25 м с помощью ног, 25 м с помощью рук).
- Упр. 8.** Проплыви 400 м без остановки (50 м с полной координацией движений, 25 м с помощью ног, 50 м с полной координацией движений, 25 м с помощью рук, 25 м с помощью ног, 50 м с полной координацией движений, 25 м с помощью рук, 100 м с полной координацией движений, 25 м с помощью рук, 25 м с помощью ног).



А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 6: Как принимать старт при плавании кролем на груди?

Габи Ветцко стоит на заднем краю стартовой тумбочки. Стартер подает команду: «На старт!» Габи делает небольшой шаг вперед и встает на передний край тумбочки, принимая стартовое положение. Ее стопы расставлены на ширину ладони. Пальцы ног обхватывают передний край тумбочки (рис. I). Габи сгибает ноги в коленях, наклоняет туловище вперед так, чтобы можно было удержаться на тумбочке. Все тело напряжено. По команде «Марш!» Габи делает небольшой взмах руками назад и мгновенно выводит их вперед. В этот же момент она сильно отталкивается ногами от тумбочки. Она прыгает вперед как можно дальше. Ее тело полностью вытянуто и напряжено (рис. II). Такое напряженное состояние тела она сохраняет до тех пор, пока после прыжка не войдет в воду (рис. III).

После входа в воду Габи скользит некоторое расстояние, затем начинает движения ногами, чуть откидывает голову назад, поднимает ладони вверх и выходит на поверхность воды.

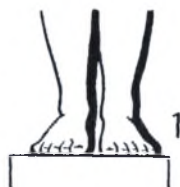


Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Сузи стоит на тумбочке в стартовом положении.

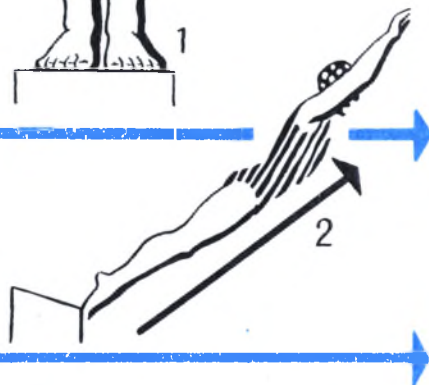
Ее пальцы ног...

Что произойдет при прыжке?



Ошибка 2: Ута сильно выпрыгивает, но куда?

Почему она не сможет прыгнуть далеко вперед?



Ошибка 3: Инна сейчас погрузится под воду.

Ее голени...

Напряжение тела...





Рис. : III

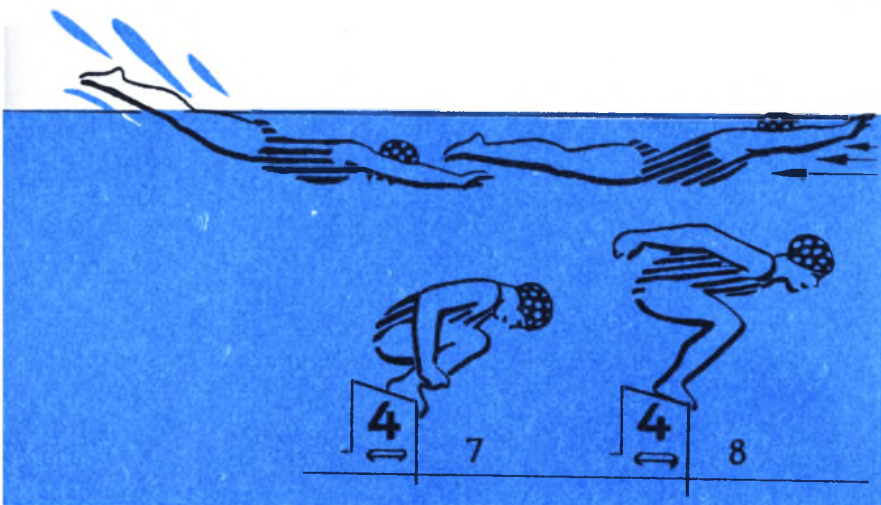
В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Когда Сузи сильно оттолкнется от тумбочки, она может поскользнуться и упасть в воду животом рядом с тумбочкой (очень велика опасность получить повреждение).

Наш совет: Обхвати пальцами ног передний край тумбочки! Во время прыжка Ута, наверное, думает о старте космической ракеты! Она прыгает вверх, вместо того чтобы прыгнуть вперед.

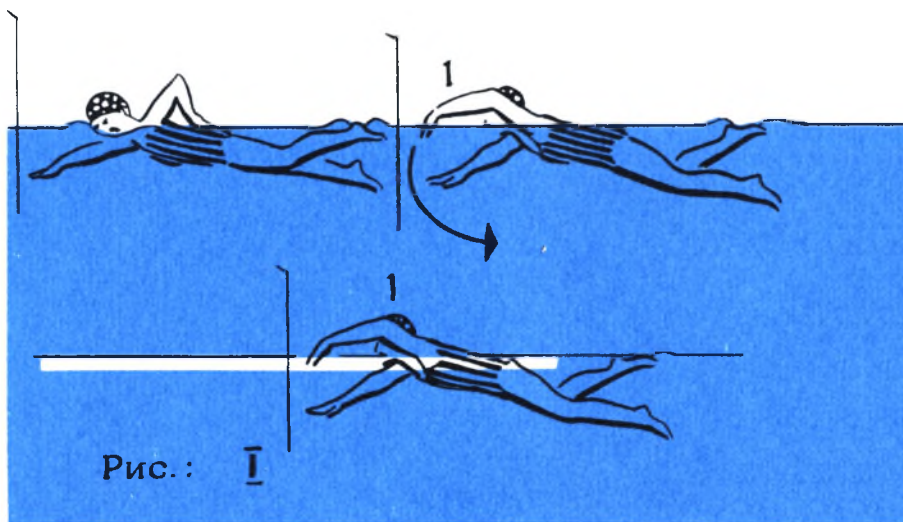
Наш совет: Положи мяч на воду в 4 м от стартовой тумбочки. Коснись руками мяча при погружении в воду. Постепенно увеличивай расстояние между тумбочкой и мячом до тех пор, пока траектория полета не будет пологой. При входе в воду туловище Инны не напряжено, расслаблено. Ее ноги сгибаются под углом к тазу, мешая скольжению.

Наш совет: Вытяни и напряги свое тело в полете и при входе в воду!



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Разучи прыжки, как при плавании способом дельфин (см. стр. 83).
- Упр. 2.** Выполни с разбега «веселые» фигуры (см. стр. 92).
- Упр. 3.** Выполни эти фигуры со стартовой тумбочки.
- Упр. 4.** Выполни стартовый прыжок целиком, как о нем рассказано в начале главы, но с бортика бассейна.
- Упр. 5.** Выполни стартовый прыжок с тумбочки.
- Упр. 6.** Выполни стартовые прыжки под команду.
Обрати внимание: тот, у кого стартовый прыжок получился сразу, может не выполнять упр. 7 и 8.
- Упр. 7.** То же, что и упр. 7, но из положения группировки.
- Упр. 8.** Тренируйся в выполнении стартового прыжка. Попроси подругу отметить мячом место входа в воду. Старайся с каждым новым прыжком прыгнуть и войти в воду как можно дальше.
- Упр. 9.** Следи за высотой своего полета. Попроси подругу поддержать перед тобой горизонтально планку или рейку, которую тебе нужно будет перепрыгнуть в полете.



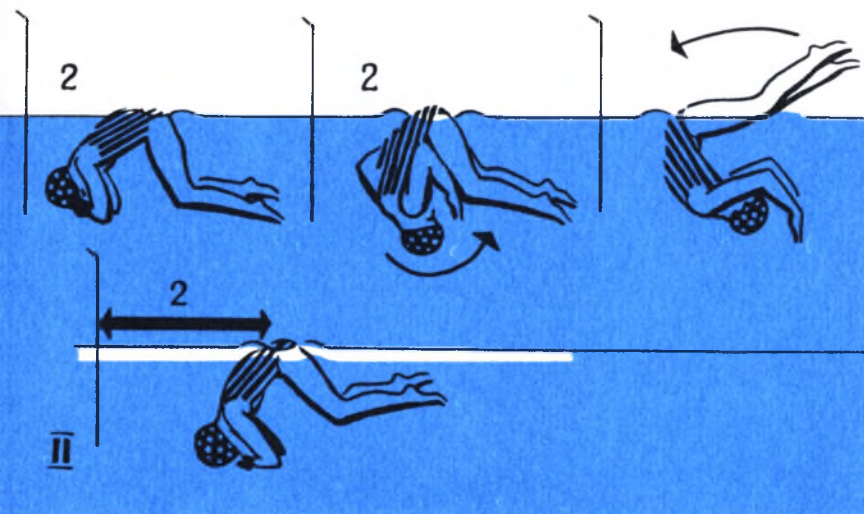
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 7: Как делать повороты при плавании кролем на груди!

Габи Ветцко показывает современный скоростной поворот: кувырок под водой без касания рукой стенки бассейна. (Этот поворот ты найдешь в своей «записной книжке» на стр. 151). Габи быстро подплывает к стенке. Недалеко от нее она оставляет впереди руку, которую после движения над водой только что опустила на воду. Другую руку она также проносит вперед по воздуху и использует это движение для того, чтобы нырнуть под воду (рис. I). Габи прижимает подбородок к груди и, сильно помогая себе руками, вращает туловище вперед, делая кувырок. Обрати внимание на расстояние между ее тазом и стенкой бассейна (рис. II). Прежде чем пальцы ног коснутся стенки, она поворачивается на бок. Теперь стопы касаются стенки. Габи сильно отталкивается и снова поворачивается в положение лежа на груди (рис. III).

Правда, полностью этот поворот она еще не успевает сделать. Вращение заканчивается во время скольжения. Как только скорость скольжения начинает замедляться, Габи включает в движения ноги, затем чуть откидывает голову назад, поднимает ладони кверху и выходит на поверхность воды. После этого она приступает к гребку руками.

Запомни следующую последовательность: скольжение, движения ногами, гребки руками.



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Сузи хочет нырнуть под воду, но...
Ее голова...
Мах рукой...

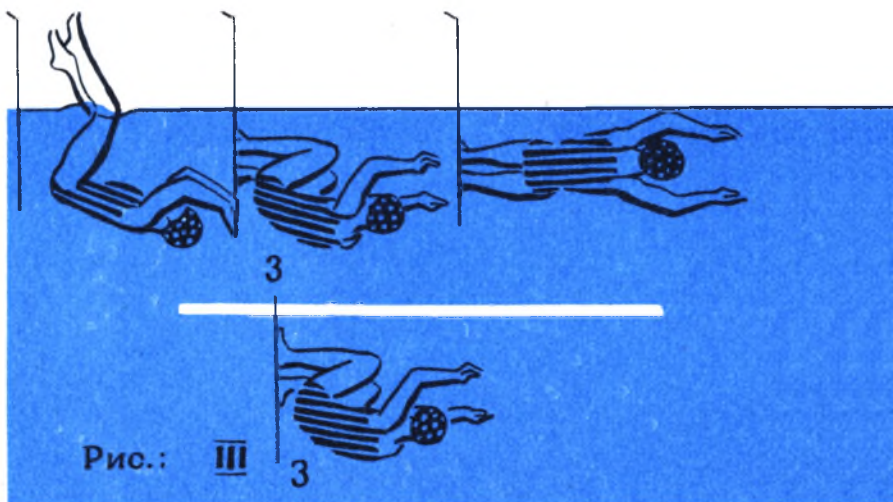


Ошибка 2: Ута начала вращение, но...
Расстояние таз — стенка.
Сможет ли Ута сделать сильный толчок от стенки?



Ошибка 3: Инна отталкивается от стенки, но...
Она лежит...
Для какого способа плавания этот толчок был бы правильным?





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Сузи не использует последний мах рукой по воздуху для заныривания под воду. Она не прижала подбородок к груди. Подплывая так же, как Сузи, к повороту, ты образуеть перед собой большую волну.

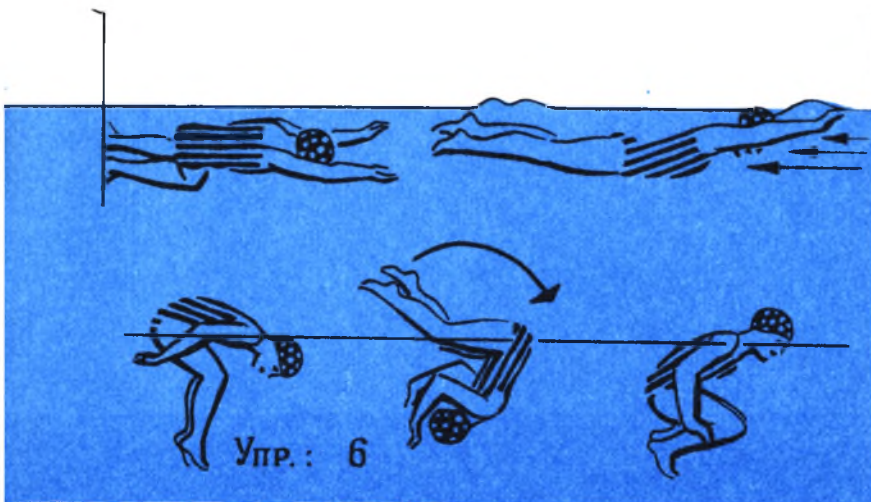
Наш совет: Используй последний мах рукой для заныривания, прижми подбородок к груди!

Подплывая к стенке, Ута неверно рассчитала расстояние. Она начала кувырок слишком рано. Она должна полностью выпрямить ноги, чтобы только дотянуться до стенки. Однако с выпрямленными ногами Ута не сможет оттолкнуться.

Наш совет: При каждом подходе к повороту старайся правильно рассчитать расстояние до стены.

Инна не повернулась на бок, прежде чем ее ноги коснулись стенки. Этот толчок был бы правильным при плавании кролем на спине.

Наш совет: Во время вращения держи глаза открытыми! Это поможет тебе ориентироваться под водой!



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

Упражняйся на суше!

- Упр. 1. Делай кувырки вперед с места.
- Упр. 2. Делай кувырки вперед с разбегу.
- Упр. 3. Делай перекат боком (кувырок в сторону).
- Упр. 4. Делай перевороты боком через стойку на кистях («колесо»).
- Упр. 5. Делай перевороты боком, поджав ноги.

Упражняйся в воде!

- Упр. 6. Разучивай кувырки. Проследи, при каких движениях руки лучше всего помогают делать вращение. Сделай кувырок вперед, прижимая подбородок к груди. Сделай кувырок назад, откидывая голову назад. Во время этих упражнений не забывай делать выдох в воду через нос.
- Упр. 7. Сочетай кувырок вперед с поворотом к стороне (глаза под водой держи открытыми).
- Упр. 8. Подплыви несколько раз к стенке и занырни. Используй для этого мах рукой под водой.
- Упр. 9. Делай повороты с большой скоростью!

В ТВОЮ ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ

Чемпионы XX Олимпийских игр

Вольный стиль

Мужчины

100 м	М. Спитц (США)	51,22
200 м	М. Спитц (США)	1.52,08
400 м	Б. Купер (Австрал.)	4.08,27
1500 м	М. Бартон (США)	15.52,58

Женщины

100 м	С. Нельсон (США)	58,59
200 м	Ш. Гоулд (Австрал.)	2.03,56
400 м	Ш. Гоулд (Австрал.)	4.19,04
800 м	К. Ротхаммер (США)	8.53,68

Брасс

Мужчины

100 м	Н. Тагучи (Япония)	1.04,94
200 м	Дж. Хенкен (США)	2.21,55

Женщины

100 м	К. Керр (США)	1.13,58
200 м	Б. Уайтфилд (Австрал.)	2.41,71

Баттерфляй (дельфин)

Мужчины

100 м	М. Спитц (США)	54,27
200 м	М. Спитц (США)	2.00,70

Женщины

100 м	М. Аоки (Япония)	1.03,34
200 м	К. Мо (США)	2.15,57

Плавание на спине

Мужчины

100 м	Р. Маттес (ГДР)	56,58
200 м	Р. Маттес (ГДР)	2.02,82

Женщины

100 м	М. Белоут (США)	1.05,78
200 м	М. Белоут (США)	2.19,19

Комплексное плавание

Мужчины

200 м	Г. Ларссон (Швеция)	2.07,17
400 м	Г. Ларссон (Швеция)	4.31,981

Женщины

200 м	Ш. Гоулд (Австрал.)	2.23,07
400 м	Г. Нилл (Австрал.)	5.02,97

Эстафеты

Вольный стиль

Мужчины

4×100 м	США (Д. Эдгар, Дж. Мэрфи, Дж. Хейденрейх, М. Спитц)	3.26,42
---------	---	---------

4×200 м	США (Дж. Кинселла, Ф. Тайлер, С. Джентер, М. Спитц)	7.35,78
---------	---	---------

Женщины

4×100 м	США (С. Нельсон, Дж. Кемп, Дж. Брэкмен, Ш. Бабашофф)	3.55,19
---------	--	---------

Комбинированная эстафета 4×100 м

Мужчины

США (М. Штамм, Т. Брюс, М. Спитц, Дж. Хейденрейх)	3.48,16
---	---------

Женщины

США (М. Белоут, К. Керр, Д. Дирдерф, С. Нельсон)	4.20,75
--	---------



ДЕЛЬФИН

ХЕЛЬГА ЛИНДНЕР РАССКАЗЫВАЕТ

«Когда я завоевала серебряную олимпийскую медаль на дистанции 200 метров баттерфляем в Мехико, я была счастлива. Это самое прекрасное событие в моей спортивной жизни. Однако рядом с моим олимпийским дипломом я храню другой, скромный и уже слегка пожелтевший диплом, который мне не менее дорог, так как он напоминает мне об одном незабываемом событии.

Первенство области в бассейне Карл-Маркс-Штадта. Я держусь в воде за поручень стартовой тумбочки, так как плыть предстоит 50 метров на спине. Мне 9 лет, и я самая молодая участница соревнований. Оглядываюсь назад. Ах как далек финиш! Как бы я хотела уже быть там. Выстрел стартера! Я бью руками по воде, как мне кажется, слишком медленно. Моя соседка уже опережает меня на полтуловища, а я совершенно не продвигаюсь вперед. На бортике бассейна зрители машут руками и кричат что-то, но я ничего не слышу. Я думаю только о том, что должна плыть так, как это много раз делала на тренировках. А вот уже и поворотные флажки над головой! Они показывают пловцу: до финиша еще 5 метров. «Надо поднажать!»,—говорю я себе. Руки тяжелы. Они как будто свинцовые. Наконец я касаюсь стенки. Я очень устала. Расслабленно опускаюсь на дно, делаю несколько свободных гребков, и усталость исчезает.

Затем победители получали награды. Я в числе призеров. Вместе с одной девочкой я делю третье место. Мы теснимся на маленьком пьедестале почета и получаем дипломы. Мой первый диплом! От радости я готова прыгать до потолка. А вообще-то 50 метров на спине за 47,2 секунды—так сейчас плавает более 100 девятилетних девочек в нашей республике».

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЛАВАНИИ ДЕЛЬФИНОМ!

Давайте понаблюдаем за Хельгой во время плавания дельфином.

Бросается в глаза, что ее руки и ноги движутся не поочередно, как это мы видели при плавании кролем и кролем на спине. А как с глиссирующим положением? Оно выражено не очень отчетливо. Обе руки выполняют движение по воздуху одновременно, поэтому они не могут опираться на воду. В результате в этот момент тело несколько погружается в воду.

В дельфиньем движении участвуют не только ноги. Посмотри внимательнее, и ты увидишь, что движение начинается с бедер. Это первое впечатление.

При плавании дельфином мы также подробно рассмотрим движения отдельных частей тела, чтобы лучше понять технику плавания. И снова ответим на 7 вопросов.

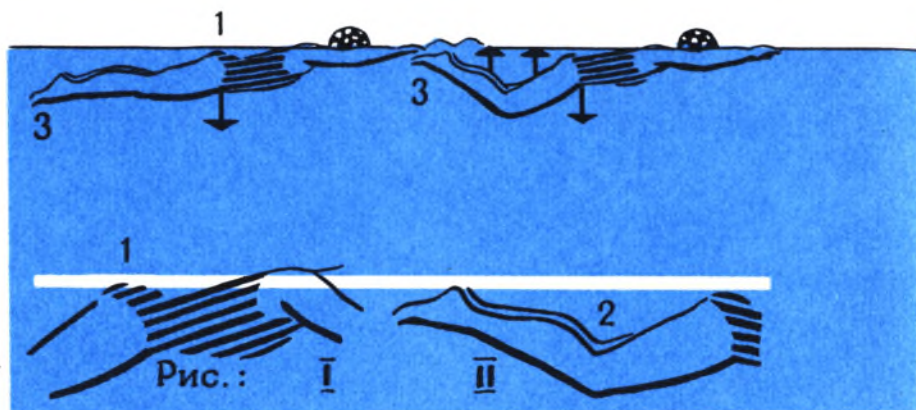


Вопрос 1: Как Хельга лежит в воде!

Самое главное ты уже смог увидеть. Глиссирующее положение тела не может поддерживаться постоянно. Но все же старайся плыть в этом положении как можно дольше.

П о м н и: во время проноса рук не следует умышленно опускать голову глубоко в воду. Вода должна доходить только до верхней части лба.





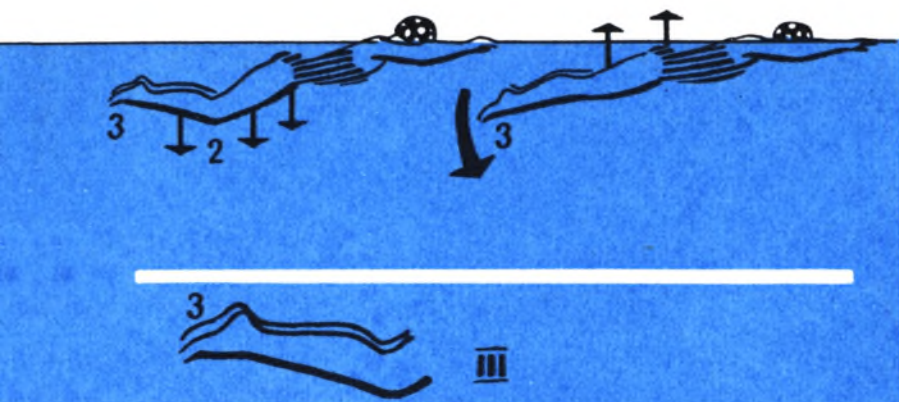
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 2: Что нужно знать о движении дельфина (дельфинь-ем движении)?

Дельфинье движение = движение бедер + движение голени и стоп (см. также стр. 79).

Дельфинье движение получится у тебя лучше всего, если ты начнешь его после сильного отталкивания от стенки бассейна. Держи ноги вместе, слегка напряги их, а ступни расслабь. С силой вытолкни бедро вниз. Вода давит вниз на верхнюю и нижнюю части ноги, отчего нога слегка пружинит вверх. Таз и верхняя часть ноги остаются под водой (рис. I). Теперь бедро тянет за собой вниз верхнюю и нижнюю части ноги.

Давление воды по-прежнему воздействует снизу на верхнюю и нижнюю части ноги, поэтому ноги у тебя сгибаются в коленном суставе (рис. II). Мышцы ног напрягаются еще больше. Теперь начинай движение бедрами вверх. Голени делают «хлыстообразное» движение вниз, а затем идут вверх, следуя движению бедер и верхней части ног. Ноги вытянуты горизонтально. При этом движении расслабь ступни, но следи за тем, чтобы они не расходились в стороны (рис. III).



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Сузи начинает движение с подтягивания бедер вверх, а следовательно...
Ее таз...
Верхняя часть ее туловища...



Ошибка 2: Какие ошибки ты видишь у Уты?
Ее голова...
Верхняя часть ее туловища...
Ее таз...
Ее голени...



Ошибка 3: Инна хорошо лежит на воде, но...
Ее ступни...
В каких способах плавания ноги ударяют по воде посередно?





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Сузи вначале поднимает бедра кверху, следовательно, ее таз показывается из воды, а верхняя часть туловища погружается. Это тормозит, мешает продвижению вперед.

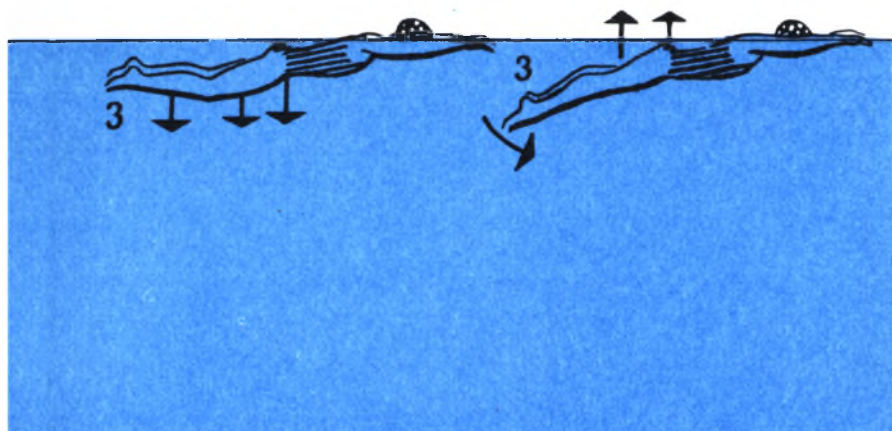
Наш совет: Оттолкнись, проскользи — бедра вниз!

Ута пытается выполнять дельфинье движение только голеньями и стопами. При этом ее ягодицы показываются из воды, а плечи тонут. Все это мешает продвижению вперед, и Ута плывет на месте.

Наш совет: Тренируйся в дельфиньем движении только после скольжения. Слегка напряги ноги и начинай упражнение с движения бедер книзу.

Движение Инны годится только для плавания кролем и кролем на спине. При плавании дельфином она должна обратить внимание на то, чтобы ноги и, разумеется, ступни всегда находились вместе.

Наш совет: Свяжи ноги широкой резиновой лентой и тренируйся в дельфиньем движении со связанными ногами (см. стр.12, 128).



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

Тренируйся в дельфиньем движении в воде!

Упр. 1. Тренируй движение бедер.

Упр. 2. Тренируйся в дельфиньем движении под водой. Выполняй волнообразные движения, начиная от кончиков пальцев рук до пальцев ног (выполняй это движение после скольжения).

Упр. 3. Тренируйся в дельфиньем движении на поверхности воды (сравни с упр. 2). Выполняй движение до тех пор, пока тебе хватит воздуха. Затем немного отдохни и начинай упражнение сначала.

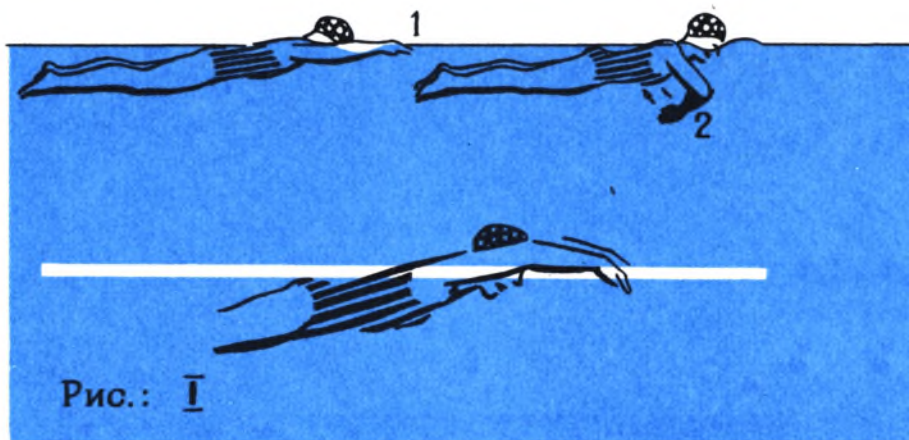
Упр. 4. Тренируйся в дельфиньем движении при плавании на спине.

Упр. 5. Тренируйся в дельфиньем движении с плавательной доской в руках. Постепенно увеличивай тренировочный отрезок.

Упр. 6. Тренируйся в дельфиньем движении «стоя» в воде (плавая в вертикальном положении). Кто может при этом удерживать голову над поверхностью воды в течение 30 секунд, тот овладел дельфиньим движением.

Упр. 7. Тренируйся в дельфиньем движении с плавательными ластами. Начинай при этом со второго упражнения.

Упр. 8. Проплыви при помощи дельфиньего движения 25 м на время. Занеси свой результат в спортивный дневник.



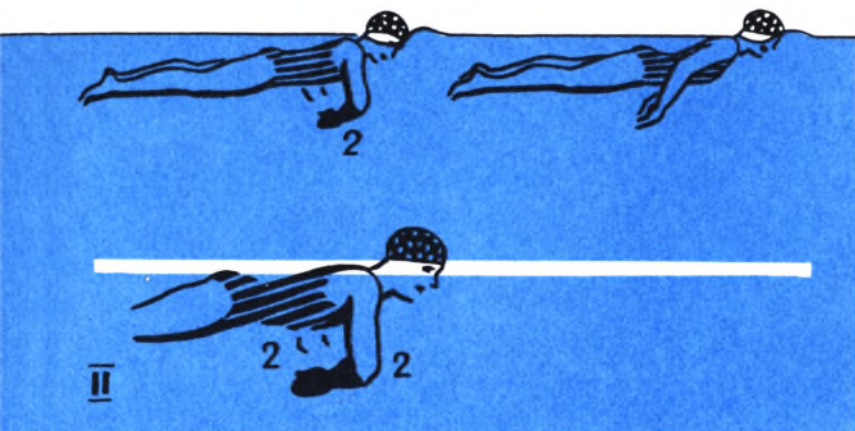
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 3: Как движутся руки при плавании дельфином?

Движения рук при плавании дельфином сходны с движениями рук при плавании кролем с той лишь разницей, что при плавании дельфином обе руки выполняют движения одновременно. Сделай бросок руками подальше вперед на ширине плеч. Руки входят в воду кончиками пальцев (рис. I). Немедленно «захватывай» воду ладонями. «Захватив» как можно больше воды ладонями, предплечьями и плечами, выталкивай ее в направлении бедер. При этом несколько согни руки в локтях (рис. II). Все это означает, что ты должен как можно быстрее и как можно сильнее оттолкнуться от воды. Постепенно увеличивай прилагаемое усилие и используй для отталкивания всю длину рук. Руки вынимай из воды около бедер.

Расслабленные руки легко вынеси вперед для нового гребка. За время движения рук над водой они должны отдохнуть.

Запомни. В то время, когда руки двигаются над водой, ладони должны быть направлены назад-вверх.



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Сузи вводит руки в воду перед головой, но:
Ее кончики пальцев...
Ее локти...

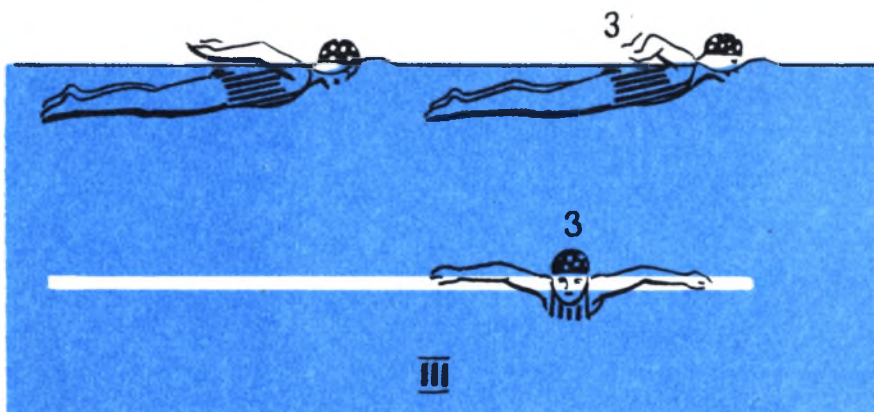


Ошибка 2: Ута «хватает» воздух. Почему?
В каком направлении движутся ее руки?
Угол в локте...



Ошибка 3: Инна относится к «волнообразователям». Почему?
Куда направлены ладони ее рук?





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

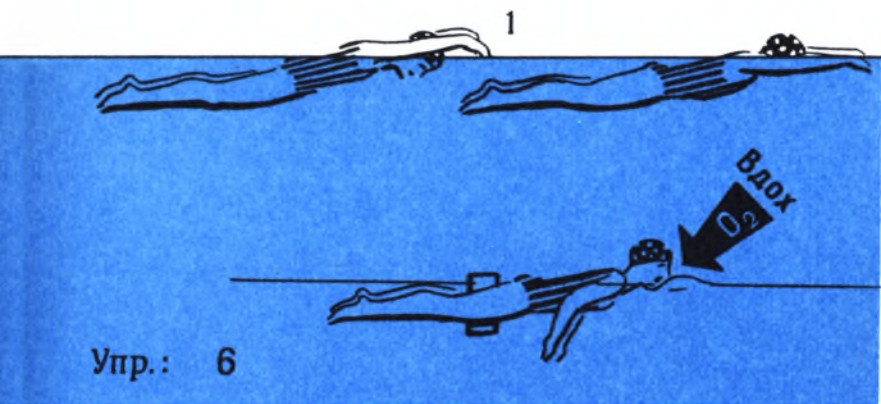
Сузи вначале погружает в воду локти. Из-за этого она не может сразу же опереться о воду и сильно оттолкнуться. Вода проскальзывает вдоль предплечья.

Наш совет: Кисть всегда, начиная от опускания руки в воду до окончания отталкивания, опережает предплечье и плечо. Ута не сгибает руки в локтях и прямыми руками давит сверху-вниз на воду. При этом она далеко выталкивает туловище вверх («хватает» воздух). Когда же она начинает выносить руки вперед над водой, ее тело как камень плюхается в воду.

Наш совет: Сгибай руки в локтях и выполняй гребок в направлении к бедрам.

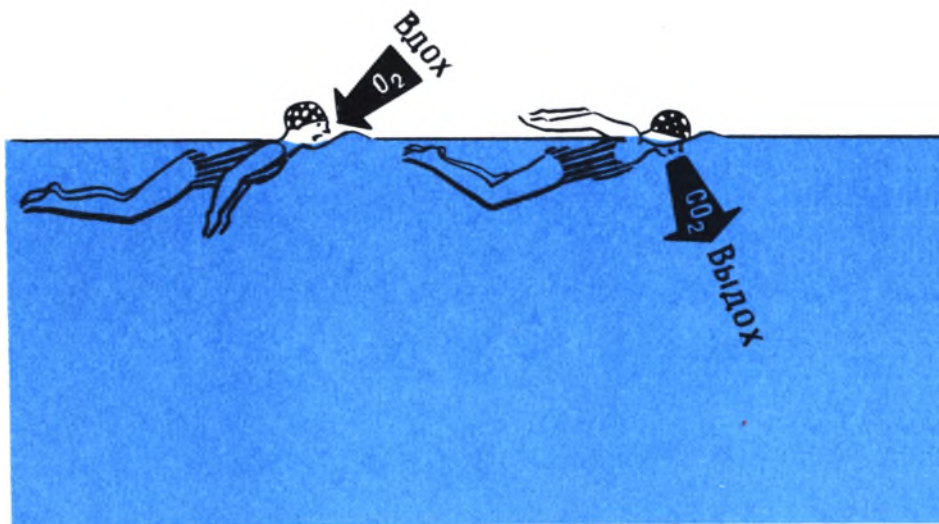
Инна, вынося руки вперед, разворачивает вперед ладони. Поэтому она не проносит, а протаскивает руки по поверхности воды, образуя большую волну. На это расходуется много сил, а руки не успевают отдохнуть после гребка.

Наш совет: Обрати особое внимание на последнее отталкивание рук от воды. Руки должны «лететь» вперед как бы сами собой. При этом тыльные стороны ладоней должны быть направлены вперед.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Потренируйся в движениях рук на суше. Стой, наклонив верхнюю часть туловища вперед до горизонтального положения. Обрати особое внимание на положение кистей во время выноса рук вперед.
- Упр. 2.** Тренируйся в дельфиньих прыжках (см. стр. 83).
- Упр. 3.** Тренируйся в движениях рук после скольжения. Сильно оттолкнись от стенки, немного проскользи и выполни два-три движения руками.
- Упр. 4.** То же, что и упр. 3, но количество движений постепенно увеличивай до тех пор, пока хватает воздуха.
- Упр. 5.** Сочетай движения рук с дыханием. (Как нужно дышать, см. стр. 78).
- Упр. 6.** Тренируй движения руками в сочетании с дыханием. При этом зажми плавательную доску между бедрами (см. также стр. 12).
- Упр. 7.** То же, что и упр. 6, но обрати особое внимание на вынос рук вперед. Обрати также внимание на последнее отталкивание рук при выполнении гребка и положение ладоней.
- Упр. 8.** То же, что и упр. 6, но вдох выполнять на каждые два движения руками. Посчитай, сколько гребков руками тебе придется сделать, прежде чем ты доплывешь до противоположной стенки бассейна (см. также стр. 51).



Вопрос 4: Как правильно дышать?

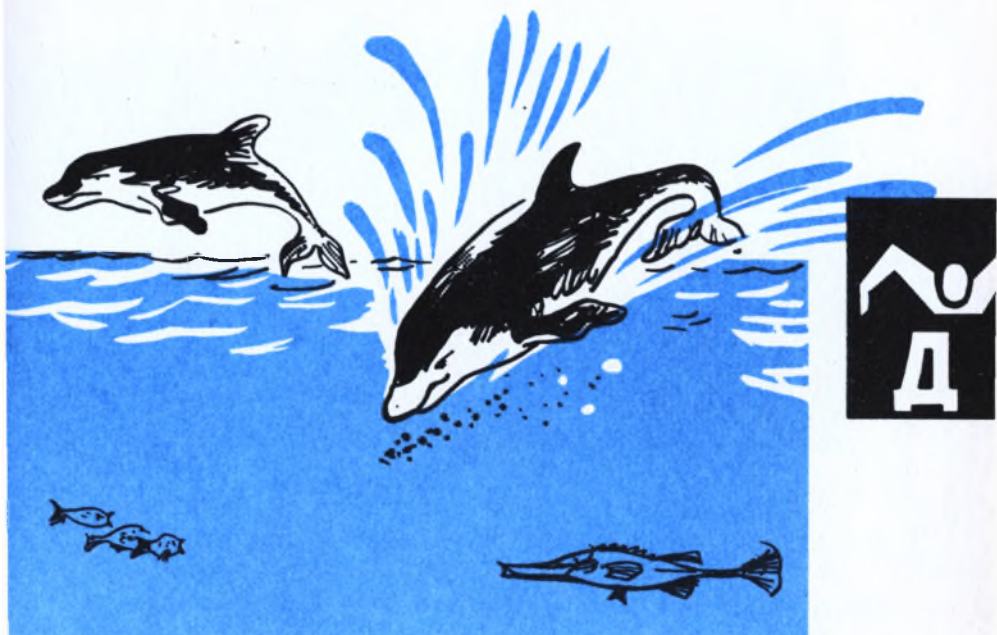
Ты уже знаешь, что дыхание связано с движениями рук. Как же это происходит при плавании дельфином?

В то время, когда ты выносишь руки вперед, тело немного погружается в воду. Если бы ты захотел в этот момент сделать вдох, тебе пришлось бы с силой задираť голову вверх.

А в тот момент, когда ты выполняешь гребок руками, твое тело занимает глиссирующее положение. Теперь, казалось бы, можно сделать вдох. Но и сейчас нельзя задираť голову вверх, иначе гребок руками будет тянуть все тело вверх.

При заключительной части гребка тело занимает самое высокое положение. Приподними слегка подбородок вперед и сделай глубокий вдох через рот. Запомни: только подбородок можно слегка выдвинуть вперед. Не задирай при этом голову.

В то мгновение, когда руки выходят из воды, вдох должен быть окончен. Как только твое лицо снова опустится в воду, сделай длинный глубокий выдох через рот и нос. Делай вдох во время каждого второго гребка руками. Такое дыхание называется сдвоенным.

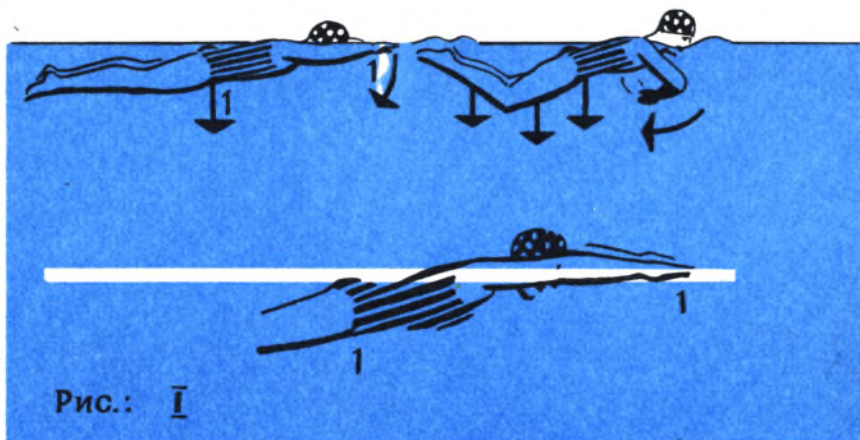


Дельфин — наш учитель!

Ты уже наверняка обратил внимание на то, что в этой главе мы ведем речь не о движении ногами, а о дельфиньем движении. Этому движению пловцы научились у дельфинов.

Дельфин живет в воде. Но дельфин — не рыба. Он относится к млекопитающим и принадлежит к большой семье китовых. Дельфин может плавать очень быстро. При этом он задней частью своего туловища — широким хвостовым плавником — выполняет движения вверх-вниз. Мы, пловцы, подражаем этому удару дельфиньего хвоста и называем это дельфиньим движением (см. стр. 70). Дельфиньим прыжкам мы также научились у этого веселого животного (см. стр. 83). При помощи этих прыжков ты можешь научиться дельфиньим движениям, можешь улучшить свое дыхание (после погружения в воду делай полный глубокий выдох). Многие исследователи интересуются нашим «учителем». Они установили, например, что дельфины переговариваются друг с другом при помощи своеобразных свистящих звуков.

Если ты хочешь узнать побольше о дельфинах и об их интересных привычках и особенностях, расспроси об этом твоего учителя биологии.



А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

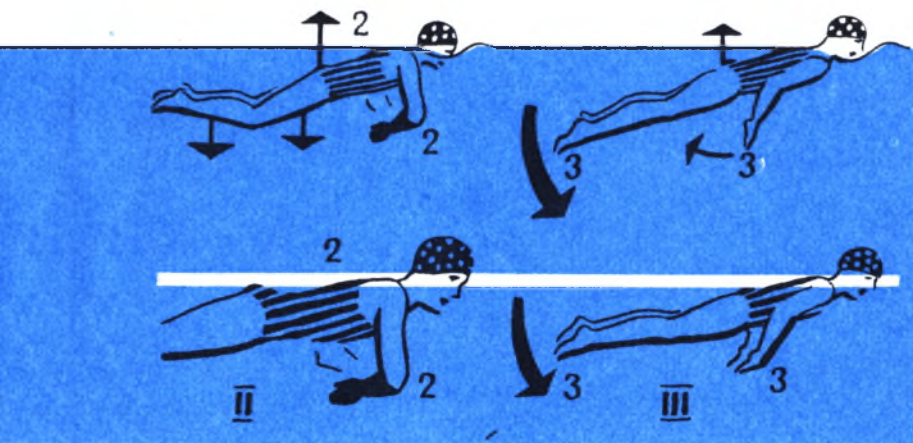
Вопрос 5: Как выглядит согласование движений в плавании дельфином?

Ты уже знаешь, что руки при плавании дельфином выполняют одновременно одинаковое движение. Таким образом, одна рука не может помочь другой. Поэтому особенно важно, чтобы движения руками очень хорошо согласовывались с движениями ногами. На каждое движение руками выполняй два движения ногами. Такой способ называется двухударным.

В тот момент, когда ты начинаешь гребок руками, бедра идут вниз (рис. I). Когда руки доходят до уровня плеч, бедра начинают движение вверх (рис. II). Перед самым окончанием отталкивания рук голени и стопы выполняют «хлыстообразное» движение вниз (рис. III).

Когда руки выносятся из воды, бедра снова выполняют движение вниз. При движении рук над водой, когда они пересекают линию плеч, бедра движутся вверх. Второй «хлыстообразный» удар ногами выполняется в тот момент, когда кисти захватывают воду. Не так-то просто овладеть таким согласованием движений.

Добрый совет: попроси своего учителя или опытного инструктора помочь тебе.



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Сузи захватывает руками воду, но...
Ее бедра...
Ее таз...

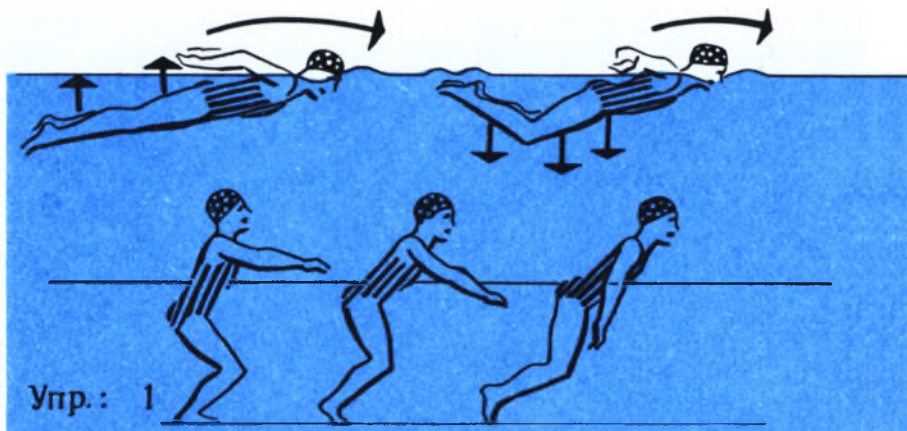


Ошибка 2: Ута подтянула руки до уровня плеч, но...
Ее голени...
«Хлыстообразный» удар ногами...



Ошибка 3: Помогает ли Инне дельфинье движение проносить руки вперед?
Бедра...
Второй «хлыстообразный» удар ногами...





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

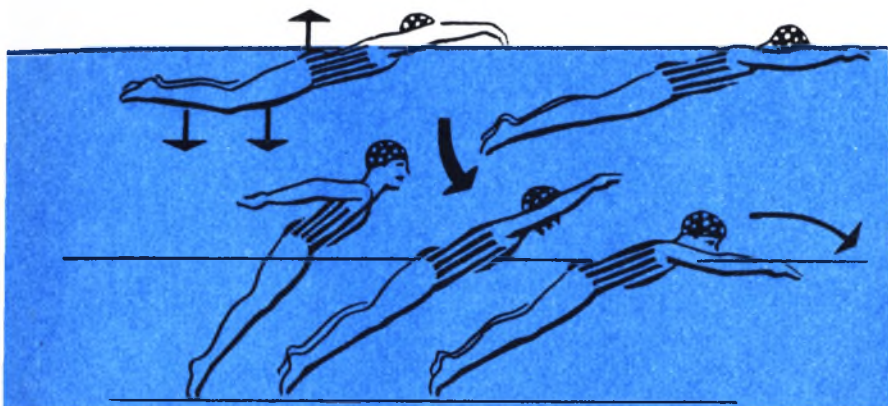
Когда Сузи начинает гребок руками, ее бедра не движутся вниз. Из-за этого туловище тонет, а ягодицы торчат из воды.

Наш совет: В начале гребка скажи про себя тихо: «бедра вниз». Ута хочет помочь окончанию гребка руками — толчку — «хлыстообразным» движением ног. Но она лишь ударяет голенями по воде.

Наш совет: Никогда не выполняй «хлыстообразного» удара одними голенями. Голени должны только закончить удар, начатый бедрами.

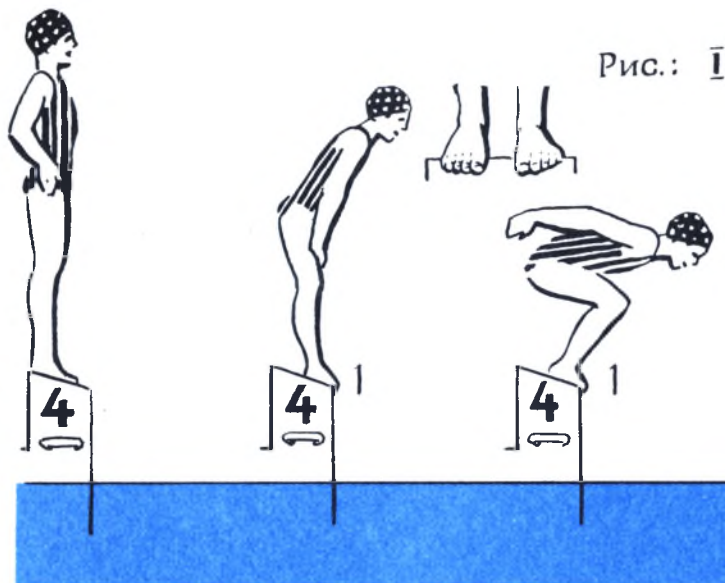
Во время окончания гребка Инна нажимает бедрами вниз. Голени соответственно поднимаются вверх, и «хлыстообразный» удар запаздывает. Из-за того что туловище тонет, Инна с трудом может пронести руки вперед.

Наш совет: Окончание гребка — бедра вверх.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Потренируйся в дельфиных прыжках на воде глубиной до бедер. Отталкивайся ото дна, помогая выталкиванию дельфиньим движением. Снова занырявай в воду, держа руки вытянутыми впереди. Проскользи в воде, сделай после скольжения одно дельфинье движение и переходи к очередному дельфиньему прыжку.
- Упр. 2.** Потренируйся в дельфиных прыжках в положении на боку в воде глубиной по грудь.
- Упр. 3.** Поиграйте в «догонялки», передвигаясь в воде только дельфиньими прыжками.
- Упр. 4.** Потренируйся в плавании дельфином (с полной координацией движений), но всегда после дельфиньего движения. Сильно оттолкнись от стенки бассейна, проскользи, сделай дельфинье движение, начинай гребок руками, когда бедра пойдут вниз. Сначала выполни только два движения руками. Затем начни сначала.
- Упр. 5.** То же, что и упр. 4, но, выполняя движения руками до тех пор, пока хватит воздуха. Под водой открой глаза, контролируй свои подводные движения.
- Упр. 6.** Согласуй плавание с полной координацией движений с дыханием. Постепенно увеличивай длину тренировочных отрезков.
- Выполни упражнения 5, 6 и 7 (стр. 57).



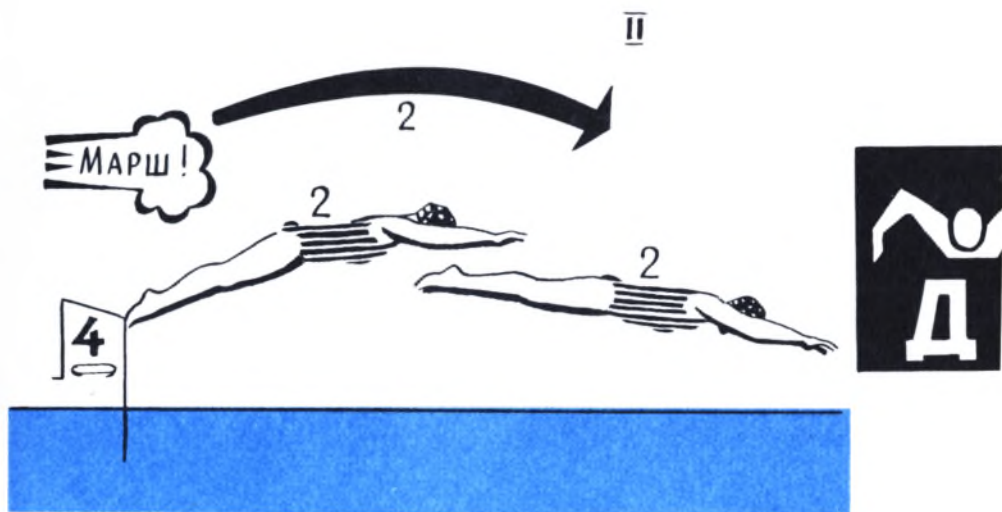
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9 !

Вопрос 6: Как выполнить старт при плавании дельфином?

Хельга стоит на заднем краю стартовой тумбочки. «Настарт!» Хельга принимает стартовое положение на переднем краю тумбочки. Ступни находятся на ширине ладони одна от другой. Пальцы обхватывают передний край тумбочки (рис. I). Хельга сгибает ноги в коленях и наклоняется вперед настолько, что едва удерживается на стартовой тумбочке. Все тело несколько напряжено.

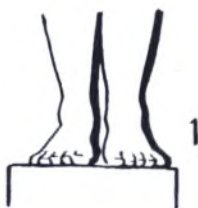
Выстрел — и прыжок! Хельга взмахивает руками немного назад и затем — молниеносно вперед. Одновременно она сильно отталкивается ногами от стартовой тумбочки.

В воздухе ее тело полностью выпрямлено и напряжено (рис. II). Это положение тела удерживается до входа в воду (рис. III). После входа в воду Хельга некоторое время скользит под водой, затем начинает дельфинье движение. Голова слегка приподнимается. Сгибая ладони под углом вверх, Хельга направляет движение своего тела к поверхности воды.



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

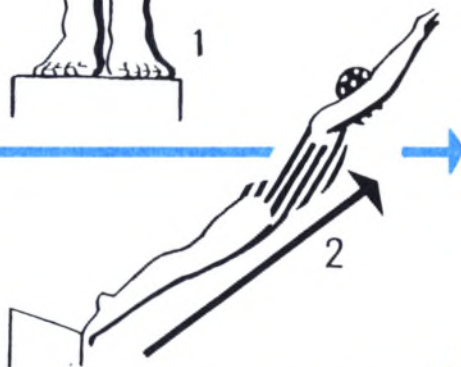
Ошибка 1: Сузи стоит на стартовой тумбочке в исходном положении для старта, но...
Пальцы ее ног...



Ошибка 2: Ута с силой отталкивается от стартовой тумбочки, но...

Куда?..

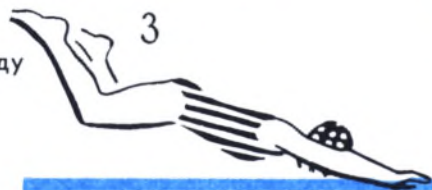
Где она войдет в воду?..

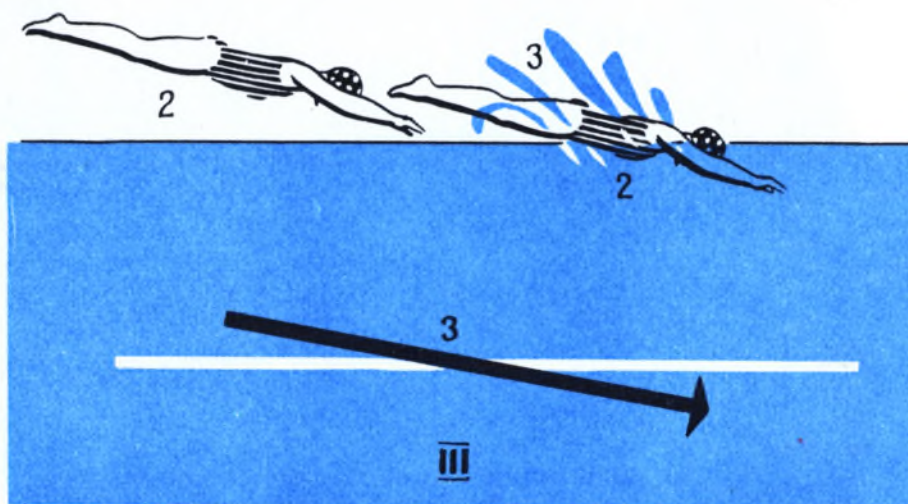


Ошибка 3: Инна входит в воду после прыжка, но...

Ее голени...

Линия тела...





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Сузи не обхватывает пальцами ног передний край стартовой тумбочки. При прыжке она может поскользнуться назад и упасть в воду на живот недалеко от стартовой тумбочки. При этом возникает опасность травмы.

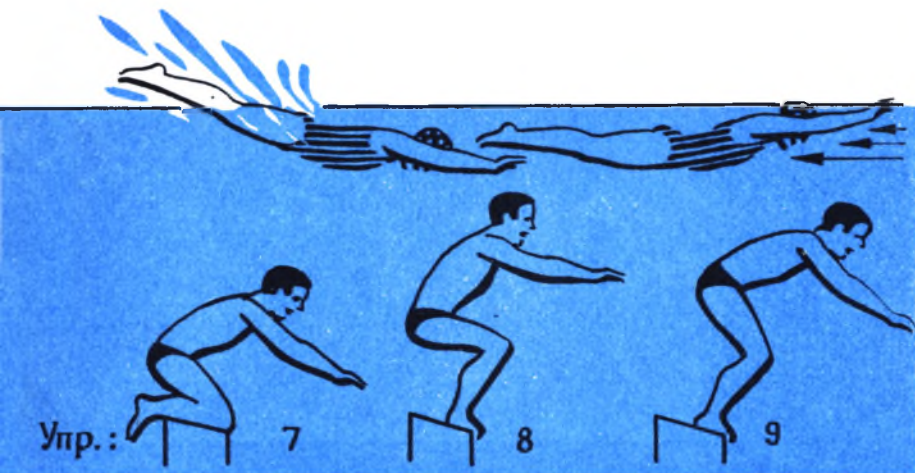
Наш совет: Пальцы ног обхватывают передний край стартовой тумбочки.

Во время прыжка Ута наверняка думает о старте космической ракеты. Вместо того чтобы прыгнуть вперед, она прыгает вверх.

Наш совет: Положи в воду мяч на расстоянии 4 м от стартовой тумбочки. Ута должна коснуться этого мяча при входе в воду. Постепенно увеличивай расстояние от мяча до стенки до тех пор, пока не научишься выполнять далекий стартовый прыжок с полой траекторией полета.

Тело Инны в полете расслаблено. Ее голени, подобно складному ножу, отбрасываются к тазу. Голени бьют по воде и затрудняют скольжение.

Наш совет: Вытягивай тело и держи его в напряженном положении во время полета и при входе в воду.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

Упр. 1. Тренируйся в дельфиньих прыжках (см. стр. 83).
Обрати особое внимание на сильное отталкивание.

Упр. 2. Сделай с разбега несколько «веселых» прыжков (см. стр. 92).

Упр. 3. Выполняй эти же прыжки со стартовой тумбочки.

Упр. 4. Поупражняйся в стартовом прыжке. Делай его с бортика бассейна.

Упр. 5. Выполняй стартовый прыжок со стартовой тумбочки.

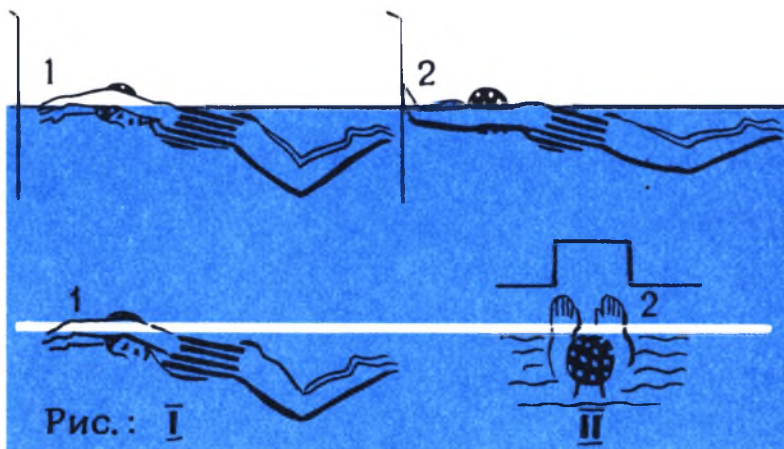
Упр. 6. Выполняй стартовый прыжок со стартовой тумбочки под команду стартера. Обрати особое внимание на движения руками (см. стр. 84).

Внимание! Кто овладеет стартовым прыжком, может не делать упражнений 7 и 8!

Упр. 7. Встань на колени на стартовой тумбочке и падай вниз головой без отталкивания ногами.

Упр. 8. Стоя на стартовой тумбочке на корточках, падай в воду, не отталкиваясь ногами.

Упр. 9. Отработай и исправь траекторию стартового прыжка. Попроси товарища поддержать перед тобой длинную палку, которую ты будешь перепрыгивать.



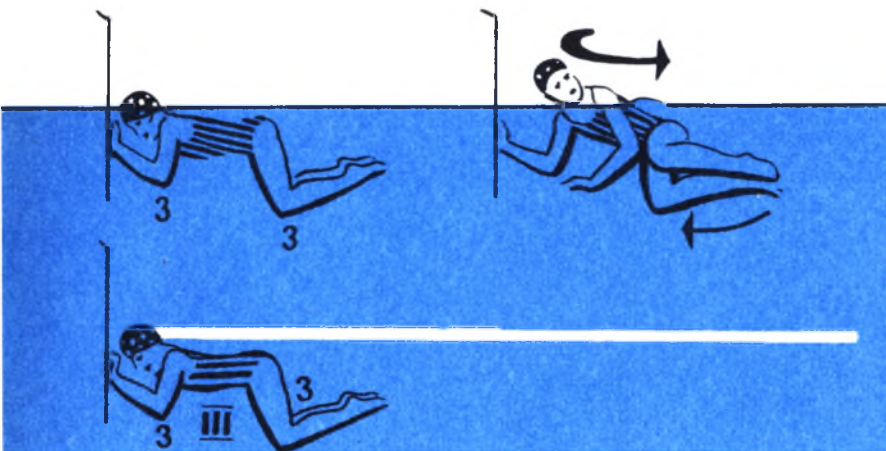
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 7: Как выполнять повороты при плавании дельфином?

Хельга показывает нам, как надо выполнять открытый поворот. Она быстро подплывает к стенке бассейна, рассчитывая свои гребковые движения так, чтобы гребок закончился в тот момент, когда руки коснутся стенки (рис. I).

Хельга касается стенки обеими руками одновременно на уровне поверхности воды (рис. II) и сразу же сгибает руки в локтях. Тем самым она гасит скорость и подготавливает мышцы рук к тому, чтобы оттолкнуться кистями от стенки в одну сторону. Сгибая руки, она одновременно подтягивает колени к животу (рис. III).

Во время отталкивания руками от стенки Хельга несколько выпрямляет верхнюю часть тела, разворачивает голову в направлении движения и ставит согнутые ноги на стенку. Касание руками стенки, отталкивание и разворот тела должны неразрывно следовать одно за другим. Во время разворота Хельга выполняет вдох. После разворота Хельга опускает голову в воду, сильно отталкивается ногами от стенки и начинает выполнять «дельфинье движение». Голова слегка приподнимается. Поворачивая ладони под углом вверх, Хельга направляет движение своего тела к поверхности воды.

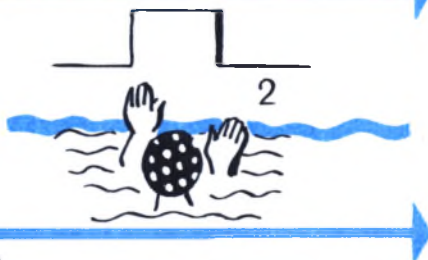


Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Сузи подходит к стенке, но...
Движение ее рук...
На что Сузи должна обратить внимание?..

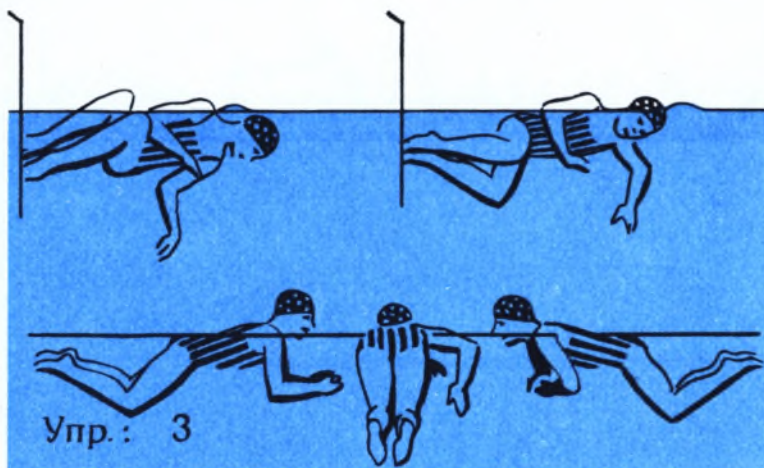


Ошибка 2: Ута касается стенки, но...
Ее кисти...
Как отнесутся к этому судьи?..



Ошибка 3: Инна коснулась стенки и согнула руки, но...
Ее ноги...
Быстрый разворот тела...





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Сузи неправильно рассчитала расстояние до стенки. Когда она закончит гребок, ее нос упрется в стенку бассейна.

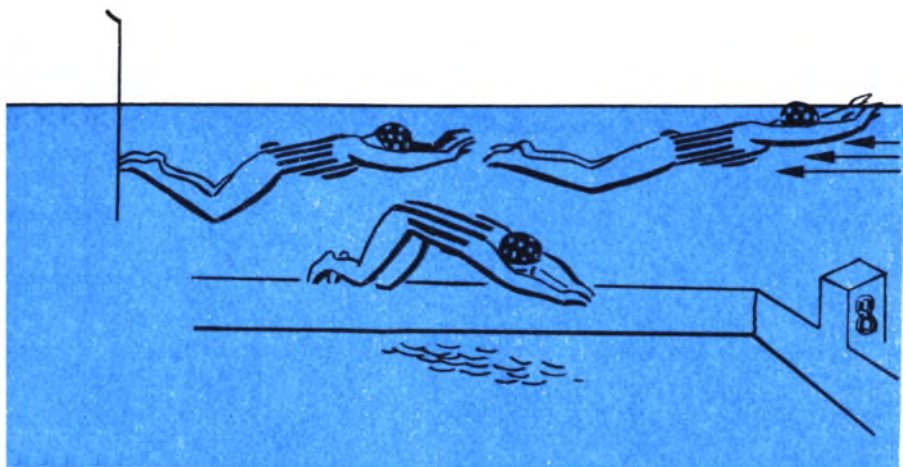
Наш совет: Рассчитай свои гребки так, чтобы гребок оканчивался в тот момент, когда руки коснутся стенки.

Спортивные судьи дисквалифицируют Уту. Для пловцов-дельфинов правила соревнований особенно строги. В них записано: «Обе руки должны касаться стенки бассейна одновременно, на уровне поверхности воды».

Наш совет: Соблюдай это правило при каждом повороте дельфином!

Инна в момент касания руками стенки не подтягивает ноги под живот. Выпрямленные ноги мешают развороту. Инна выполняет разворот очень медленно.

Наш совет: При касании стенки — руки согнуть — ноги согнуть и подтянуть под живот.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Потренируйся в выполнении «поворотов» под душем. Обрати при этом внимание на то, чтобы пятки подтягивались к ягодицам, а руки способствовали отталкиванию в сторону.
- Упр. 2.** Отработай отталкивание руками в сторону после скольжения к стенке в воде, глубина которой доходит до бедер.
- Упр. 3.** Потренируйся на глубине в выполнении поворотов с ногами, подтянутыми к животу. При повороте отталкивайся руками от воды.
- Упр. 4.** Потренируйся в отталкивании и скольжении. Помни последовательность: отталкивание — скольжение — «дельфинье движение» и движения руками только после того, как тело появится на поверхности воды.
- Упр. 5.** Потренируйся в поворотах, подплывая к стенке на высокой скорости.
- Упр. 6.** Выполни стартовый прыжок с боковой стенки бассейна на расстоянии примерно 5 м от поворотной стенки и добавь к скольжению поворот, используя полученную после прыжка скорость. Потренируйся в выполнении поворота в обе стороны!
- Упр. 7.** Во время тренировки внимательно выполняй каждый поворот. Последовательно переключай свое внимание на подход к стенке — отталкивание — дыхание и т. д.
- Упр. 8.** Плавая поперек бассейна, увеличь количество поворотов за одну тренировку.



«Веселые прыжки»

Отыщите среди этих фигур положения, напоминающие вам:

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| 1. «Смирно!» | 7. «Всадник» |
| 2. «Солдат, отдающий честь» | 8. «Слон» |
| 3. «Бегун» | 9. «Кошка» |
| 4. «Летчик» | 10. «Утка» |
| 5. «Пакет» (сгруппировавшись) | 11. «Крест» |
| 6. «Боксер» | 12. «Камень» |
| | 13. «Лосось» |



БРАСС

ОТВЕЧАЕТ ЭГОН ХЕННИНГЕР

Обычно перед эстафетами в плавании проводятся только индивидуальные состязания. Какую же роль играет в них коллектив, команда? В футболе, например, это проще: все одиннадцать игроков составляют одну команду, и каждый полностью полагается на партнеров. Победа достается лишь той команде, которая наряду с высоким мастерством отдельных игроков покажет хорошую коллективную согласованность.

Ну а в плавании? Ведь здесь на первый план выходит как будто бы борьба каждого с каждым?

Мы задали этот вопрос Эгону Хеннингеру, одному из самых наших опытных пловцов, который защищал спортивную честь ГДР еще в 1960 г. на Олимпийских играх в Риме, а восемь лет спустя, в Мехико, завоевал серебряную медаль в комбинированной эстафете.

Эгон ответил: «Правильно. На первом плане стоит борьба каждого с каждым. Зрителю кажется, что пловец плывет сам по себе. В действительности же это не так. Я думаю, что без товарищей, без коллектива своей команды никакой пловец не добьется серьезных успехов. Ему нужна поддержка товарищей, а товарищи нуждаются в его помощи. Поэтому я советую каждому, кто хочет заниматься плаванием и кто получает удовольствие от тренировок и соревнований в этом прекрасном виде спорта, как можно скорее вступить в спортивное общество. Совместная тренировка, общая радость от первых успехов на соревнованиях и взаимная помощь помогут тебе быстро влиться в коллектив.

Ваш Эгон Хеннингер.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЛАВАНИИ БРАССОМ!

Понаблюдаем за тренировкой Эгона Хеннингера и сравним его движения с теми способами плавания, которые мы уже знаем. Начнем с движений ногами!

Ноги у Эгона движутся не вверх-вниз, как мы видели это в плавании на спине, кролем и дельфином. Сначала он подтягивает пятки к ягодицам, затем с силой нажимает на воду голеньями в направлении в стороны-назад. Во время этих движений ноги остаются под водой.

А как же с глиссирующим положением? Правильно! Оно и здесь заметно.

Посмотрим на движения руками!

Эгон выполняет гребок почти прямыми руками в стороны и немного книзу, а затем убирает локти под грудь и выносит руки вперед, возле самой поверхности воды.

Рассмотрим все движения в целом: за исключением глиссирующего положения тела мы не видим никаких общих черт в плавании брассом с плаванием другими способами. Следующие семь вопросов должны помочь тебе научиться плавать брассом.

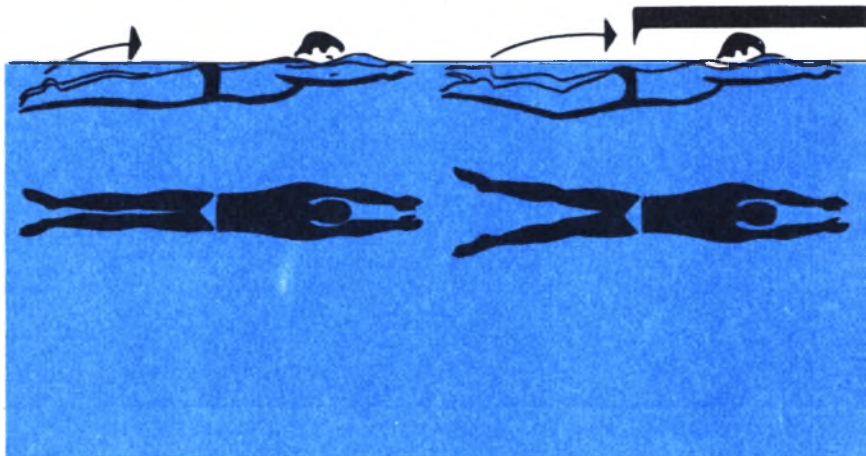


Вопрос 1: Как Эгон лежит в воде!

Эгон лежит в воде в глиссирующем положении (сравни с рисунками на стр. 17, 43, 69). Важный момент: держи голову ровно, не поворачивай ее направо и налево! Только тогда

твое тело будет лежать в воде спокойно и ровно.





А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 2: Какие движения необходимо делать ногами при плавании брассом!

Одновременно и равномерно подтяни голени таким образом, как будто ты хочешь пятками коснуться ягодиц (**рис. I**). Обрати внимание: колени раздвинуты на ширину ладони. При подтягивании голеней ступни расслаблены. За мгновение до того, как пятки действительно коснулись бы ягодиц, разведи голени в стороны! (Это положение можно увидеть на рисунках, помещенных во втором ряду.) Для того чтобы ступни смогли хорошо оттолкнуться от воды, ты должен подтянуть их к голени. Стрелка на **рис. II** показывает, как это делать. Затем с силой вытолкни голени назад. Во время этого движения скажи себе «Хоп!» Как только этот толчок будет закончен, твои ноги примут прежнее вытянутое положение.

Наш совет: Во время отработки движений ног тихо говори себе: «Ии... и» (при подтягивании пяток к ягодицам) — «хоп!» (при быстром разведении голеней в стороны с немедленно следующим за этим толчком назад).

и...и

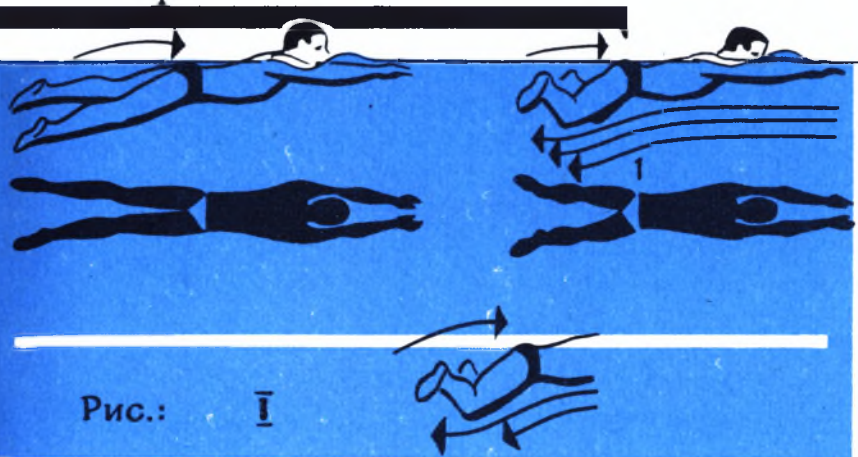


Рис.:

I



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Клаус подтягивает
ноги, но...
Его бедра...
Вода...



Ошибка 2: Как Рольф
подтягивает ноги?
Его пятки...
Его колени...
Вода...
Что у него с бедрами?



Ошибка 3: Какую ошибку ты
видишь у Уве?
Левое колено...
Толчок...





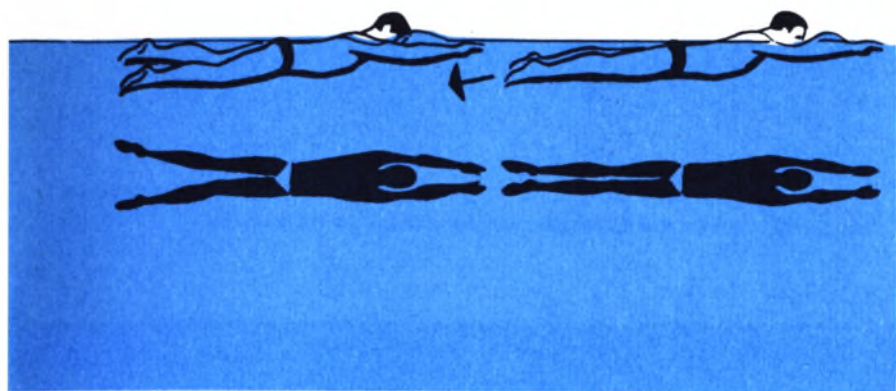
В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Клаус подтягивает ноги так, что его колени находятся далеко одно от другого. Вода оказывает сопротивление бедрам, и они становятся тормозом.

Наш совет: Когда подтягиваешь ноги, тихо скажи себе: «Ии... и!» Рольф подтягивает ноги так, что его колени находятся почти под животом. И снова вода оказывает сопротивление бедрам, и они тормозят движение вперед.

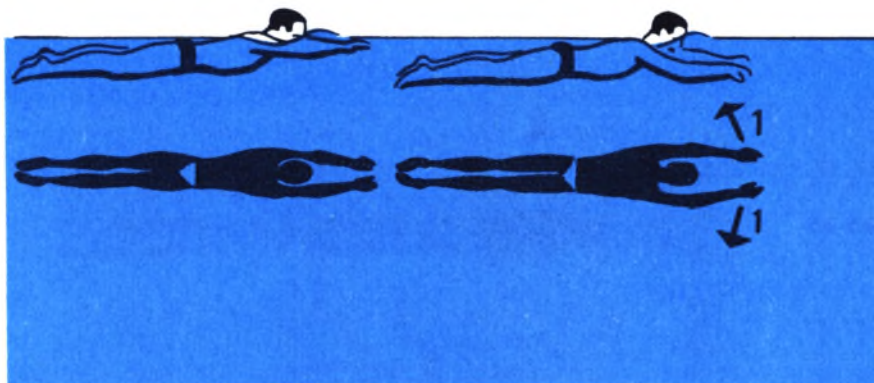
Наш совет: Когда подтягиваешь ноги, тихо скажи себе: «Ии... и!» Уве выполняет толчок ногами назад неравномерно. Его левое колено уходит в сторону. Мы говорим: «Он плавает «ножницами». Следствием этой ошибки является косое положение бедер в воде.

Наш совет: Тренируй движения ног на суше (упр. 1 на стр. 99). Тренируй движения ног при плавании на спине и наблюдай за своими движениями.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ?

- Упр. 1.** Тренируй движения ног на суше. Ляг на стул, скамью или топчан таким образом, чтобы можно было свободно двигать ногами.
- Упр. 2.** Тренируй движения ног в воде. Одной рукой возмись за бортик сливной канавки, другой обопрись о стенку под водой.
- Упр. 3.** Проконтролируй себя. Сильно оттолкнись от стенки и подтяни ноги так, как это делает Клаус (сравни стр. 98). Проскользи в этом положении как можно дальше и заметь расстояние, на которое ты проскользил.
- Упр. 4.** Сильно оттолкнись от стенки и подтяни ноги так, как это делает Рольф (сравни стр. 98). И снова заметь расстояние, на которое ты проскользил.
- Упр. 5.** Повтори упражнение, но подтяни ноги так, как об этом говорится на стр. 96. Проскользи возможно дальше с подтянутыми ногами. Если тебе удастся проскользить большее расстояние, чем раньше, значит ты подтягиваешь ноги правильно.
- Упр. 6.** Тренируй движения ног, держась руками за плавательную доску.



А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

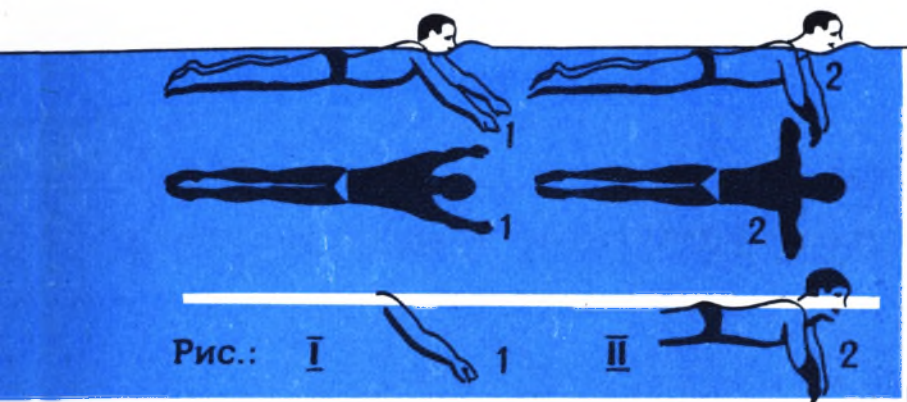
Вопрос 3: Как нужно выполнять движения руками при плавании брассом!

Выполняй движения левой рукой — влево, а правой — вправо. Ладони при этом разверни в стороны, следовательно, большие пальцы будут направлены вниз. Кисть принимает форму лопаточки.

Ладонями и предплечьями гребь воду в стороны, а затем несколько книзу (рис. I). При движении в стороны руки остаются прямыми. В начале движения вниз руки слегка сгибаются в локтях. Движение рук в стороны-вниз происходит до тех пор, пока локти и плечи не составят одну линию (рис. II). При этом непрерывно наращивай усилие.

Затем мгновенно выведи локти под тело и тут же, без паузы, тяни их вперед под самой поверхностью воды (тыльные стороны кистей обращены вверх).

Если ты вынесешь руки вперед не сразу, тело тонет, так как опереться руками о воду невозможно. При этом утрачивается положение глиссирования. Следовательно, руки — вперед!



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Клаус выполняет движение руками, но...
Куда?..
Его локти...



Ошибка 2: Рольф выполняет движения руками, но...
Куда?..
Его локти...
Глиссирующее положение тела...



Ошибка 3: Уве тянет руки в стороны
Угол сгибания руки в локте...
Его локти...
Его кисти...
Отталкивание от воды...





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Клаус тянет руки, не сгибая их, под тело, к бедрам. Его локти, вместо того чтобы дойти до уровня плеч, подтягиваются до уровня живота. Клаус не может сохранить глиссирующего положения.

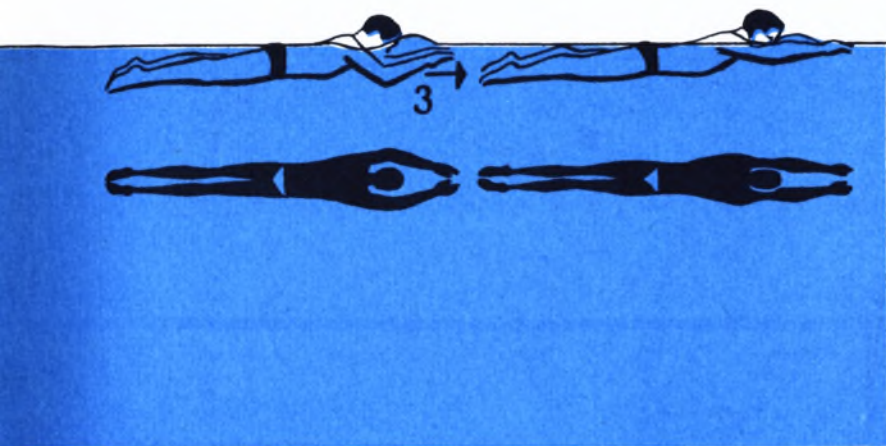
Наш совет: Как только локти дойдут до уровня плеч, руки — вперед!

Рольф выполняет гребок как при старте (см. стр. 110). Правила соревнований разрешают пловцу после стартового прыжка и каждого поворота выполнять один длинный, до бедер, так называемый стартовый гребок. Однако во время плавания на дистанции гребок руками можно выполнять только до уровня плеч.

Наш совет: Как только локти дошли до уровня плеч — руки — вперед!

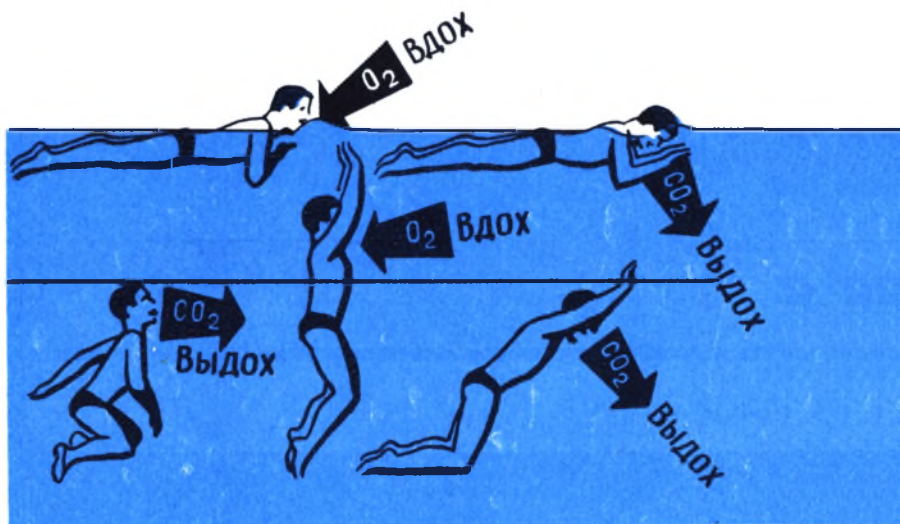
Уве тянет руки в стороны, но они сгибаются у него в локтях слишком рано. Вода скользит вдоль его предплечий, и отталкивание от воды у него не получается.

Наш совет: Помни о том, что кисть всегда опережает руку. Когда руки выполняют гребки в стороны, они выпрямлены. Согни их только после того, как направление движения начнет изменяться несколько вниз.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Выполняй движения руками на суше. При этом наклонись вперед так, чтобы тело приняло горизонтальное положение. Наблюдай за своими движениями и исправляй их.
- Упр. 2.** Выполняй движения руками в воде.
Сильно оттолкнись от стенки бассейна, проскользи в воде и выполни несколько движений руками.
- Упр. 3.** Выполняется так же, как упр. 2, но на одном вдохе.
- Упр. 4.** Выполняется так же, как упр. 2, но сделай несколько вдохов. (Как ты должен дышать, объясняется на стр. 104.)
- Упр. 5.** Тренируй движения рук, используя плавательную доску. Зажми доску между бедер. Постепенно увеличивай дистанцию.
- Упр. 6.** Проверь свое продвижение в воде. Сильно оттолкнись от стенки бассейна, проскользи в воде, затем, выполняя движения руками, сосчитай, сколько гребков понадобится сделать для того, чтобы достичь противоположной стенки бассейна. (Чем меньшее количество движений ты сделаешь, тем лучше твое продвижение от каждого гребка.)
- Упр. 7.** Буксируй в воде своего товарища (он держится за твои ноги).



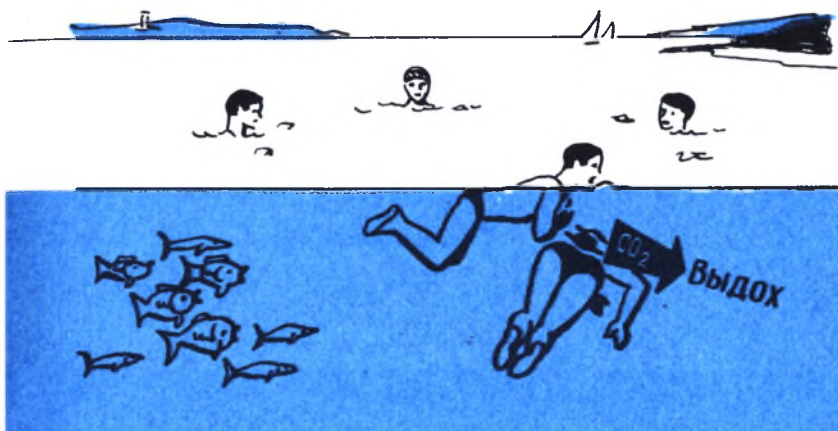
Вопрос 4: Как правильно дышать!

Если ты внимательно прочитал страницу 26 этой книги, ты знаешь, что дыхание нужно сочетать с движениями рук. Это относится также и к плаванию брассом.

Делай вдох быстро, но глубоко через рот в тот момент, когда ты убираешь локти под себя (нажим — вдох).

В этот момент твоя грудная клетка имеет самый большой объем, и легкие могут забрать много воздуха. При вдохе не старайся специально поднимать тело из воды — достаточно только выдвинуть вперед подбородок. При этом твой рот поднимается над поверхностью воды и ты сможешь беспрепятственно вдохнуть воздух. Выдох делай глубоко и непрерывно в тот момент, когда ты выносишь руки вперед и разводишь их в стороны и несколько книзу. Прежде чем снова сделать вдох, нужно полностью выдохнуть использованный воздух (углекислый газ). Только в этом случае твои легкие наполнятся свежим воздухом (а следовательно, кислородом). А ты ведь уже знаешь, что кислород необходим твоему организму для образования энергии (прочти на странице 126 «Как работает организм?»)

Понаблюдай за хорошими пловцами на соревнованиях и на тренировке. Время от времени концентрируй свое внимание на согласовании движений рук и дыхания.



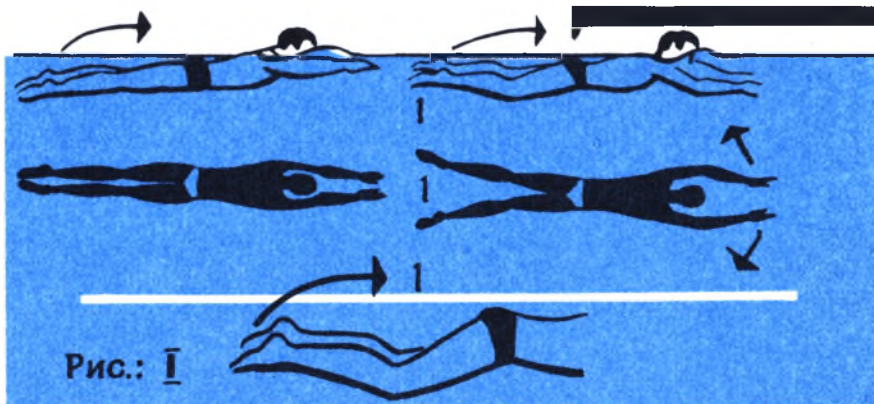
КАК НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ!

На страницах 27 и 53 ты уже встречал советы, как улучшить свое дыхание.

При плавании тремя спортивными способами, при которых твое лицо полностью или частично находится в воде, очень важно научиться делать выдох в воду. Тогда ты сможешь использовать все то время, когда твой рот находится над поверхностью воды, исключительно для вдоха. Только так твой организм получит максимальное количество кислорода.

И еще несколько советов:

1. Сделай без остановки 20 дельфиных прыжков (см. стр. 83, упр. 1). Обрати особое внимание на то, чтобы после «заныривания» сделать выдох.
2. Потренируйся в упражнении «водяной», приводимом на рисунке внизу, на стр. 104. Сильно оттолкнись от дна, всплыви на поверхность, помогая себе движениями руками. На поверхности воды сделай глубокий вдох, затем вытяни руки вверх и снова погрузись под воду. При погружении под воду, а также при подъеме со дна к поверхности постепенно выполняй продолжительный, глубокий выдох.
3. Вместе с товарищами выполни в воде «веселое» упражнение «Прыжки козлом». Нырнув, выполняй выдох под водой.



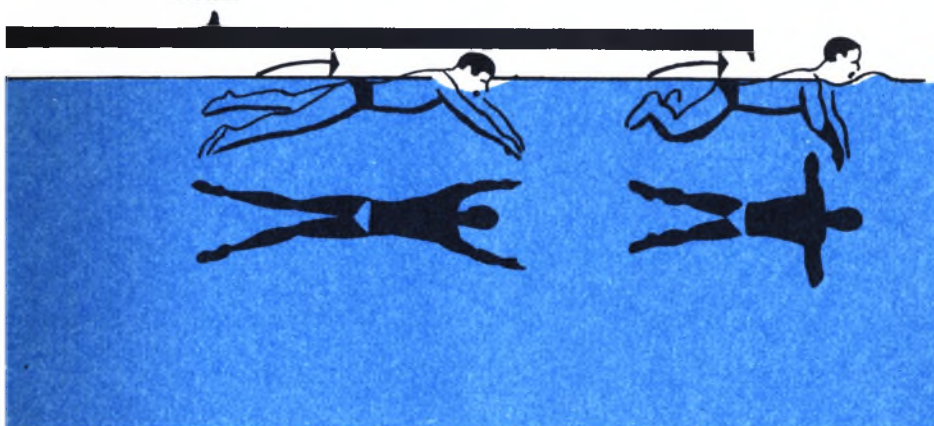
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 5: Как выглядит брасс с полной координацией движений!

В то время, как ты руками загребаешь как можно больше воды в стороны и немного назад, медленно подтягивай пятки к ягодицам (Ии... и!) (рис. I). А теперь молниеносно убери локти под грудь и выведи руки вперед. Одновременно разведи голени в стороны и выполни ими изо всей силы толчок назад (рис. II). Это означает, что нажим вперед и толчок ногами выполняются одновременно. Делай вдох во время нажима (рис. III).

В конце полного цикла движений ты должен снова лежать в воде вытянувшись, в глиссирующем положении. Не устраивай себе отдыха и сразу же начинай очередное движение! Как руки и ноги помогают друг другу? Сначала продвижение вперед обеспечивается с помощью движений рук. В то время, когда ты гребешь руками в стороны и немного назад, ноги еще отдыхают. Когда ты выводишь руки вперед, они уже не помогают движению тела. В этот момент движущую силу создают ноги. Сильно оттолкнувшись от воды ногами, ты движешься вперед.

U...u



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1. Клаус начинает
полный цикл движений.
Его руки...
Его ноги...
Координация движений...



Ошибка 2: Рольф с нажи-
мом убирает локти под
грудь, но
Его ноги...
Толчок голеньями...
Координация движений...



Ошибка 3: Уве выносит ру-
ки вперед, но...
Дыхание...
Что ты скажешь о поло-
жении его головы?..



Толчок ногами – руки вперед !



В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Клаус нарушает непрерывность движения вперед. Он только начинает движение руками, а голени уже разводятся в стороны. Клаусу приходится делать паузу в движении рук до тех пор, пока не будет закончен толчок ногами.

Наш совет: Разведение голеней в стороны должно совпадать с нажимом вперед.

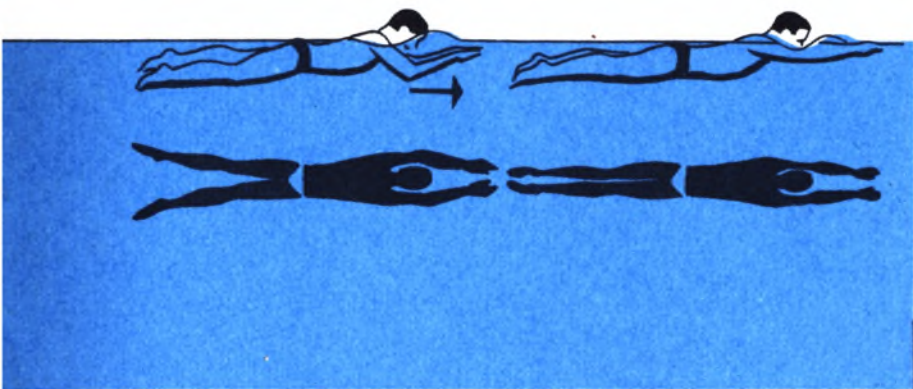
Рольф убирает локти под грудь. В этот момент он должен был бы начать движение голеньями в стороны, однако его ноги все еще вытянуты. Он будет рывком подтягивать ноги для того, чтобы затем вытянуть руки и ноги одновременно. А это затормозит движение вперед!

Наш совет: Начиная движения рук, говори про себя тихо: «Ии...и!».

Уве выводит руки вперед и лишь тогда выполняет вдох. При этом ему приходится прилагать усилие, чтобы поднять голову вверх для вдоха.

Наш совет: Делай вдох в тот момент, когда ты убираешь локти под грудь.

Заметь себе: нажим локтями — вдох!



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

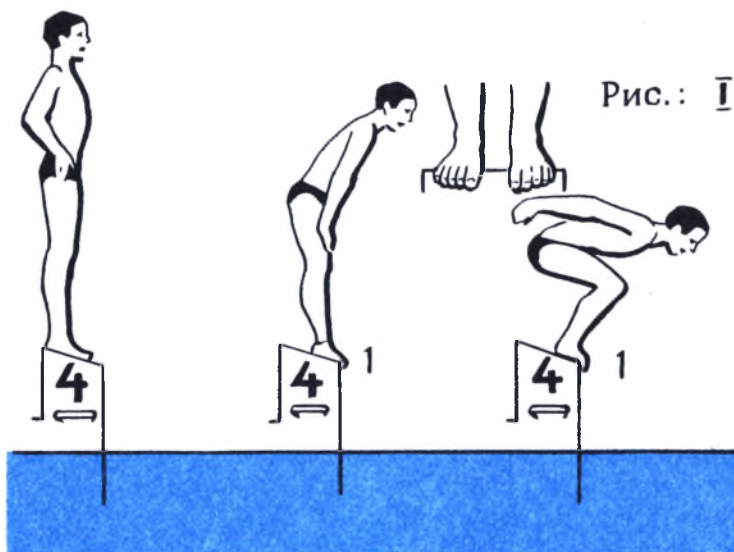
Упр. 1. Занимайся на суше. Отрабатывай сочетание движений рук и ног. Выполняй движение ногами медленно. Концентрируй свое внимание на следующих контрольных моментах:

1. Убирая локти под грудь, разверни голени наружу.
2. Движения рук и ног заканчиваются в один и тот же момент.

Упр. 2. Тренируй сочетание движений рук и ног в воде. Сильно оттолкнись от стенки, проскользи в воде, выполни движение руками, а затем скоординируй его с движением ногами. Попроси своих товарищей понаблюдать за согласованием движений рук и ног. Напомни им о контрольных моментах. Плыви только до тех пор, пока можешь выполнять движения с правильной техникой. Затем начни упражнения снова.

Упр. 3. Постепенно увеличивай длину проплываемых отрезков.

Упр. 4. При плавании чередуй отдельные движения рук и ног с движениями в полной координации. (Применяй упр. 5, 6 и 7 со стр. 57).



А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 6: Как брать старт при плавании брассом?

Старт при плавании брассом весьма похож на старт при плавании кролем и дельфином (сравни упр. на стр. 58 и 84).

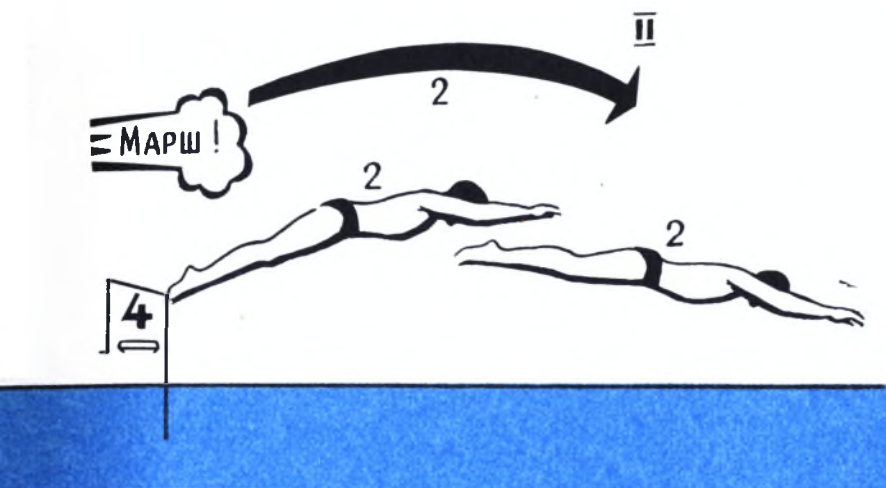
Здесь также, как и там, обрати внимание на следующее. Стоя на старте, обхвати пальцами ног край стартовой тумбочки **[рис. I]**. Во время полета и скольжения под водой сохраняй прямое и напряженное положение тела **[рис. II]**.

В отличие от старта в кроле и дельфине:

1. Пловец-брассист погружается в воду глубже.
2. Пловец-брассист после входа в воду имеет право сделать один подводный гребок.

Подводный гребок состоит из одного движения рук и одного движения ног под водой. Как только ты увидишь, что скорость скольжения падает, начинай движение руками. Разводи руки в стороны и греби ими назад до тех пор, пока кисти приблизятся к бедрам **[рис. III]**. Затем выводи их снова вперед вдоль тела. Добавь к этому энергичное движение ног.

Подводным гребком выведи себя на поверхность воды. Со следующим движением брассом твоя голова уже должна выйти из воды.



Б. ТАК—НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1: Клаус стоит на старте на стартовой тумбочке, но:
Его пальцы...
Отталкивание от тумбочки...

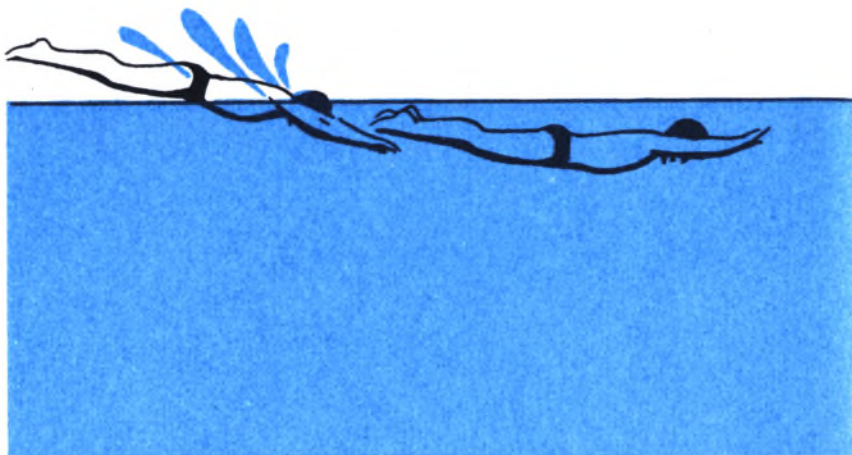


Ошибка 2: Рольф входит в воду, но:
Его голени...
Как он входит в воду?..



Ошибка 3: Что ты скажешь о подводном гребке Уве? Как далеко он должен отвести руки назад?..





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Клаус не обхватывает пальцами ног край стартовой тумбочки. При прыжке его ступни соскользнут назад и он упадет в воду на живот недалеко от стартовой тумбочки.

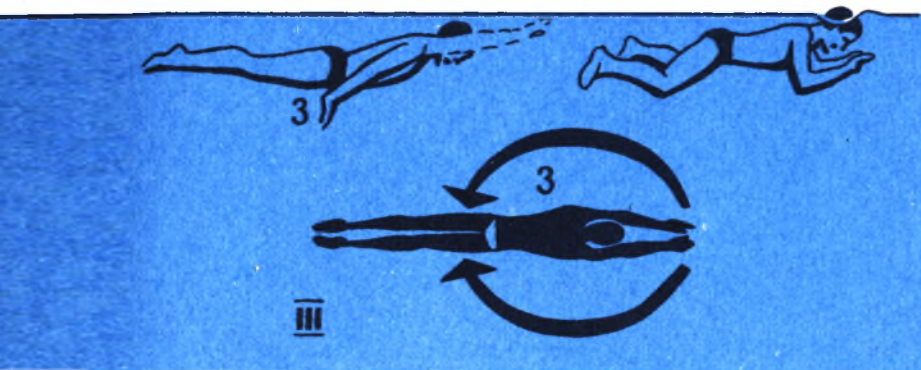
Наш совет: Пальцы ног обхватывают передний край стартовой тумбочки.

Тело Рольфа при входе в воду расслаблено. Его голени, подобно складному ножу, отбрасываются к тазу. Ему не удастся проскользнуть под водой.

Наш совет: Вытягивай тело и держи его в напряженном положении во время полета и при входе в воду.

Уве заканчивает подводный гребок, прежде чем кисти рук приблизились к бедрам. Он теряет при этом часть скольжения. Ты сам можешь измерить это расстояние.

Наш совет: Заканчивай движения рук в подводном грёбке только после того, как кисти приблизились к бедрам.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Тренируй прыжки дельфина. После погружения в воду выполняй подводный гребок и с его помощью выходи на поверхность воды.
- Упр. 2.** Тренируй подводный гребок после скольжения. Сильно оттолкнись от стенки, проскользи под водой. Затем, когда скорость скольжения начнет снижаться, выполни подводный гребок.
- Упр. 3.** Выполни несколько произвольных «веселых» прыжков в воду с разбега.
- Упр. 4.** Выполни эти прыжки со стартовой тумбочки.
- Упр. 5.** Выполни стартовый прыжок в соответствии с его описанием на странице 84 с бортика бассейна (обрати внимание на его отличия, упомянутые на странице 110).
- Упр. 6.** Выполни стартовый прыжок со стартовой тумбочки. Кто сможет выполнить этот прыжок, тот пропускает упражнения 7 и 8.
- Упр. 7.** Встань на колени на стартовой тумбочке и падай вниз головой без отталкивания ногами.
- Упр. 8.** Из положения стоя на корточках на стартовой тумбочке падай вниз головой без отталкивания ногами.
- Упр. 9.** Исправь траекторию своего прыжка. Попроси своего товарища помочь тебе и поддержать шест, который ты должен перепрыгнуть.

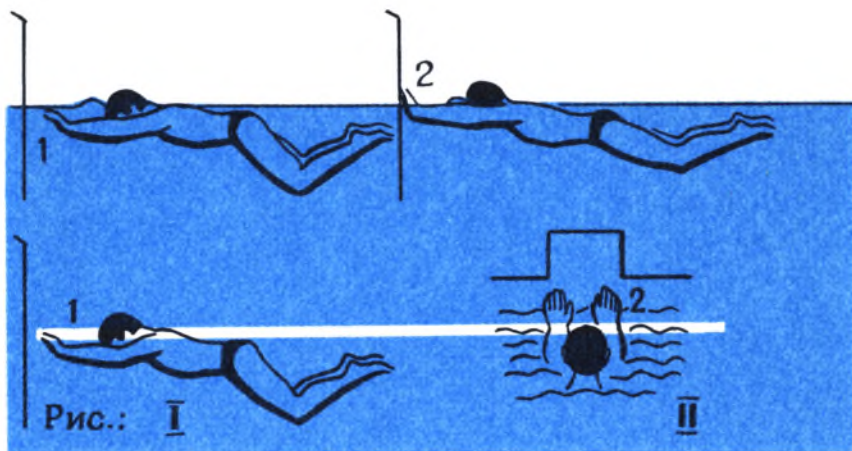


Рис.: I

II

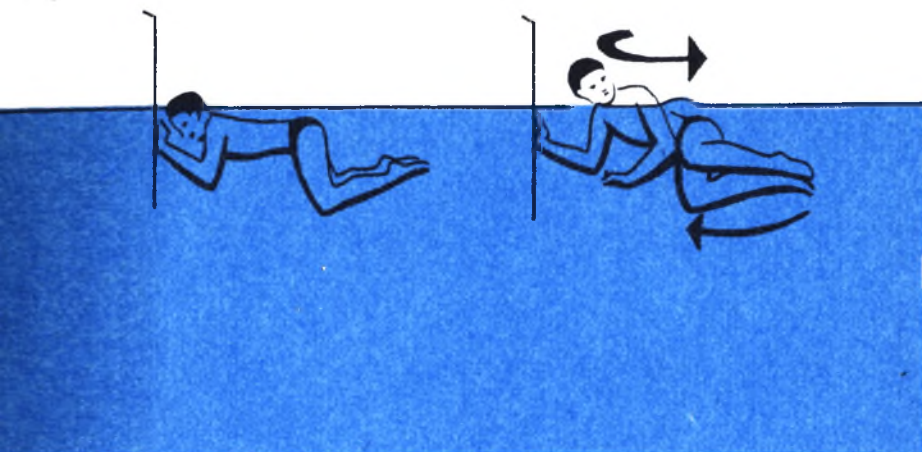
А. СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ, УКАЗАННЫМ НА СТР. 9!

Вопрос 7: Как выполнять повороты при плавании брассом?

Быстро подплыви к стенке бассейна. Рассчитай свои движения рук таким образом, чтобы как раз закончить один цикл перед тем, как коснуться стенки (рис. I). Если это не получится, оставь руки вытянутыми вперед и подплыви к стенке при помощи сильного движения ногами.

Коснись стенки обеими руками одновременно на уровне поверхности воды (рис. II). Касаясь стенки, согни руки в локтях. Этим ты погасишь скорость и подготовишь мышцы рук к тому, чтобы сильно развернуться в сторону. Одновременно подтяни колени к животу. Во время отталкивания руками несколько выпрями верхнюю часть тела, резко разверни голову в другом направлении и поставь согнутые ноги на стенку, под телом. Касание руками стенки, отталкивание руками и разворот тела должны неразрывно следовать одно за другим. Во время разворота выполни вдох.

После разворота опусти голову в воду, сильно оттолкнись ногами от стенки, проскользи немного под водой, выполни подводный гребок и с этим гребком выйди на поверхность воды (рис. III).



Б. ТАК — НЕПРАВИЛЬНО!

Ошибка 1. Клаус сейчас коснется стенки, но...
Его движение рук...
Дай ему совет!

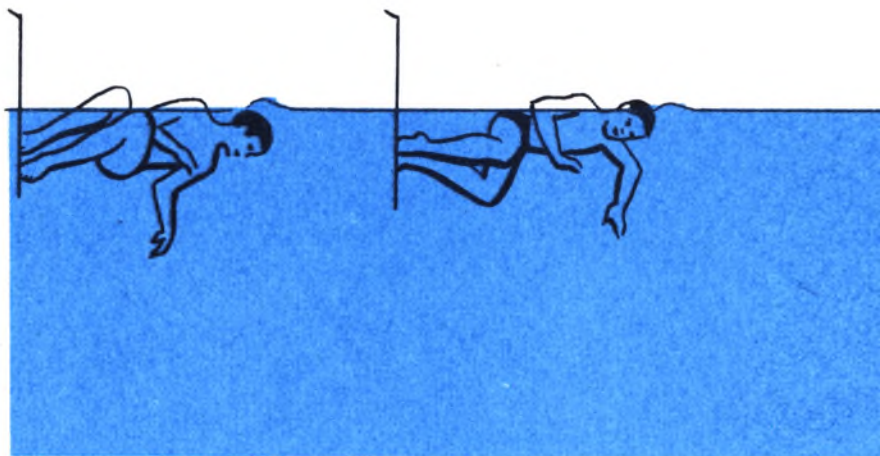


Ошибка 2: Рольф касается стенки, но...
Его кисти...
На что он должен обратить внимание?..



Ошибка 3: Как Уве отталкивается от стенки?
Подводный гребок...





В. ОБЪЯСНИ СВОИМ ДРУЗЬЯМ!

Клаус вначале коснется стенки головой. Он неправильно рассчитал расстояние до стенки и начал еще одно движение руками.

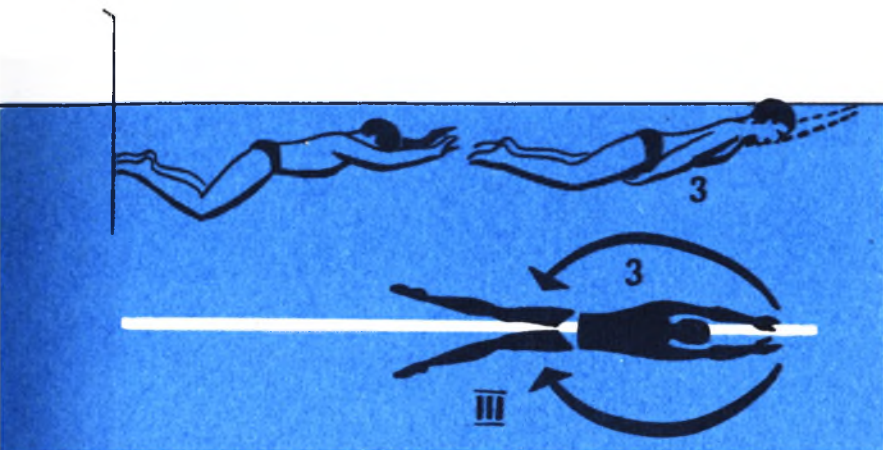
Наш совет: Держи руки вытянутыми вперед и подплыви к стенке при помощи сильного толчка ногами.

На соревнованиях Рольфа дисквалифицировали бы, так как правила соревнований предписывают: обе руки должны коснуться стенки одновременно на уровне поверхности воды.

Наш совет: Соблюдай это правило при каждом повороте, в том числе и во время тренировки.

Уве отталкивается после поворота в направлении поверхности воды, а следовательно, уже не сможет выполнить подводный гребок.

Наш совет: После поворота скользи под водой и при помощи подводного гребка выходи на поверхность воды.



Г. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ!

- Упр. 1.** Потренируйся делать повороты под теплым душем.
Следи за тем, чтобы пятки подтягивались к тазу, а руки отталкивались в стороны.
- Упр. 2.** Отработай отталкивание руками в сторону после скольжения к стенке в воде глубиной до бедер. Потренируйся делать это отталкивание в обе стороны.
- Упр. 3.** Потренируйся в выполнении поворота с ногами, подтянутыми к животу, в глубокой воде. При этом толкайся руками о воду.
- Упр. 4.** Потренируйся в отталкивании от стенки. Проскользи под водой и выполни гребок.
- Упр. 5.** Отработай отталкивание руками в сторону после быстрого подплывания к стенке.
- Упр. 6.** Потренируйся в полном повороте после скольжения в воде глубиной до бедер.
- Упр. 7.** Потренируйся в полном повороте, подплывая к стенке на большой скорости.
- Упр. 8.** То же, что в упр. 7, но обрати особое внимание на вдох во время поворота.
- Упр. 9.** Выполни стартовый прыжок с боковой стенки бассейна на расстоянии примерно 5 м от поворотной стенки и добавь к скольжению поворот (используя полученную после прыжка скорость). Потренируйся делать поворот в обе стороны.

ОТКРЫТИЕ

«Мы, пионеры-тельмановцы, овладеваем техникой, изучаем природу и знакомимся с сокровищами культуры».

Знаешь ли ты этот закон пионеров-тельмановцев? Да? А применяешь ли ты его?

Ведь многие думают, что, наблюдая за природой в окрестностях своего родного села, ничего нового не откроешь? Это неверно.

Однажды мы получили приглашение из спортивного общества «Трактор» из Зееблика. Зееблик расположен недалеко от нашего села. Мы поехали туда на велосипедах. Через час мы остановились отдохнуть около небольшого пруда. И что, ты думаешь, нашла там Ульрике? Лягушку! «О-о, всего-навсего лягушку. Таких лягушек я сколько хочешь видел». Да, видеть таких лягушек мог каждый. А наблюдал ли ты за ней хоть раз? Нет? Вот видишь. Наблюдая, мы обнаружили, что лягушка плывет, делая такие же движения ногами, что и мы применяем при плавании брассом. Наш тренер был очень доволен, что Ульрике обратила на это внимание.

Когда мы приехали в Зееблик, нас встретили как хороших друзей. Из десяти состязаний мы сумели победить в шести. Многие пионеры были настоящими болельщиками. Они не скупились на аплодисменты и подбадривали нас.

После соревнований мы играли в веселые игры.

Как было весело! Все получили огромное удовольствие.

Долго еще вспоминали мы это замечательное событие и твердо решили повторять такие игры почаще. Как видишь, у такой экскурсии много преимуществ — мы знакомимся с нашей Родиной, а кроме этого, доставляем много радости нашим новым друзьям. Для многих пионеров такой водный праздник — стимул для того, чтобы самим стать пловцами. Спроси своего тренера, организует ли он подобный водный праздник. Такие спортивные мероприятия, проводимые сообща, сплачивают коллектив и придают новые силы для тренировок.



КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАВАНИЕ

Сабина Штайнбах — пример для подражания.

Эта маленькая история произошла в 1968 году в Мехико. Мы услышали ее не от самой Сабины — нам рассказал эту историю ее тренер. «Ну это же естественно», — сказала Сабина, когда мы позднее стали ее расспрашивать.

Награждение победителей на Олимпийском стадионе в Мехико. На этот раз среди победителей и Сабина. На предыдущей дистанции в комплексном плавании на 200 м Сабина проиграла бронзовую медаль, однако сейчас, на дистанции 400 м, она в напряженной борьбе завоевала 3-е место. С гордостью и радостью получала она олимпийскую медаль. «Однако у нее не было времени долго принимать наши поздравления, — сказал тренер Сабины, — тройка призеров, не успев как следует отдохнуть, была приглашена на пресс-конференцию. Чего только не спрашивали у них репортеры! Один из них с живым интересом спросил, чем может Сабина объяснить тот факт, что сравнительно маленькая страна — ГДР — представляет собой такую большую спортивную нацию. Я удивился, как хорошо Сабина ему ответила. Она рассказала о развитии спорта в нашей республике, о тех возможностях, которые предоставлены каждому гражданину нашего государства для занятий спортом, о той помощи, какую оказывает наше правительство спорту, и даже о том, что в нашей новой конституции отмечены важные задачи физической культуры. Она так много и интересно рассказывала об этом, что у репортера чуть ли не «расплавилась» в руке шариковая ручка».

Бери пример с Сабины! Тренируйся, как она!

Помни о том, что хороший спортсмен отличается не только выдающимися спортивными достижениями!

Тот, кто хочет стать таким, как Сабина, должен и в школе проявлять максимум энергии и прилежания для того, чтобы и здесь добиться хороших успехов.

Сабина открыла нам формулу, которая может вам помочь: хорошие отметки в школе+сознательная общественная работа+прилежание в тренировках=спортсмен высокого класса!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ?

Если ты хочешь принять участие в соревнованиях в комплексном плавании, ты должен владеть всеми четырьмя спортивными способами плавания. Собственно говоря, комплексное плавание объединяет четыре способа плавания в одно упражнение и проводится на трех дистанциях (100, 200 и 400 м). Зная, что в комплексное плавание входят четыре способа плавания, ты легко рассчитаешь, сколько метров придется проплыть каждым из них:

$100 \text{ м} : 4 = 25 \text{ м}$ каждым способом,
 $200 \text{ м} : 4 = 50 \text{ м}$ каждым способом,
 $400 \text{ м} : 4 = 100 \text{ м}$ каждым способом.

И еще одно нужно знать о комплексном плавании: ты должен чередовать способы плавания в определенной последовательности. Начинается комплексное плавание с дельфина, затем идет плавание на спине, следующий способ — брасс и, наконец, кроль.

Хорошенько запомни эту последовательность и соблюдай ее во время тренировок.

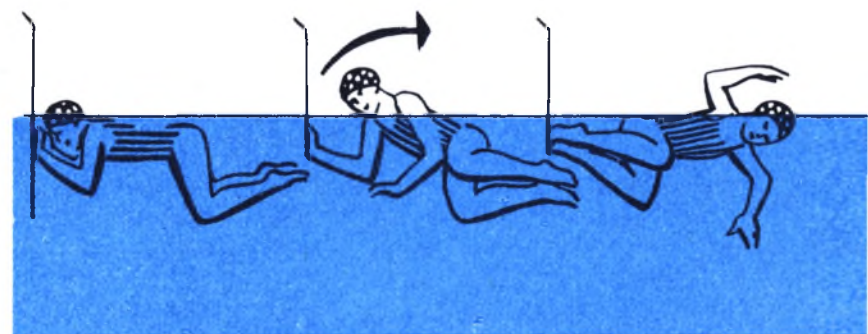
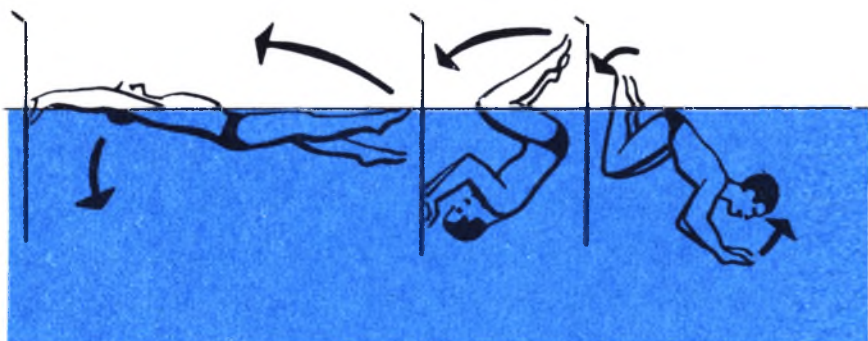
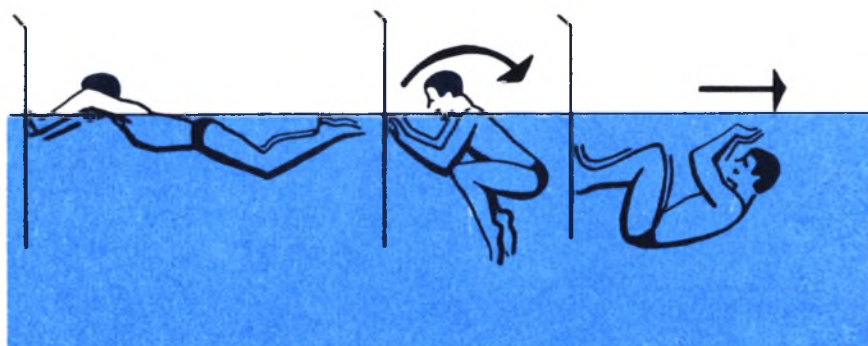
Применяй комплексное плавание в тренировках почаще. Особенно полезно оно для разминки. Это имеет три преимущества:

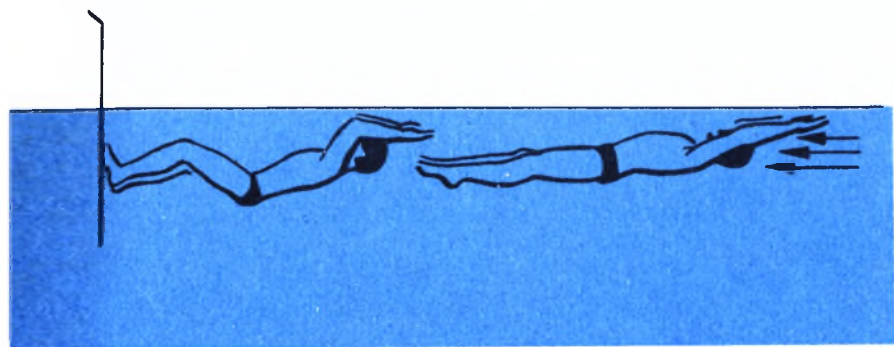
1. Ты всесторонне приучаешь свой организм к воде!
2. Ты сможешь в каждом способе плавания прочувствовать, как лучше всего отталкиваться от воды (это облегчит тебе переход от движений на суше к движениям в воде).
3. Ты научишься выполнять повороты различными способами плавания и одновременно хорошо запомнишь последовательность способов плавания.

С самого начала помни о том, чтобы не перетренироваться! Если ты тренируешься на дистанции 400 м, то меняй способы плавания через каждые 25 м (комплексное плавание 4 раза по 100 м). Потренировавшись некоторое время таким образом, ты сможешь перейти к тому, чтобы менять способ плавания через каждые 50 м (2 раза по 200 м комплексно). Если ты будешь прилежно и настойчиво тренироваться, тебе не составит труда проплыть на соревнованиях дистанцию 400 м комплексно. **Истинные мастера плавания называют комплексное плавание на дистанции 400 м подлинным испытанием пловца, потому что при этом очень легко выявить, правильно ли ты тренировался и можешь ли рационально расходовать свои силы.**

Подготовься к этому испытанию хорошенько! Подражай мастерам!







КАК ВЫПОЛНЯТЬ ПОВОРОТЫ В КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ?

1. Поворот при переходе от способа плавания дельфин к плаванию на спине.

Быстро плыви к стенке бассейна. Рассчитай свои движения так, чтобы закончить последнее движение руками, когда пальцы коснутся стенки. Коснись стенки обеими руками одновременно на уровне поверхности воды.

Согни руки в локтях, подтяни ноги под живот в направлении стенки. Оттолкнись от стенки одновременно обеими руками. Когда ноги хорошо упрутся в стенку, задержи верхней частью тела под воду, вытяни руки перед головой и, сильно оттолкнувшись ногами от стенки, проскользи некоторое расстояние, затем подтяни подбородок к груди, «включи» движения ногами, как при плавании на спине, и, изменив угол направления рук к поверхности воды, выводи тело на поверхность.

2. Поворот при переходе от способа плавания на спине к плаванию брассом.

Быстро подплыви к стенке. Руку, которая только что опустилась в воду, оставь перед стенкой. Другую руку также резко вытяни вперед к стенке. Одновременно сделай вдох. Откинь голову назад, коснись стенки обеими руками и дай им несколько соскользнуть по стенке вниз. Затем сильно оттолкнись руками от стенки и мгновенно подтяни ноги (сгруппируйся). После кувырка назад ты должен принять положение на груди. Теперь сильно оттолкнись от стенки ногами, проскользи под водой и выполни гребок руками (см. стр.110).

3. Поворот при переходе от способа плавания брасс к плаванию кролем.

Быстро плыви к стенке. Перед касанием руками стенки не поворачивайся на бок. Одновременно и на одном уровне коснись ладонями стенки и мгновенно развернись в сторону, согнув ноги и подтянув их под телом к стенке. Если ты выполнял поворот в левую сторону, сильно оттолкнись правой рукой от стенки и пронеси над головой руку в направлении отталкивания. Затем сильно оттолкнись ногами от стенки, проскользи в воде и начни движения ногами. Поверни ладони под углом в направлении поверхности воды и плыви к поверхности.



КАК ТРЕНИРУЮТСЯ ПЛОВЦЫ

КАК РАБОТАЕТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ!

Твой организм работает как машина. Двигателями ему служат мускулы. Как и любому другому двигателю, мускулам необходимо «горючее» (питание). При каждом движении мускулы «сжигают» с помощью кислорода некоторую часть «горючего». Этот процесс называют обменом веществ. Часть «горючего», которую мускулы не могут «сжечь», остается в организме как «зола» (продукты распада). Доставку «горючего» к мускулам и вывод «золы» осуществляет в организме кровь. Сердце перекачивает кровь к мускулам по кровеносным сосудам. При этом кровь захватывает с собой «горючее» из печени.

Контроль по пульсу

Обхвати пальцами шею спереди. Ты отчетливо почувствуешь легкие толчки — это сердце перекачивает кровь в организме. Эти толчки мы называем пульсом. Сосчитай, прежде чем ты утром встанешь с постели, число ударов пульса за 10 секунд. (Пульс можно почувствовать также, обхватив пальцами одной руки запястье другой). Ты насчитаешь 13, 14 или 15 ударов. Если ты утром перед этим еще не вставал с постели, такой пульс называют пульсом покоя.

Пульс, который ты можешь сосчитать после тренировки, называется пульсом нагрузки. Пульс нагрузки всегда выше, чем пульс покоя.

Тренировка без пауз, или непрерывная тренировка

Что такое непрерывная тренировка?

Сравни непрерывную тренировку с путешествием на велосипеде из Лейпцига в Дрезден. Если ты собираешься проделать этот путь без остановок, ты не должен сразу со старта ехать в Лейпциг на полной скорости. Непрерывную тренировку можно сравнить с продолжительной безостановочной ездой. Для того чтобы можно было долго тренироваться, не следует прилагать все время максимальную силу.

Прежде всего упражняйся равномерно. Твоя сердечно-сосудистая система и мускулатура настроятся на равномерную работу. В организме установится равновесие между процессами обмена веществ и расходом энергии, и это равновесие позволит тебе тренироваться продолжительное время.

Что дает равномерная тренировка?

Твои мышцы смогут работать долго, не утомляясь. Тем самым твой организм станет более выносливым.

Кровь сможет лучше снабжать мышцы питательными веществами и более полно и основательно выводить «золу».

Как проверить, правильно ли ты тренируешься!

Во время тренировки твоя кровь должна течь быстрее. Твой пульс отчетливо покажет тебе это.

Если ты занимаешься по методу равномерной тренировки, ты должен проплывать без остановки не менее 10 минут.

Если сразу же после этого твой пульс будет делать 24, 25, 26 или 27 ударов за 10 секунд, ты тренируешься правильно. Если ты за 10 секунд насчитаешь меньше чем 24 удара, твой темп слишком медленный.

ТРЕНИРОВКА С ПАУЗАМИ, ИЛИ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Что такое интервальная тренировка!

Снова сравним интервальную тренировку с путешествием на велосипеде из Лейпцига в Дрезден. На этот раз разбей весь маршрут на четыре этапа. Каждый этап проезжай так быстро, как только можешь, со скоростью, на которую ты способен. Но на каждой остановке осмотри достопримечательности города и хорошенько отдохни. После хорошего отдыха ты сможешь проехать очередной этап так же быстро, как и первый.

Что дает интервальная тренировка!

При помощи интервальной тренировки ты сможешь повысить свою выносливость и скорость.

Как проверить, правильно ли ты тренируешься!

Если хочешь стать более выносливым, проплыви небольшой отрезок дистанции с самой высокой скоростью. Твой пульс после нагрузки будет насчитывать более 30 ударов за 10 секунд. После этого сделай паузу для отдыха, чтобы частота пульса снизилась до 22 ударов (на это понадобится от 20 секунд до 1 минуты). Снова проплыви отрезок. Запомни: тренировка на выносливость — это тренировка с короткими паузами отдыха (паузы отдыха не должны быть более одной минуты).

Если хочешь увеличить скорость, проплыви небольшой отрезок дистанции с самой высокой скоростью. Твой пульс снова будет насчитывать более 30 ударов за 10 секунд. Но теперь продли паузу отдыха до тех пор, пока частота пульса не снизится до 15 или 16 ударов за 10 секунд. (Это будет длиться от 2 до 5 минут.) Затем снова повтори отрезок. Запомни: трени-



ровка на скорость — это тренировка с продолжительными паузами отдыха (Паузы отдыха могут длиться до 5 минут.)

ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Что такое тренировка на силовую выносливость?

Сравни тренировку на силовую выносливость с работой, которую ты выполняешь с полным напряжением сил. Однако выполняй движения или ногами, или только руками.

Что дает тренировка на силовую выносливость?

Тренировка на силовую выносливость укрепляет твои мускулы, и они становятся выносливыми. Если ты плывешь только с помощью ног, укрепляются и становятся более выносливыми мышцы ног. Если ты плывешь при помощи рук, развивается сила и выносливость мышц рук.



Как проверить, правильно ли ты тренируешься?

Контроль по пульсу здесь не применяется. Поэтому советуем: старайся выдержать ту скорость, которую тебе задает твой инструктор или тренер. Или еще лучше: старайся плыть еще быстрее. Если ты плывешь медленнее, твоя тренировка неправильна.

Если после тренировки тебе покажется, что твои ноги «налились свинцом», значит, ты тренировался правильно.

Если ты плывешь только с помощью ног, вытягивай руки впереди перед собой. Держи руки расслабленно или используй плавательную доску.

Если ты плывешь при помощи рук, скрепляй ноги широкой резиновой лентой (см. стр.12).

Плавание с помощью рук очень удобно для контроля за дыханием.

КОНТРОЛИРУЙ СВОЮ ТРЕНИРОВКУ!

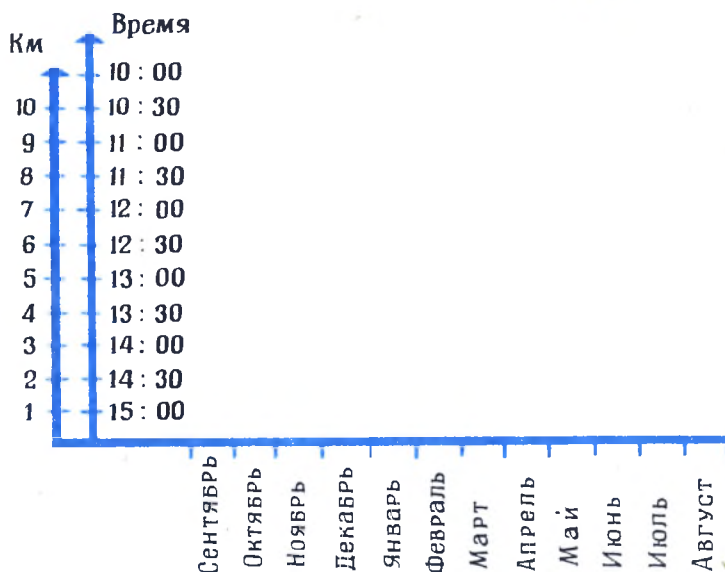
Запомни: на каждом занятии тренируйся во всех четырех способах плавания!

1-я неделя

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.	Сумма
На спине								
Кроль								
Дельфин								
Брасс								

4-я неделя

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.	Сумма	Всего за месяц



1. На каждый месяц составь себе график тренировок (рис. I).
2. Записывая, сколько метров ты проплыл каждым способом на каждом занятии.
3. В конце каждой недели подсчитай, сколько метров ты проплыл каждым способом.
4. В конце месяца сложи все недельные суммы по каждому способу плавания и подсчитай месячную сумму.
5. Для каждого способа плавания нарисуй график (рис. II).
6. Нанеси данные месячного метража каждого способа плавания на свой график. Соедини верхние точки — получишь кривую нагрузки.

КОНТРОЛИРУЙ РОСТ СВОИХ ДОСТИЖЕНИЙ

1. Один раз в месяц проводи контрольное плавание в каждом способе плавания (например, 400 м). Используй для этого четвертую тренировочную неделю.
2. Попроси товарищей, родителей, учителя или тренера записать время, показанное тобой в контрольных упражнениях.
3. Перенеси результаты контрольного плавания на график. Сравнивай достижения в одни и те же периоды разных месяцев.
4. Сравни рост результатов в каждом способе плавания.

Внимание! Тот способ плавания, в котором твои результаты растут медленнее всего, должен стать основным на следующий месяц!

Задание. Проследи, какая взаимосвязь существует между количеством проплывших тобой километров и достигнутыми результатами. Обсуди это с твоим учителем физкультуры или инструктором.

НЕКОТОРЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАДАНИЯ

Ты с большим интересом читаешь в газетах, какие замечательные достижения показывают наши спортсмены и спортсменки в плавании.

Время от времени ты найдешь там пример для себя.

Задание 1. Заведи себе специальную папку, куда ты будешь собирать вырезки из газет и другие интересные материалы по плаванию.

Раскладывая материалы по способам плавания.

Задание 2. Заведи себе альбом, куда ты будешь вклеивать фотографии лучших пловцов и записывать, какие награды эти пловцы завоевали.



**МОЖЕТ ЛИ ПЛОВЕЦ
ТРЕНИРОВАТЬСЯ БЕЗ ВОДЫ?**

ЧТО ДЕЛАЛ КЛАУС ВО ВРЕМЯ ЗИМНИХ КАНИКУЛ!

Вначале Клаус был совсем не в восторге от того, что ему пришлось уехать на зимние каникулы с родителями в горы.

«Мне придется пропустить тренировки,— думал он,— и я отстану от группы». Но потом он подумал, что тренироваться можно и без воды. И еще как тренироваться!

После возвращения он рассказывал:

«Мы жили в доме отдыха. Каждое утро все отдыхающие делали зарядку. Разумеется, я не отставал от других. Мне это было совсем не трудно. А вот толстяки попотели!

Инструктор, который проводил утреннюю зарядку, часто наблюдал за мной. Однажды он сказал, что, если я хочу, он поручит проводить зарядку на следующее утро мне. Я очень обрадовался, хотя было немного страшновато. Вечером я даже не сразу заснул, так я был взволнован. Я вспоминал и вспоминал упражнения, которые собирался провести на следующий день. Но все удалось превосходно.

Конечно, после таких каникул Клаус не отстал от своей группы.



КАК КЛАУС ТРЕНИРОВАЛСЯ НА ЗИМНИХ КАНИКУЛАХ!

Каждый день Клаус бегал на лыжах в лесу, и не так, как ходят на прогулках, а быстрее. Он тренировался. При этом, конечно, пришлось попотеть.

Чтобы не простудиться, Клаус выбрал такую тренировочную дистанцию, которая заканчивалась прямо перед домом отдыха. Таким образом, сразу же после тренировки Клаус мог принять горячий душ.

На преодоление тренировочной дистанции он затрачивал точно 15 минут, если бежал не слишком быстро и не слишком медленно.

Клаус следовал правилам непрерывной тренировки: бежать вполсилы длительное время с равномерной скоростью.

К концу зимних каникул, через 14 дней, Клаус уже мог пробежать свою тренировочную дистанцию три раза без отдыха. А это уже показатель хорошей выносливости.

Гуляя и катаясь на санях, Клаус попутно выполнял два силовых упражнения, имеющих много общего с плавательными движениями. Он выбирал лесную тропинку с небольшим уклоном, ложился животом на санки и делал руками движения, как при плавании дельфином или кролем. При этом он с силой отталкивался от снега руками, прилагая такое же усилие, как и при плавании дельфином и кролем.

Как повысить свою выносливость летом!

Помимо тренировок в воде пловец в летние месяцы имеет много возможностей повысить свою выносливость. При этом следует придерживаться следующих основных правил.



Тренируйся вполсилы, но долго, не менее 30 минут.

Не начинай тренировку сразу в быстром темпе, наращивай свои усилия постепенно.

Если ты не последуешь этим советам, у тебя на следующий день будут сильно болеть мышцы.

1. Тренируйся в длительном беге!

2. Используй велосипед!

3. Тренируйся в гребле (не смущайся, если лодка стара и неуклюжа)!

4. Занимайся греблей на байдарке!

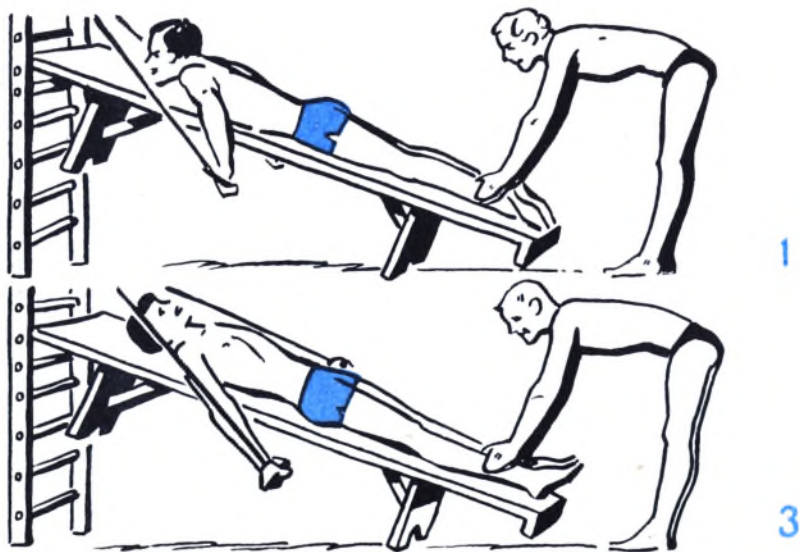
Постоянно проверяй свою тренированность, контролируя пульс (см. стр. 116).

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК С РЕЗИНОВЫМ ШНУРОМ

Внимание:

Выполняй все упражнения лежа.

Закрепи резиновый шнур на верхней перекладине гимнастической стенки. Ляг на скамью, положи один конец



скамьи на перекладину гимнастической стенки. Попроси товарища поддержать тебя за ноги, предварительно слегка натяни шнур.

Выполняй упражнение в течение 30 секунд, затем 30 секунд отдохни.

Каждое упражнение повтори 5 раз.

Упр. 1. Лежа на животе, выполняй движения руками, как при плавании кролем (руки «под водой»).

Упр. 2. Лежа на животе, выполняй движения руками, как при плавании дельфином (руки выполняют движение).

Упр. 3. Лежа на спине, выполняй движения руками, как при плавании на спине (руки двигаются «под водой»).

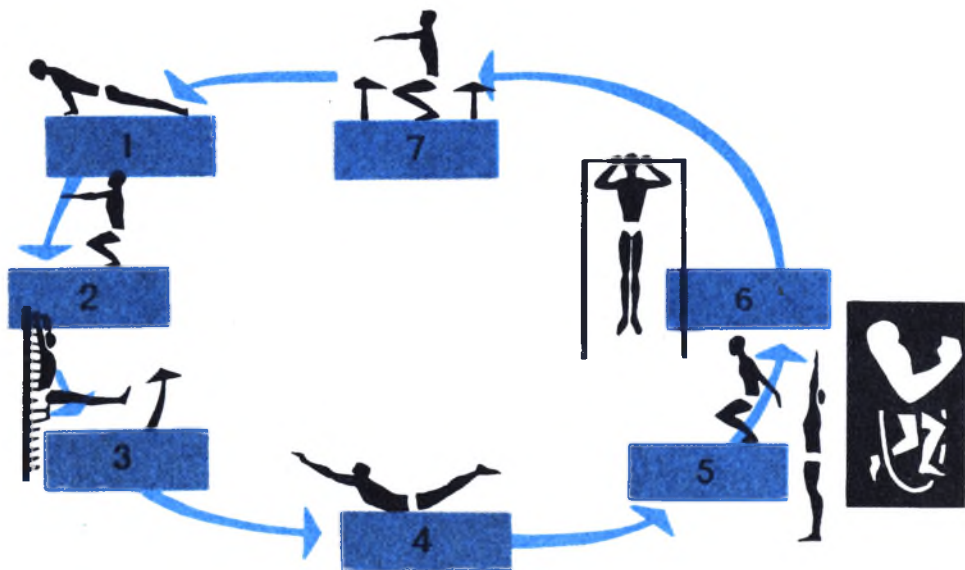
Упр. 4. Лежа на животе, выполняй движения руками, как при плавании брассом.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

На каждом этапе упражняйся 30 секунд!

Этап 1. Отжимания рук в упоре лежа.

Этап 2. Приседания.



Этап 3. В вися на гимнастической стенке поднять вверх прямые ноги.

Этап 4. Лежа на животе прогнуться, подняв одновременно руки и ноги.

Этап 5. Выпрыгивание вверх из положения приседа.

Этап 6. Подтягивания на перекладине.

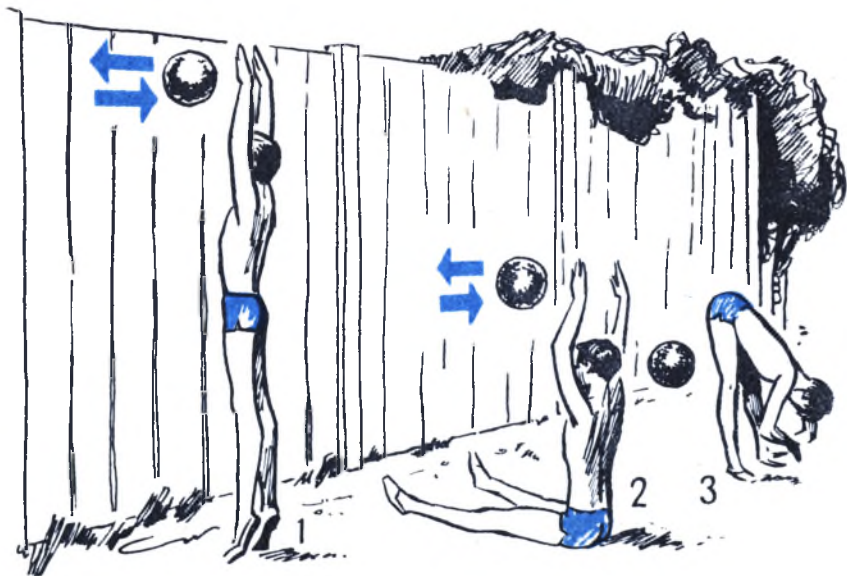
Этап 7. Расслабленное подпрыгивание из положения приседа со «встряхиванием» рук и ног.

После каждого этапа отдыхай 30 секунд и переходи к следующему этапу.

Начинай с двух «кругов», прибавляя по одному «кругу» в неделю. После того как дойдешь до 6 кругов, увеличь время на каждом этапе на 15 секунд и снова начинай с двух кругов.

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ

Еще раз прочти то, что было сказано о тренировке на силовую выносливость (см. стр. 128). Тогда ты поймешь, почему мы называем те упражнения, которые приводятся ниже, упражнениями на силовую выносливость.



Чтобы правильно тренироваться, ты должен сосчитать, сколько движений руками ты выполняешь при плавании дельфином на 50 или на 100 метров.

Клаус делает 36 движений руками при плавании дельфином на дистанции 50 метров. Именно из этого числа мы будем исходить, подбирая упражнения.

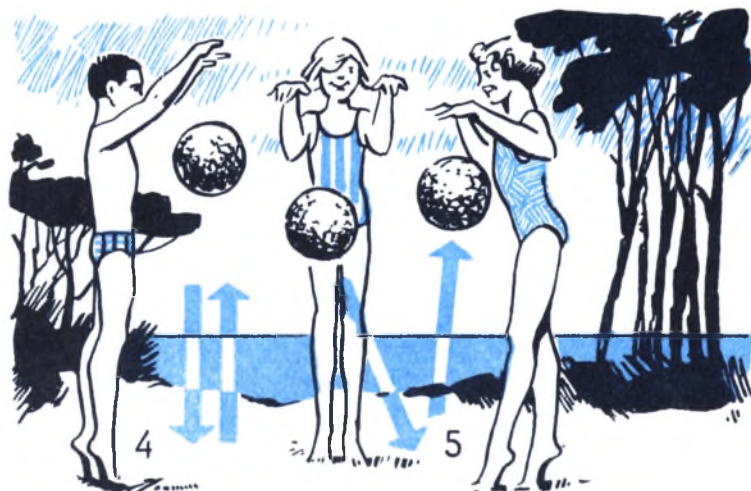
Мы выбираем такие упражнения, которые очень похожи на плавательные движения. Повторяй эти упражнения столько раз, сколько движений руками ты сделаешь, проплывая способом дельфин 50 метров. (Сначала возьми легкий мяч, а позже более тяжелый.)

Делай паузы для отдыха между отдельными упражнениями всегда таким образом, чтобы время, которое ты затрачиваешь на 36 повторений движения, соответствовало твоему результату при плавании дельфином на отрезке дистанции 50 метров.

Если тебе на 36 движений потребуется более продолжительное время, продли отдых. Если можешь выполнить упражнение быстрее, сократи отдых.

ТРЕНИРУЙСЯ ТАК!

Упр. 1. Встань лицом к стене. Подними мяч прямыми руками над головой и изо всех сил брось мяч в стенку (твои ру-



ки остаются вытянутыми) старайся поймать отскочивший от стенки мяч. Повторяй броски безостановочно не менее 36 раз в предельно быстром темпе.

Упр. 2. То же, что и упр. 1, но сидя.

Упр. 3. Встань спиной к стене, наклонись вперед и широко расставь ноги. Из всех сил брось мяч в стенку, сгибая руки в локтях. Повторяй броски безостановочно не менее 36 раз в предельно быстром темпе.

Упр. 4. Подними мяч двумя руками над головой. Из всех сил брось мяч об землю, сгибая руки в локтях. Повторяй броски безостановочно не менее 36 раз в предельно быстром темпе.

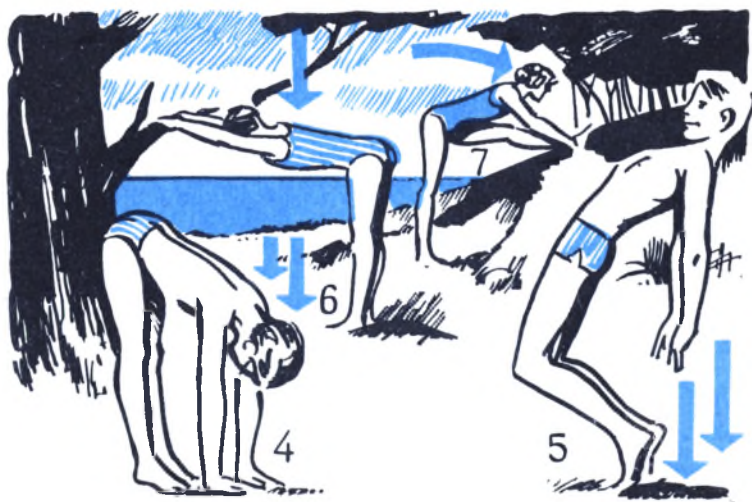
Упр. 5. То же, что и упр. 4, но с партнером.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И РАСТЯГИВАНИЕ

Мы приводим комплекс упражнений, которые ты можешь выполнять ежедневно. Эти упражнения сделают твои мышцы более эластичными и мягкими. Особенно полезно выполнять эти упражнения сразу же после сна. Сердце, кровь и дыхание при этом сразу же настроятся на правильный лад. Ты прогонишь усталость и свежим начнешь новый день.



- Упр. 1.** Расслабленные легкие прыжки на месте. Не прыгай как слон, а старайся приземляться мягко и беззвучно. Твои ноги должны работать как пружинки. Они смягчают приземление и эластично выталкивают тебя вверх.
- Упр. 2.** Расслабленные, легкие прыжки на месте. Считай про себя «1—2—3—4» и на счет «5» подпрыгни выше, чем обычно, стараясь ударить себя пятками по ягодицам. Повтори это упражнение 20 раз.
- Упр. 3.** Выполняй круговые движения прямыми руками вперед. Начиная медленно, затем постепенно убыстряй движения. Закончи упражнение, когда почувствуешь легкое покалывание в кончиках пальцев.
- Упр. 4.** Наклонись вперед и постарайся коснуться ладонями земли (пола). Ноги при этом не сгибай. Сделай это упражнение с дополнительным пружинистым наклоном. Говори про себя: «зем-ля!» Повтори упр. 20 раз.
- Упр. 5.** Наклонись назад и постарайся коснуться кончиками пальцев пяток. Выполни упражнение с дополнительным пружинистым наклоном. Говори про себя: «пят-ки!» Повтори упр. 20 раз.
- Упр. 6.** Наклонись вперед до горизонтального положения туловища. Вытяни руки вперед и положи ладони на какую-нибудь опору (пень, забор, стену, стол, полку). Выполняй





пружинистые наклоны туловищем, держа ноги прямыми. Повторяй про себя: «зем-ля!». Повтори упр. 20 раз.

Упр. 7. Поставь прямую ногу перед собой на какую-нибудь опору на уровне бедер. Наклонись вперед и постарайся носом коснуться колена. Ноги при этом держи прямыми. Выполни упражнение с дополнительным пружинистым наклоном. Говори про себя: «раз-два!» или «но-сом!». Повтори упр. 20 раз.

Повтори упражнение еще раз, но смени положение ног. Поочередно встряхивай расслабленной ногой.

Упр. 8. Согни руки перед грудью и выполни 20 круговых движений локтями вперед и 20 круговых движений назад. Это упражнение сделает твои плечевые суставы более гибкими и эластичными.

Упр. 9. Поставь ноги на ширине плеч. Наклонись вперед и опусти руки вниз. Пружинистым маховым движением выпрямись, бросив прямые руки вверх — за голову. Говори про себя: «на-зад!».

Повтори упр. 20 раз.

Упр. 10. Поставь ноги на ширине плеч. Наклонись вперед до горизонтального положения. Выполняй маховые пружинистые рывки руками вперед-назад. Говори про себя: «Рывок!». Повтори упр. 20 раз.



Наш совет: Сочетай упражнения 9 и 10. Начиная с «рывка!», выпрямляйся маховым движением назад (см. упр. 9).

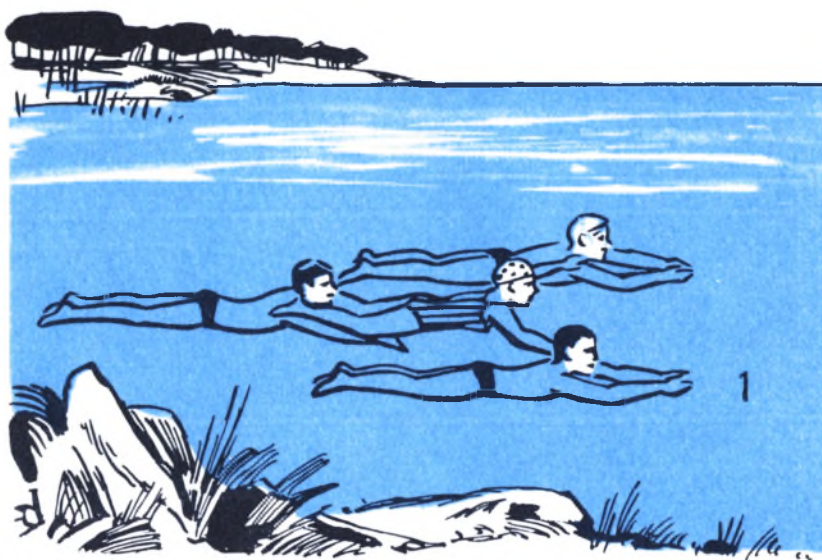
Упр. 11. Сядь на пол, разведи прямые ноги в стороны. Наклоняясь вперед, постарайся коснуться ладонями пальцев ног. Ноги не сгибай. Выполни упражнение с дополнительным пружинистым наклоном. Говори про себя: «носки!» Повтори упр. 20 раз.

Упр. 12. Сделай мостик. Прогнись вверх как можно выше. Кто сделает самый высокий мостик? Подними живот вверх 5 раз, затем отдохни и повтори упр. еще 5 раз.





Я СТАЛ ПЛОВЦОМ! ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?



ПОМОГАЙ ДРУГИМ — СТАНЬ ПЛОВЦОМ-СПАСАТЕЛЕМ!

Что может быть прекраснее, чем спасти жизнь человеку?

Вопрос ясен : если ты видишь, что кто-то попал в беду, ты бросишься к нему и попытаешься помочь. Но вот удастся ли тебе сделать это?

Успех твоих стараний зависит прежде всего от твоих способностей и подготовки. Первый шаг ты уже сделал — научился плавать спортивными способами. Теперь осталось приобрести навыки, необходимые пловцу-спасателю. Только в этом случае ты сможешь выручить попавшего в беду человека и оказать ему необходимую помощь до прибытия врача.

Наш совет — стань пловцом-спасателем!

О ТРЕНИРОВКЕ ПЛОВЦА-СПАСАТЕЛЯ

Мы ознакомились с тренировкой пловцов-спасателей и записали для тебя некоторые упражнения.

Упр. 1. «Транспортный самолет» служит для того, чтобы буксировать обессилевшего человека на большое расстояние. Попробуй проделать это со своими товарищами.



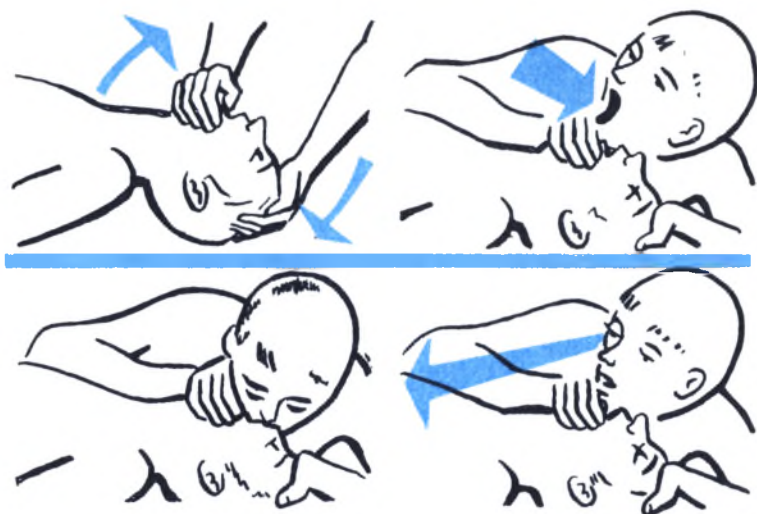
Упр. 2. Плавание в одежде. Если человек тонет, у тебя не будет времени для того, чтобы раздеться. Тебе придется прыгнуть в воду в одежде. Одежда мгновенно впитает в себя воду и станет словно свинцовой. Потренируйся в плавании и нырянии в брюках и куртке.

Упр. 3. Ныряние за камнями или тарелками. В воду бросают кирпич или от двух до шести пластмассовых тарелок. Ныр-ни и достань со дна кирпич или все тарелки.

Упр. 4. Ныряние за кеглями. На утяжеленную доску с 20—25 крючками прикрепляются деревянные кегли. Доску броса-ют в воду. Пловец-спасатель ныряет вслед за ней и сни-мает с крючков столько кеглей, сколько сможет.

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО! ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

1. Одну ладонь положи под подбородок спасаемого, а вторую ему на голову.
2. Запрокинь его голову далеко назад, не прилагая при этом усилий.
3. Сделай глубокий вдох.



4. Вдохни воздух в нос спасаемого, но без чрезмерного усилия.
5. Если нос поврежден, вдохни воздух в рот.
6. Вдыхай воздух в спасаемого в обычном дыхательном ритме.
7. Во время твоего вдоха наблюдай за грудной клеткой спасаемого.
8. Вдыхай воздух в спасаемого до тех пор, пока ты не увидишь, что он начал дышать самостоятельно (грудная клетка поднимается и опускается, ты отчетливо слышишь звук дыхания).
9. Оставайся около спасенного до тех пор, пока не придет врач.

СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЕ НЫРЯНИЕ — ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНОЕ ДЕЛО

Ты, наверное, много читал об интересных приключениях подводников-ныряльщиков и сам мечтал о том, чтобы с аквалангом, маской и ластами найти затонувший корабль.

Теперь, когда ты научился уверенно плавать и правильно двигаться в воде, твоя мечта может осуществиться.

Пловцы-подводники проводят интересные соревнования, например подводное плавание с ориентированием. Под водой они

плывут по компасу. Для того чтобы судья мог видеть, где в данный момент находится подводник, спортсмен тянет за собой на шнуре маленький поплавок.

Этот вид спорта особенно хорош для мальчиков.

«ФИЗКУЛЬТ-УРА!»

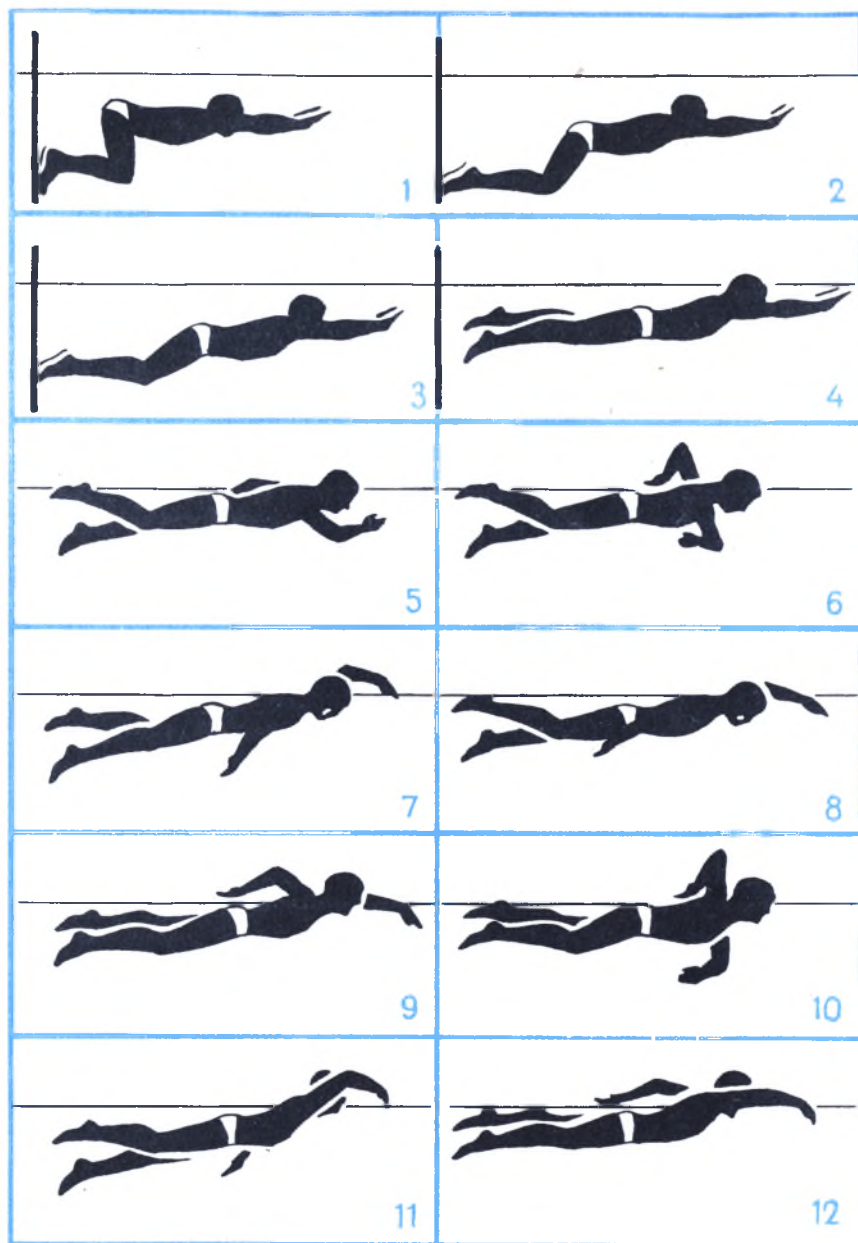
Книга подошла к концу. Если тебе что-то в ней не ясно, обратись с вопросом к твоему учителю физкультуры или тренеру. Они охотно тебе помогут.

Ты, конечно, понял, что для того чтобы стать хорошим спортсменом, недостаточно только тренироваться в бассейне. Ты также понял, что необходимо закалять свою волю, что хороший спортсмен отличается как дисциплинированностью и точностью, так и хорошей учебной работой в школе.

Хороший спортсмен должен быть не только сильным и быстрым пловцом. Прежде всего он должен быть образцовым пионером.

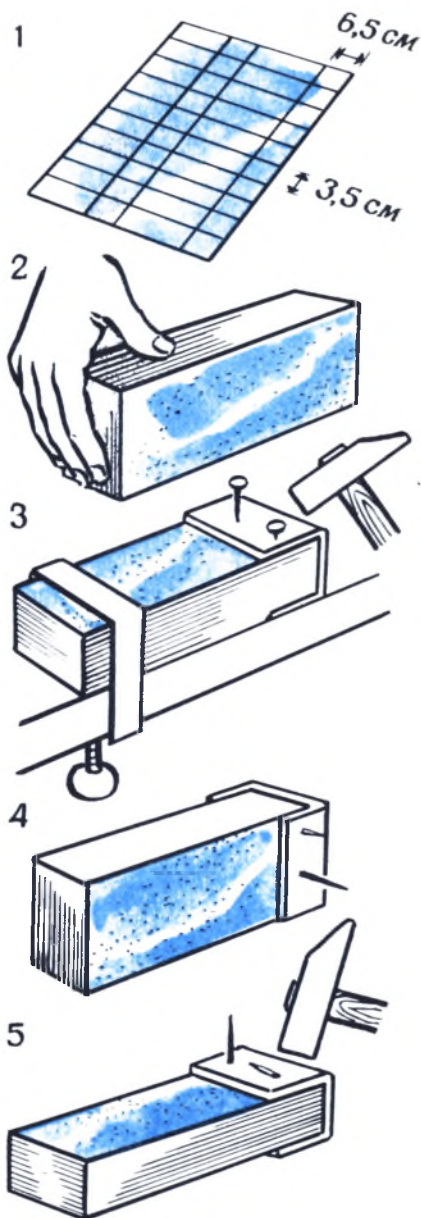
Помни об этом, когда идешь на тренировку. Тебе даны все возможности для того, чтобы добиться высоких результатов во славу нашей страны.

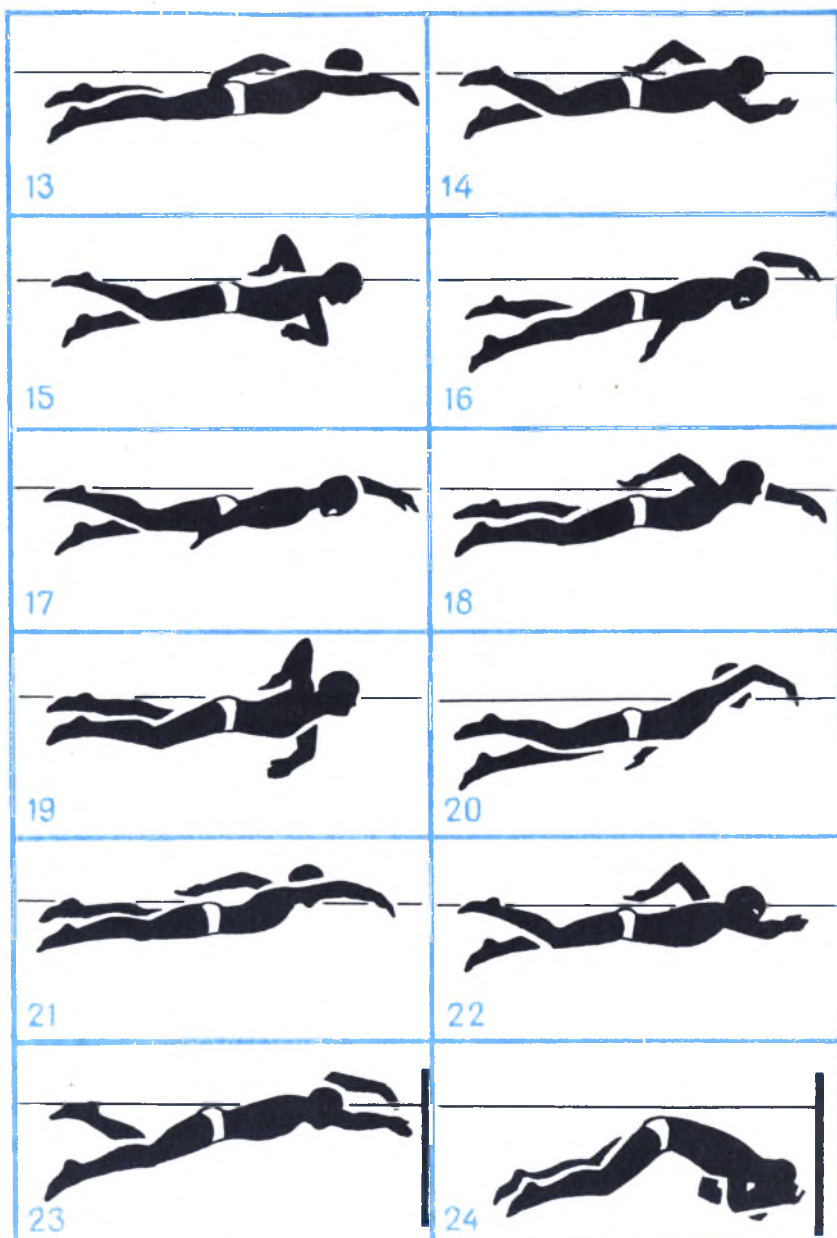
Физкульт-ура!



МЫ ДЕЛАЕМ «КИНОКНИЖКУ»

1. Из тонкого и эластичного картона вырежь 38 полосок размером 3,5 см в ширину и 12 см в длину. Предварительно проведи вспомогательную линию для наклеивания рисунков на расстоянии 6,5 см от края картона.
 2. Сложи все полоски аккуратно одна на другую.
 3. Стопку полосок прижми зажимом к краю стола так, чтобы полоски не могли сдвинуться.
 4. Подложи с двух сторон корешка плотные картонные полоски и двумя тонкими, длинными гвоздями скрепи корешок. Выступившие концы гвоздей загни внутрь.
 5. Оберни корешок клейкой лентой.
 6. Проверь, хорошо ли книжка листается.
 7. Вырежь рисунки точно по разметке.
 8. Приклей рисунки по порядку в книжку так, чтобы верхний край рисунка точно совпадал с краем страницы, а левый край рисунка — с вертикальной вспомогательной линией.
- «Карманное кино» готово, как только просохнет клей.



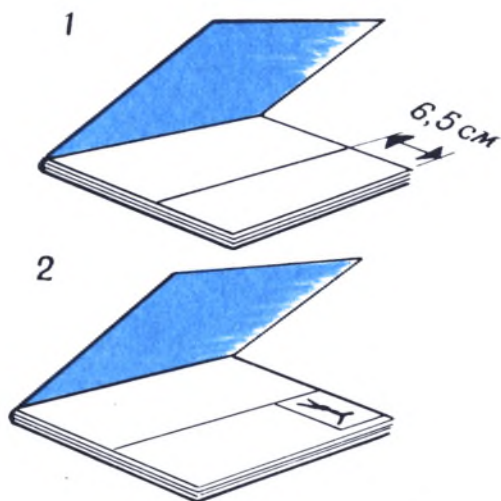


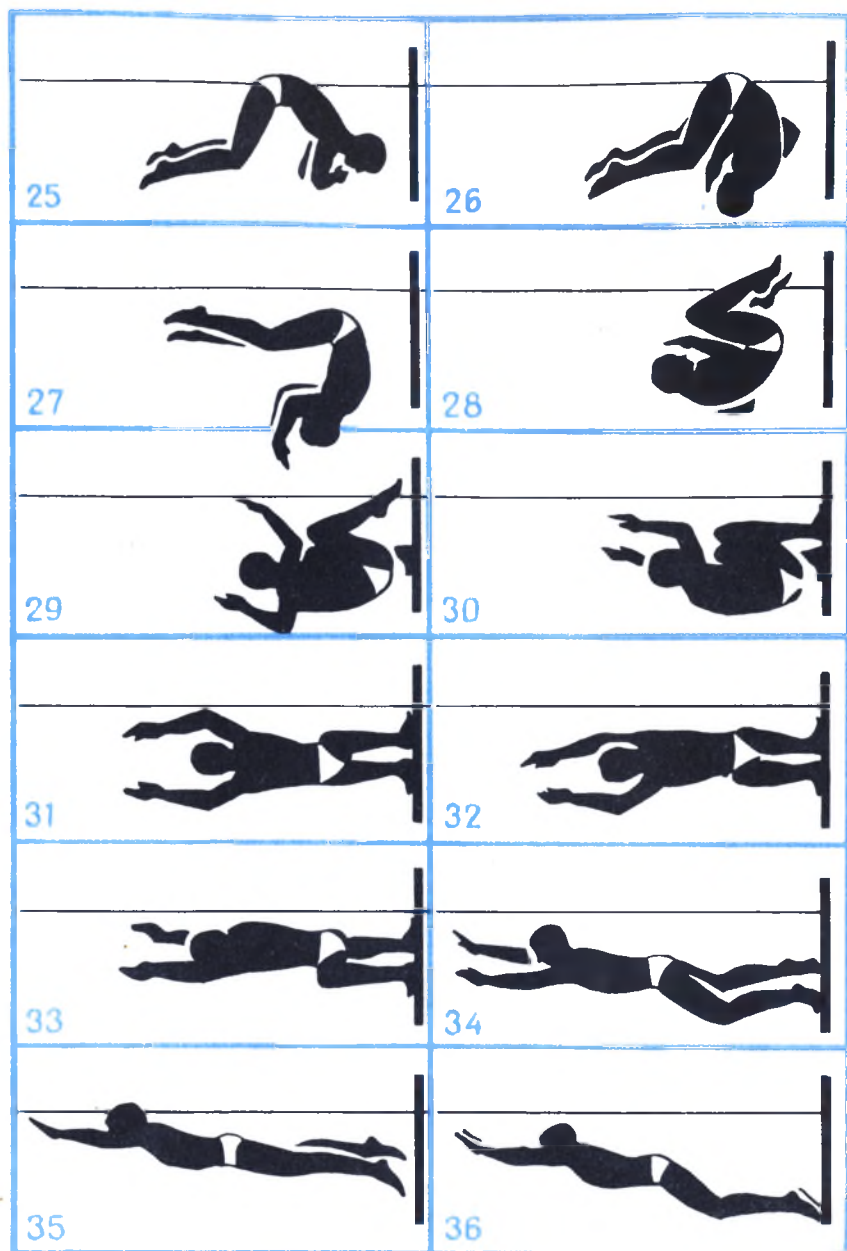
Еще один вариант книжки с рисунками

Этот вариант хотя и проще, но книжка получается не такой прочной.

Купи себе блокнот с эластичной плотной картонной обложкой. На все страницы нанеси вспомогательную линию в 6,5 см от края. Наклей по порядку все рисунки в блокнот так, чтобы верхний край рисунка совпал с краем страницы, а левый край — со вспомогательной линией.

Ну, а теперь желаем тебе успеха при просмотре маленького учебного «кино»!





КАРЛ—ХЕЙНЦ ШТИХЕРТ

СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

Редактор **А. Шавердова**
Художник **С. Лифатов**
Художественный редактор **Ю. Маркаров**
Технический редактор **Г. Федотова**
Корректор **Ю. Гаврилов**

Сдано в производство 27/IX-72 г. Подписано к печати 20/IV-73 г. Бумага офсетная 100 гр. формат 60×84/16 Печ. л. 9,5. Усл. п. л. 8,84. Уч.-изд. л. 8,54. Бум. л. 4,75. Тираж 65,000 экз. Издат. № 4785. Цена 37 коп. Зак. № 1700.

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.
Москва, 103006, Каляевская ул., 27.

Чеховский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.
г. Чехов, Московской области

Отпечатано в типографии издательства «Коммунар»,
г. Тула, ул. Ф. Энгельса, 150.

НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО СССР ПО ПЛАВАНИЮ

I ступень — «Смелые и ловкие»

Мальчики

10—11 лет — плавание без учета времени — 25 м (на серебряный значок) и 50 м — 1 мин. 20 сек. (на золотой).

Девочки

10—11 лет — плавание без учета времени — 25 м (на серебряный значок) и 50 м — 1 мин. 30 сек. (на золотой).

Мальчики

12—13 лет — плавание без учета времени — 50 м (на серебряный значок) и 50 м — 1 мин. 5 сек. (на золотой).

Девочки

12—13 лет — плавание без учета времени — 50 м (на серебряный значок) и 50 м — 1 мин. 15 сек. (на золотой).

II ступень — «Спортивная смена» (для подростков 14—15 лет)

Мальчики

Плавание 50 м — 1 мин. (на серебряный значок) и 50 м — 50 сек. (на золотой).

Девочки

Плавание 50 м — 1 мин. 10 сек. (на серебряный значок) и 50 м — 1 мин. (на золотой).

