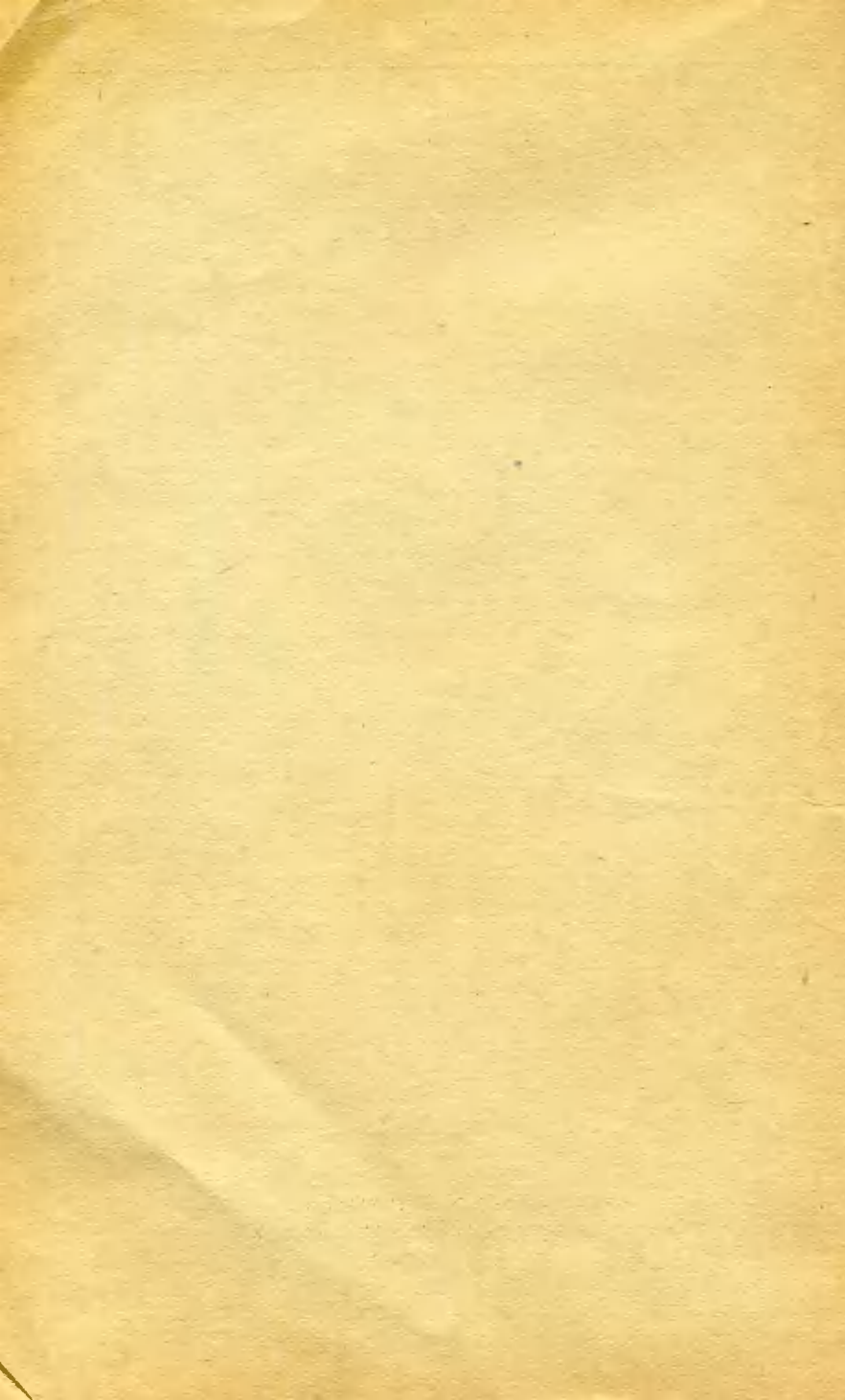


---

З. П. ФИРСОВ

ОБУЧЕНИЕ  
И  
ТРЕНИРОВКА  
ПЛОВЦА

Военно-Морское Издательство  
Военно-Морского Министерства Союза ССР  
Москва — 1950



## ПРЕДИСЛОВИЕ

В своем постановлении от 27 декабря 1948 г. ЦК ВКП(б) указал, что главными задачами в области физкультурной работы являются развертывание массового физкультурного движения в нашей стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта.

Центральный комитет нашей партии указал, что особенно нужно обеспечить широкое развитие гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного, конькобежного и велосипедного спорта. Тем самым плавание было включено в нашей стране в число шести важнейших видов спорта.

И это понятно. Плавание является отличным средством закаливания организма против заболеваний, всестороннего физического развития, укрепления здоровья и воспитания выносливости. Хорошо тренированные пловцы всегда отличаются равномерным развитием мускулатуры, высокой емкостью легких, повышенной работоспособностью сердечно-сосудистого аппарата, уравновешенной нервной системой, невосприимчивостью к простудным болезням. Если добавить к этому, что пловец чувствует себя в воде так же уверенно, как и на суше, и ему не страшны водные преграды, то станет ясным, какое огромное значение приобретает плавание для каждого военнослужащего.

Опыт Великой Отечественной войны показал, что успех немалого числа сражений во многом зависел от того, что наши войска быстро и умело форсировали водные рубежи. Успешное форсирование широкой и быстрой реки в значительной мере облегчалось наличием в частях воинов, хорошо обученных плаванию. При отсутствии возможности пользоваться понтонными сооружениями и удобными переправочными средствами воинов, умеющих в совершенстве плавать, было легче послать на переправу с гарантией наименьших людских потерь.

Вот почему каждый воин должен стать хорошим пловцом.

Коммунистическая партия и советское правительство уделяют большое внимание массовому развитию в нашей стране плавания. За годы советской власти построено много новых водных станций и плавательных бассейнов. Плавание введено в число обязательных норм ГТО I и II ступени, по плаванию проводятся массовые соревнования, присваиваются спортивные разряды, учитываются рекорды и достижения. Плавание включено в учебные программы физического воспитания школьников и является одним из разделов физической подготовки войск.

Трудно встретить сейчас воинскую часть, где бы не велась спортивная работа по плаванию. Эта работа требует больших знаний и навыков от командиров подразделений и частей, руководителей физической подготовки и спорта, нештатных инструкторов спорта, спорторганизаторов и спортивных судей. Для них в первую очередь и предназначена данная книга.

В книге предлагается материал, рассчитанный преимущественно на спортивные команды подразделений (частей), кораблей, военно-учебных заведений и домов офицеров, в которых занятия проводятся во внеучебное время и в выходные дни. Однако материалом книги могут с успехом пользоваться и командиры подразделений, проводящие занятия по плаванию со своими подчиненными в учебно-плановые часы по физической подготовке, а также преподаватели плавания военно-учебных заведений.

Первые главы книги (краткий исторический обзор спортивного плавания и изложение некоторого опыта и участия в боевых операциях пловцов-спортсменов в годы Великой Отечественной войны) могут помочь командирам подразделений и частей, политработникам, офицерам медицинской службы, комсомольскому активу, спортсменам и другим военнослужащим при проведении лекций, докладов и бесед о значении для войск умения плавать.

Наконец, книгой могут пользоваться и военнослужащие, занимающиеся самостоятельным изучением основ спортивного плавания.

*Автор*

---

## ГЛАВА ПЕРВАЯ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

### РАЗВИТИЕ ПЛАВАНИЯ В РУССКОЙ АРМИИ

Территория Советского Союза пересекается десятками тысяч рек, омывается многими морями, двумя океанами и имеет огромное число озер. Его морские границы тянутся на десятки тысяч километров. И немудрено, что история нашей Родины богата сведениями о широком распространении плавания среди русского народа.

**Зарождение  
и развитие  
в русской армии  
военно-прикладных  
видов плавания**

Известно, что обучение войск плаванию проводилось еще в царствование Алексея Михайловича (XVII век) и при Петре Первом. Великий русский полководец А. В. Суворов регулярно обучал свои войска плаванию и высоко ценил умеющих

плавать солдат. А. Петрушевский сообщает о том, как Суворов умел «производить переправу вброд и вплавь», для чего «люди обучались у него плаванию».

В первой половине XIX века в русской армии проводились мероприятия по развитию плавания в войсках: было введено преподавание плавания в кадетском корпусе, издавались специальные учебные пособия по плаванию, открывались школы плавания, готовились преподаватели плавания, проводились спортивные состязания пловцов и т. д. Уже в тридцатых годах прошлого века преподавание плавания в саперных бригадах было введено в число обязательных военных дисциплин лагерного периода обучения. Русские специалисты плавания того времени разработали свою оригинальную методику обучения военно-прикладным видам плавания в саперных батальонах и понтонных полубатальонах. Накопленный в этих частях опыт был тщательно изучен и обобщен одним из офицеров — преподавателем плавания Л. Конки-



ным, который позже издал в Петербурге специальную книгу<sup>1</sup>.

В вводной части своей книги автор говорит: «Не встречая в нашей военной литературе указаний на этот весьма важный отдел специального образования сапер, и в особенности понтонер, я решился сообщить читателям нашего специального издания те практические приемы, которые выработаны мною из практики при обучении плаванию нижних чинов строевых войск Инженерного корпуса».

Автор подробно разработал правила отбора солдат в плавательные команды, порядок обучения, содержание учебных занятий, устройство специальных станков для изучения на суше техники плавания способом «брасс на груди», методику преодоления вплавь в одежде водных переправ и транспортировку по воде оружия с боеприпасами.

Некоторые рожденные практикой предложения автора заслуживают внимания и в настоящее время. В частности это относится к обучению солдат стрельбе из винтовки по цели на берегу во время форсирования водных преград. Делалось это следующим образом: винтовка с боеприпасами укладывалась на небольшой плотик из камыша, досок или хвороста, который пловец транспортировал перед собой. В момент стрельбы пловец занимал вертикальное положение в воде и производил выстрел по цели. Автор рассказывает, что «такой маневр» был успешно применен в 1832 и 1833 гг. плавательными командами второй саперной бригады на реке Березине, а в 1835 г. в первой саперной бригаде в Маримонте, под Варшавой.

Многие авторы считают, что первые состязания пловцов были проведены в семидесятых годах прошлого века в Англии. Между тем в России спортивные состязания были весьма популярны в упомянутых уже саперных бригадах еще в тридцатых годах прошлого века.

В существовавшем тогда специальном «Наставлении к понтонной службе» были помещены правила проведения состязаний между нижними чинами плавательных команд на призы.

Наставление указывало, что к состязаниям могли допускаться только лучшие пловцы, принадлежащие к разряду

---

<sup>1</sup> Л. Конкин. Плавательные команды в строевых частях инженерных войск и обучение плаванию нижних чинов, СПб, 1876 г.

«отличных». Там же приводились и интересные нормативы для определения отличного пловца: «Пловец может быть назван отличным:

1) если он, плавая на животе, держит плечи высоко над водою и разводит притом руками и ногами плавно и сильно; плавая на спине, держит грудь над водой;

2) если он плавает стоя, держась над водою по грудные соски;

3) если он бросается в воду как головой, так и ногами, и притом в определенный пункт — ивовый обруч — диаметром в 1 аршин, и может из него высвободиться;

4) если он ныряет и может найти на дне потонувшую вещь (железную гирию весом от 2 до 3 фунтов, с привязанным к ней деревянным валиком, длиною в 1 фут и 1,5 дюйма в диаметре);

5) если он, бросаясь в воду в сапогах, без портянок, в исподних брюках и посконной рубашке, застегнутой у ворота, пlying по течению, может снять с себя всю одежду, бросая все снимаемое на берег, проплывая при этом до 5 саженьей;

6) если, затем, на следующих 5 саженьях плавания по течению он приведет к берегу плывущее тело весом до 4 пудов (вес человека)».

Уже один этот перечень разнообразных нормативных требований показывает, на каком высоком уровне стояло тогда преподавание плавания и какие трудные задачи ставились перед отличным пловцом.

Приведенные примеры показывают, что передовая часть офицерского состава русской армии, хорошо понимая роль и значение подготовки воинов по плаванию, вела в этом направлении полезную и интересную работу, в результате которой уже в первой половине прошлого века была создана своя, отечественная, методика преподавания военно-прикладных видов плавания и разработаны свои правила состязаний пловцов.

Таким образом, приоритет в организации и проведении состязаний по плаванию принадлежит не англичанам, а русским специалистам плавания.

Еще больший интерес представляет книга П. Плахова, изданная несколькими годами позже, освещающая опыт боевой подготовки саперных бригад. Плахов разбирает методику организации переправы вплавь такого подразделе-

ния, как рота. Выработанные им правила подвергались опытному испытанию в третьей саперной бригаде в лагерные периоды 1883—1884 гг., после чего было выпущено в свет второе издание его книги. Автор указывает, что в боевой обстановке «недостаток времени, необходимого для производства работ по постройке моста, а также весьма частое отсутствие достаточного количества мостового материала заставляет предпочесть неожиданную переправу, хотя бы и небольшой части войск, в известном удобном для того пункте — другим родам переправ.

Военная история изобилует военными подвигами, совершенными пловцами. Этот способ переправы через реки, неудобный для целой армии, принадлежит к категории неожиданностей, смелых предприятий, часто производящих на войне сильное нравственное впечатление на неприятеля»<sup>1</sup>.

Разбирая свои правила, автор указывает, что перед проведением переправы командир роты обязан определить число солдат, умеющих плавать без вспомогательных средств, число слабо плавающих, нуждающихся в подсобных средствах, число вовсе не умеющих плавать и боящихся воды.

Уже тогда автор руководства правильно определил порядок переправы: «первыми пустить плыть двух-трех человек, назначенных для рекогносцировки; плавание их на глазах всей роты даст понятие людям о фарватере реки, скорости течения и покажет наглядно, насколько затруднительна предстоящая переправа. Затем следует пускать снаряды, начиная с тех, которые по своей конструкции, составу материала и пловцов требуют большого времени для совершения рейса, т. е. вначале придется пустить те снаряды, на которых находятся вовсе не умеющие или слабые, боязливые пловцы».

Особое и совершенно верное значение П. Плахов придавал личному примеру офицера, подчеркивая, что: «ротный командир с офицерами роты должен плыть во главе роты, подавая пример нижним чинам, которые всегда охотно следуют за своими начальниками. В этом случае способ, каким будут переправляться офицеры, не играет существенной роли, лишь бы солдат видел, что офицер разделяет с ним все трудности, а самое лучшее плыть на одном из снарядов, если неумение плавать не позволяет плыть самостоятельно, без помощи снаряда».

---

<sup>1</sup> П. Плахов. Правила для переправы вплавь роты, изд. 2-е перераб., СПб, 1885 г.



**Оживление работ по плаванию с началом первой мировой войны**

Однако плавание в русской армии получило достаточное распространение лишь в специальных родах войск. По этой причине, а также из-за слабого развития плавательного спорта среди гражданского населения к началу первой мировой войны в русской армии оказалось большое количество солдат, вовсе не умеющих плавать.

Спустя почти два года после начала войны 1914—1918 гг. в журнале «Военный сборник» № 5 за 1916 г. был опубликован обширный обзор с характеристикой состояния плавания в русской армии. В нем говорилось: «Если бы школа взялась за обучение плаванию детей и юношей, а спортивные организации наряду со стрельбой старались бы развить среди запасных и ополченцев и плавание,— наша пехота была бы обучена и этой стороне страховки от неожиданностей».

Там же указывалось, что война лишний раз подтвердила важность обучения войск плаванию при проведении боевых операций, в которых часто приходилось преодолевать водные преграды. Война показала несовершенство принятой в армии системы организации обучения плаванию. Плаванию обучались только в специальных родах войск — понтонных, саперных, морских, в то время как в пехоте обучение плаванию не велось, что приводило к большим людским потерям при вынужденных водных переправах.

Неудовлетворительное положение с военно-физической подготовкой молодежи, объясняемое непониманием важности этого дела царским правительством, влекло за собой для армии серьезные последствия. В связи с этим в сентябре 1915 г. в Петербурге было созвано специальное совещание для организации допризывной военно-физкультурной подготовки молодых контингентов. В результате совещанием было утверждено обширное Положение о мобилизации спорта.

«Мобилизация спорта,— говорилось в Положении,— имеет целью организацию во время войны допризывной подготовки лиц, подлежащих приему в войска. Допризывная подготовка производится при содействии и под наблюдением военно-спортивных комитетов».

В программы допризывной подготовки было включено и обучение молодежи плаванию.

Однако слишком малочисленная сеть спортивных организаций в стране тормозила осуществление этой важной

задачи. Особенно мало было в стране спортивных организаций по плаванию. Так, по данным того же номера журнала «Военный сборник», к моменту утверждения Положения о мобилизации спорта в стране имелось 1205 спортивных организаций в 328 городах, из них двенадцать были школами плавания, причем в самых крупных плавательных спортивных организациях (Москва, Петербург) насчитывалось всего лишь по несколько сот пловцов.

Ясно, что такая малочисленная сеть школ плавания, да к тому же с ограниченным числом преподавателей, не могла обеспечить массовой подготовки допризывников по плаванию, и армия фактически продолжала иметь в своих рядах плохо обученных плаванию солдат.

С начала войны 1914—1918 гг. были предприняты некоторые меры для того, чтобы создать на флотах школы плавания, в которых бы готовились инструкторы этого дела. Эти инструкторы затем использовались на кораблях и в частях для массового обучения плаванию всего личного состава. Военные школы плавания были открыты в Ораниенбауме, Кронштадте, Николаеве, Севастополе и в других морских базах.

**Обобщение опыта  
войны в применении  
плавания**

Изучая и обобщая опыт войны, специалисты плавания обогатили и несколько разнообразили методику военно-прикладной подготовки по плаванию.

В большой статье «Особенности военного плавания», опубликованной в двух номерах журнала «Военный сборник» (№ 5 и 6 за 1916 г.), указывалось, что если спортивное плавание служит средством оздоровления организма человека, развлечением и для установления рекордов,— то главной задачей обучения военному плаванию является «возможно меньше потерять людей при борьбе с водными преградами, возможно меньше потерять оружия, снаряжения, времени и пр.» Объясняя далее причины необходимости введения в школах и воинских частях обязательного обучения не только спортивному, но и военно-прикладному плаванию, журнал приводил следующие, не лишённые и сейчас интереса, основания: «Спортсмен часто является человеком железным только в узких и определенных условиях спорта и легче сдает в других. Рим знал из практики, что атлеты и гладиаторы были мало выносливы в походах и посредственными военными. Солдат плавает не в спортивном трико, а при полном снаряжении, оберегая свое оружие, в стесняющей его одежде, в любую погоду, по бурным потокам. Спортсмен

не признает подсобных средств, а солдат должен уметь ими пользоваться».

Дальше журнал давал совершенно правильные установки по военному плаванию, подчеркивая, что оно «с начала до конца есть тренировка организма на выносливость», что «приучение к ледяной воде — неперенный номер программы военного плавания», и доказывал это описанием боевых эпизодов, когда солдатам приходилось плавать в ледяной воде.

Для всесторонней подготовки солдата к боевым действиям на воде журнал считал необходимым обучать его следующим видам военно-прикладного плавания: в одежде и с оружием, с подручными средствами или транспортируя перед собой плотик с нагруженными на него снаряжением, оружием и обмундированием; проводить через реки переправу не умеющих плавать; переправляться через быстрые горные реки и т. д. Статья заканчивалась призывом «Снабдить войска пловучестью», предлагая ввести: 1) в гимнастический устав — раздел плавание; 2) в полевой устав — все способы переброски войск через водные преграды; 3) в строевой и внутренний уставы — указание «о ранжировке людей в строю так, чтобы пловцы были бы равномерно распределены между не умеющими плавать».

В одной из своих книг А. Д. Шеманский<sup>1</sup>, проанализировав опыт первой империалистической войны, добавил новую главу «Специальное плавание», в которой, по его выражению, «отражен опыт великой войны на реках Стырь, Висле, Нареве, Днестре и Пруте». В этой главе автор прежде всего разбирает тактику (того времени) войны и в связи с ней определяет следующие задачи, стоящие перед военно-прикладным плаванием: 1) сделать войска способными перебраться через водные преграды; 2) застраховать воинов от гибели при встрече с опасностью утопления; 3) привить десантным войскам и разведчикам виртуозность проскальзывания через водные преграды с помощью артистического плавания.

Эти, продиктованные опытом, задачи, по мнению автора, требуют, чтобы лица, преподающие военно-прикладное плавание населению, обучали плаванию в одежде и падению в

---

<sup>1</sup> А. Шеманский. Как стать хорошим пловцом (Методика военного плавания), изд. 2-е, Петроград, 1919 г.



воду с вооружением, различным видам ныряния, плаванию в холодной воде, умению держаться в воде в равновесии, несмотря на течение, переправе по воде при помощи различных подсобных средств, транспортировке по воде раненых и не умеющих плавать.

Таким образом, опыт первой мировой империалистической войны был достаточно для того времени учтен и нашел тогда некоторое отражение в методике учебных занятий.

**Отставание  
спортивного  
плавания  
в царской  
России**

Несмотря на определенные успехи в области развития военно-прикладного плавания, общее состояние спортивного плавания в царской России было на крайне низком уровне.

Населявшие Россию народы имели немало спортивных талантов по плаванию. Еще в конце прошлого века батумский пловец Мамед Бедия в штормовых условиях совершил выдающийся проплыв по морю из Батуми в Потти на дистанцию свыше 50 км.

Учитель одной из бакинских гимназий Леснид Романченко в июле 1912 года проплыл по Каспийскому морю около 48 км за 24 часа 10 мин., побив мировой рекорд продолжительности плавания, принадлежавший тогда англичанину Томасу Бургесу.

Но это были достижения одиночек. Массового развития спортивного плавания в России не было. Царские правительственные круги не принимали для этого необходимых мер. На всю Россию насчитывалось до десятка летних спортивных школ плавания и несколько небольших зимних плавательных бассейнов, доступных только для обеспеченных классов. На развитие плавания среди молодежи не отпускалось нужных государственных субсидий.

Летом 1913 г. в Киеве была проведена первая русская олимпиада, на которой пловцы показали рекордные для того времени результаты. Звание первых чемпионов России завоевали петербургские пловцы, воспитанники Шуваловской школы плавания: Колпаков — 100 м вольным стилем — 1 : 23,5; П. Авксентьев — 400 и 1500 м вольным стилем — 7 : 23,8 и 29 : 13,2; Н. Приселкин — 200 м брасом — 3 : 44,0 и др. Но эти новые достижения России были намного хуже мировых рекордов того времени: в вольном стиле — 1 : 01,6; 5 : 24,6 и 22 : 00,0, в брасе — 3 : 01,8.

Такой низкий уровень спортивного плавания оставила после себя царская Россия.



## РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ ПОСЛЕ ВЕЛИКОЙ ОКТЯБРЬСКОЙ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ

**Первые советские  
мастера  
плавания кролем**

После Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране начала расти и шириться массовая физкультурная работа. По всей стране стали организовываться спортивные кружки, секции и школы плавания, начали регулярно проводиться спортивные состязания пловцов. В Москве, Ленинграде, Киеве и в других городах появились первоклассные мастера спортивного плавания, хорошо владевшие современным способом плавания—кроль.

К числу первых советских кролистов надо отнести ленинградца Андрея Скржинского с результатом на 100 м 1 : 27 (1921 г.), москвича Михаила Федяева—1 : 26 (1923), киевлянина Василия Фурманюка — 1 : 12,1 (1925 г.). Вместе с ними в числе советских пионеров кроля, освоивших этот стиль на коротких дистанциях, нужно назвать москвичей Глеба Ануфриева, Ивана Сучкова и Николая Киселева, ленинградцев Сергея и Александра Смирновых, Николая Бутовича, Петра Коузова, Василия Поджукевича, Владимира Китаева и горьковчанина Александра Шумина.

Первой женщиной-кролисткой была ленинградка Зоя Костоломова, плававшая 100 м за 1 : 28,8 и побившая в 1926—1927 гг. все рекорды страны, установленные до нее другими стилями.

Первым русским пловцом, успешно продемонстрировавшим кроль на большой дистанции, был москвич Сергей Попов, установивший в 1925 г. новые рекорды Союза ССР на 1000 м — 16 : 32,4 и 1500 м — 25 : 30,0. Эти достижения убедили сторонников господствовавших тогда стилей—брасса, треджена и плавания на боку—в преимуществе кроля на всех дистанциях. С тех пор этот быстрееший способ плавания получил у нас в стране всеобщее признание.

С 1924 г. в Красной Армии и Военно-Морском Флоте стали регулярно проводиться состязания на первенство по плаванию и другие крупные соревнования пловцов.

В день 10-й годовщины Октябрьской социалистической революции в Ленинграде на Ивановской улице открылся новый зимний спортивный бассейн для плавания с четырьмя дорожками, длиной по 25 м и просторными балконами для зрителей. Открытые до этого пять малых бассейнов имели случайные размеры (лучший среди них при Ленинградском

военно-морском училище им. Фрунзе —  $8 \times 18$  м), не были приспособлены для массовых учебных занятий и не имели трибун для зрителей.

В бассейне на Ивановской начали тренироваться лучшие пловцы страны, позднее получившие почетное звание заслуженных мастеров спорта: Александр Шумин, Владимир Китаев, Василий Поджукевич и др.

Получив возможность тренироваться весь год и хорошо организовав учебно-спортивную работу в своем зимнем бассейне, ленинградцы за короткий срок значительно подняли уровень спортивных достижений по водному спорту.

В 1931 г. в Москве было построено два первоклассных зимних бассейна — один при автомобильном заводе имени Сталина, другой в Сталинском районе. После открытия этих бассейнов и в Москве стали выдвигаться первоклассные пловцы, начавшие улучшать всесоюзные достижения ленинградцев.

**Мировые и еврейские достижения советских пловцов**

В 1935 г. международные результаты показали чемпион Москвы Николай Борисов в плавании стилем кроль и на спине и сталинградец Леонид Мешков — стилем брасс. Борисов весной 1935 г. первый среди советских пловцов добился стилем кроль результатов экстракласса, проплыв 100 м быстрее 1 минуты — за 59,8 секунды, а 400 м быстрее 5 минут — за 4 : 59,0; ему же первому удалось перекрыть и мировой рекорд в плавании на спине. Он проплыл 400 м за 5 : 24,8. Мировой рекорд тогда принадлежал японцу Киокава — 5 : 30,4.

Среди женщин первой добилась международного результата ленинградка Клавдия Алешина. Весной 1935 г. она проплыла 400 м на спине за 6 : 07,2 (мировой рекорд держала тогда американка Бридж — 6 : 12,0).

Летом 1935 г. в команде спортсменов Сталинградского тракторного завода прибыл в Москву на вторую спартакиаду профсоюзов молодой пловец Леонид Мешков. С результатом 1 : 01,4 он выиграл первое место в плавании на 100 м стилем кроль, а в конце года проплыл 100 м стилем брасс за 1 : 09,6. Этот результат на 1,2 секунды превышал мировой рекорд американца Хиггинса.

После этих первых международных результатов достижения советских пловцов росли с каждым годом.

В результате перед Великой Отечественной войной Советский Союз вошел в число сильнейших стран мира в области спортивного плавания.

Вместе с Мешковым, Борисовым и Алешиной большая группа молодых советских спортсменов выдвинулась в число сильнейших пловцов мира и Европы. Это москвичи Виталий Ушаков, Александр Васильев, Василий Казаков, Александр Пустяков, Сергей Корешков, Василий Лебедев, Юлия Кочеткова, Мария Соколова, Дагмара Гетлинг; ленинградцы — Петр Голубев, Михаил Шуляшко, Соломон Шерешевский, Евгений Белковский, братья Игорь и Артемий Либель, Тамара Польшгалова; минчане — Игорь Дурейко, Зинаида Шелешнева; киевлянин Александр Горбунов и др. Только за одну первую половину 1941 г. наши лучшие мастера плавания установили 72 новых всесоюзных достижения, восемь раз показывали результаты, превышающие мировые рекорды, и четыре раза — результаты выше европейских достижений. Особенно отличился тогда Л. Мешков, который по четырем дистанциям брасса (100, 200, 400 и 500 м) перекрыл мировые рекорды, а в плавании на 200, 300 и 400 м кролем улучшил европейские достижения.

После нескольких лет вызванного войной относительного затишья в росте спортивных достижений, с 1945 г. наши пловцы возобновили борьбу за европейские и мировые рекорды. Лучших успехов вновь добились Леонид Мешков, который проплыл 100 м стилем баттерфляй за 1 : 05,1, установив новый мировой рекорд и показав на 200 м стилем кроль лучший результат Европы — 2 : 08,9, и Виталий Ушаков, который добился нового европейского достижения, проплыв 400 м стилем кроль за 4 : 44,9 и улучшив свой рекорд до 4 : 43,8 в 1949 г.

Среди лучших армейских и флотских пловцов показали отличные результаты в последние годы Капитолина Васильева, Петр Скрипченков (оба — Военно-Воздушные Силы) и Артемий Либель (Военно-Морские Силы). В послевоенные годы около 15 раз Васильева ставила рекорды Союза ССР, и к 1950 году ей принадлежали пять из восьми всесоюзных достижений в плавании стилем кроль. Один из лучших мастеров плавания, неоднократный чемпион и рекордсмен страны инженер-капитан А. Либель проплыл в 1949 г. 100 м стилем кроль с новым рекордом Вооруженных Сил — 58,4 секунды.

Воспитанник Советской Армии старшина Петр Скрипченков выдвинулся в начале 1950 г. в число сильнейших пловцов мира в плавании баттерфляй, имея на 100 м результат 1 : 09,3. Юные пловцы из команды Военно-Воздушных Сил Московского Военного Округа Виктор Дробинский и Виктор



Соловьев по праву считаются сильнейшими в СССР мастерами плавания.

Всесоюзные достижения или результаты, близкие к рекордам страны, показали в последние годы и молодые пловцы Владимир Землянский, Виктор Кучеров, Василий Карманов, Николай Гаврилов и Анатолий Белов (Москва), Рашид Абязов и Екатерина Москвина (Ленинград), Анатолий Драпий (Киев), Тамара Зирка и Юрий Короп (Харьков), Эндель Пресс, Кунар Пярон и Эндель Эдасси (Таллин), Виктор Сенин, Борис Наместников, Эдуард Городецкий (Львов), Мария Гавриш (Винница) и др. В течение 1948 и 1949 гг. отличные результаты показали и лучшие пловцы Вооруженных Сил — Василий Шустов, Владимир Минашкин (оба — Черноморский флот), Валентин Еремин (Тихоокеанский флот), Александр Бетехтин, Лев и Ольга Кокорины, Борис Быков (Военно-Морские Силы) и др. Эти молодые спортсмены входят в пятерку сильнейших пловцов страны. Все они добились высоких спортивных результатов, находясь на военной службе.

Большой известностью среди физкультурников пользуются армейские пловцы на дальние дистанции: инженер-полковник Борис Девяткин, завоевавший в 1939 г. звание чемпиона Союза ССР в плавании на 50 км, и майор медицинской службы Искандер Файзулин; военные моряки Дмитрий Кузнецов, Иван Дико, Николай Корниенко, В. Проскуркин и др., не раз совершавшие рекордные дальние проплывы на различные дистанции.

Две лучшие команды Советской Армии и Военно-Морского Флота по водному поло — ЦДКА (Москва) и Военно-Морских Сил (Ленинград) с 1940 по 1950 гг. не раз завоевывали почетное звание чемпиона Союза ССР.

Много отличных мастеров виртуозного прыжка в воду воспитано в Советской Армии и Военно-Морском Флоте. Среди них неоднократный чемпион Союза ССР заслуженный мастер спорта старший лейтенант Владимир Гайковой, офицеры Александр Мотавкин и Роман Митурич, мичман Олег Шостак и др.

Небывалый рост спортивных достижений советских пловцов за последние 10—15 лет объясняется вниманием и заботами нашей коммунистической партии и советского правительства в отношении массового развития физической культуры.

Физическая культура — одно из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, служит для улучшения



их здоровья и подготовки советского народа к труду и защите нашей Родины.

В 1931 г. в Советском Союзе была создана своя система физического воспитания, построенная на основе комплекса «Готов к труду и обороне Союза ССР». В первую и вторую ступени этого комплекса в число обязательных норм введены испытания по плаванию. Каждый сдающий нормы на значки ГТО должен научиться плавать по крайней мере на дистанцию 100 м. Свыше 20 миллионов человек получили за 18 лет значки ГТО. Это значит, что в нашей стране насчитываются теперь миллионы умеющих плавать. Во время подготовки к сдаче норм и в процессе испытаний на значок ГТО среди сотен тысяч и миллионов человек выявляются одаренные пловцы, которые, сделавшись значкистами, продолжают регулярно заниматься плаванием.

Советское правительство стало отпускать большие средства на развитие спортивного плавания и в частности на строительство бассейнов. После открытия в 1931 г. двух зимних бассейнов в Москве новые бассейны были сооружены в Харькове, Киеве, Минске, Ленинграде, Горьком, Мурманске, Полярном, Севастополе, в столице Армении — Ереване, в Молотове и т. д. Сотни летних водных станций были открыты на берегах Черного и Каспийского морей, на Днепре, Волге и других реках. Много было сооружено искусственных летних бассейнов: в Тбилиси, Баку, Ереване, Ташкенте, Фергане, Андижане, Фрунзе, Алма-Ате, Ейске и в других городах.

Рост сети зимних бассейнов и летних школ плавания потребовал увеличения кадров высококвалифицированных специалистов. До 1936 г. преподаватели плавания готовились на краткосрочных курсах, но затем при нескольких институтах физической культуры были созданы школы тренеров и спортивные факультеты, выпустившие за 10 последних лет сотни преподавателей плавания высшей квалификации. Они работают в различных городах Советского Союза, в домах офицеров Советской Армии и Военно-Морского Флота.

В институтах физической культуры были открыты кафедры плавания, объединившие лучшие преподавательские кадры страны. Вместе с научно-исследовательскими институтами физической культуры они провели большую научно-

методическую и исследовательскую работу по обобщению опыта тренировки ведущих советских мастеров плавания и по изысканию более совершенных методов спортивной тренировки.

В итоге у нас в стране была создана своя советская научно-обоснованная методика спортивной тренировки по плаванию, сущность которой излагается в шестой главе книги.

---

---

## ГЛАВА ВТОРАЯ

### ПЛОВЕЦ В БОЕВОЙ ОБСТАНОВКЕ

#### ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ ПРИ ФОРСИРОВАНИИ ВОДНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

Для организации переправ существует определенное техническое оснащение и способы более совершенные, чем примитивное форсирование вплавь с подручными средствами.

Тем не менее степень подготовленности по плаванию личного состава переправляющихся частей и подразделений играет очень важную роль.

Во время переправы противник может оказать сильное противодействие и потопить переправочные средства. В таком случае хорошо подготовленные по плаванию солдаты и офицеры всегда смогут продолжать переправу вплавь и сохранить свою жизнь, а также спасти жизнь раненых и не умеющих плавать своих товарищей. Об этом лучше всего говорит опыт Великой Отечественной войны.

Форсирование многочисленных водных преград под воздействием огня противника показало, что важнейшим и наиболее сложным моментом, от которого зависит в дальнейшем многое, является удачная переправа передового подразделения. Эта переправа должна быть быстрой, скрытной и неожиданной для врага. Но не всегда удается быстро наладить надежные средства переправы. Вот почему каждый воин передового подразделения должен хорошо плавать, причем очень важно, если в части есть хорошо подготовленные пловцы-спортсмены, особенно среди офицерского состава. За успешное форсирование Днепра командир батальона капитан С. Б. Дризовский получил звание Героя Советского Союза. Дризовский в совершенстве владел стилем брасс и своим личным примером вселял в солдат уверенность и спокойствие. Он организовал переправу

для не умеющих плавать и правильно распределил действия между хорошими пловцами.

Герою Советского Союза гвардии майору А. Г. Попову при форсировании Днепра во многом помогло то, что он до войны был первоклассным спортсменом, пловцом и горнолыжником, сдавшим все нормы ГТО II ступени. Благодаря хорошей физической тренированности и умению плавать он сохранил свою жизнь, жизнь большинства своих товарищей и выполнил задание.

Очень важно сохранить максимум личного состава, так как после переправы через водную преграду приходится часто вступать в неравный бой. Вот почему наличие физкультурников и спортсменов среди офицеров имеет важное значение для благоприятного исхода операции.

Герой Советского Союза майор Туровец Н. И. служил во время войны в механизированных войсках. Он был отличным спортсменом и до войны сдал нормы ГТО II ступени. Так как фронтовая обстановка не позволяла ему заниматься спортивной тренировкой, он заменял ее ежедневными тридцатиминутными занятиями гимнастикой каждое утро и вечер.

Во время наступления советских войск на Берлин немцы подорвали мост через Шпрее. Майор получил приказание быстро форсировать реку, и ему удалось это сделать в числе первых. Он рассказывает, что все солдаты и офицеры, умеющие плавать, быстро переправились на вражеский берег и вступили в бой.

Перечисление подобных примеров из опыта Великой Отечественной войны можно было бы продолжить. Все они убеждают в одном: какую большую роль сыграла хорошая физическая подготовка наших войск и, в частности, умение плавать во время преодоления водных препятствий. Умение плавать нередко спасало жизнь солдатам и офицерам и помогало им успешно решать боевые задачи.

### **ОТДЕЛЬНЫЕ БОЕВЫЕ ЗАДАНИЯ, ВЫПОЛНЕННЫЕ ПЛОВЦАМИ-СПОРТСМЕНАМИ**

В годы Великой Отечественной войны сражавшиеся в рядах Советской Армии и Военно-морских сил пловцы-спортсмены, благодаря своей выносливости, умению плавать на большие дистанции, плаванью против течения, на большой



волне, плаванию с грузом, нырянию, выполняли с успехом боевые задания.

Известный киевский пловец Николай Корниенко, летом 1939 г. установивший рекорд Украины на 1500 м кролем 22 : 33,9, осенью 1940 г. в 22-летнем возрасте был призван на действительную военную службу в Черноморский флот. С началом боевых действий в Крыму его назначили в морскую пехоту командиром орудия.

Во время октябрьских боев на Крымском перешейке штаб дивизиона и батарея, где сражался Корниенко, находились у берега Сиваша. Некоторые важные документы штаба дивизиона нужно было переправить в базу в Керчь. Корниенко вызвался вплавь преодолеть Сиваш, ширина которого была здесь около 17 км. Командир дал согласие.

Корниенко завернул в тельняшку документы и пузырек с чистым спиртом и привязал все к голове. В 16 часов 29 октября 1941 г. он вошел в Сиваш и, пройдя несколько метров по топкому дну, поплыл кролем. Чтобы не замочить документы, он должен был высоко держать голову, и это очень затрудняло плавание. Вода была прохладной, а главное — соленой, что еще более усложняло условия проплыва. Когда Корниенко был почти на середине Сиваша, начало темнеть. Он стал осматриваться: берега не было видно ни с той ни с другой стороны. Корниенко продолжал проплыть. Взошла луна. Она служила пловцу ориентиром.

Корниенко пробыл в воде 8 часов и проплыл за это время 17 км.

Через двое суток Корниенко пробрался в Керчь и сдал документы по назначению. За свой подвиг он был награжден боевым орденом Красного Знамени.

После войны Корниенко возобновил тренировку по плаванию и на Всесоюзном проплыве на дальние дистанции в Сочи 17 сентября 1946 г. занял второе место (25 км с результатом 8 ч. 52 м.).

Такие же сверхдальние проплывы совершили в годы войны при выполнении важных боевых заданий чемпион и рекордсмен СССР в плавании кролем краснофлотец Петр Голубев, проплывший в августе 1941 г. по Финскому заливу около 20 км, участник довоенных традиционных проплывов Ораниенбаум—Кронштадт мичман Юрий Курило, проплывший 28 июля 1941 г. по Ладожскому озеру от острова Мантинсаари до Сортавала около 25 км, и многие другие.

**В партизанском  
отряде**

Накануне войны минский пловец Игорь Дурейко выдвинулся в число сильнейших брассистов СССР. Он держал все рекорды Белорусской ССР по брассу мужской и юношеской групп. Его результат 1941 г. на 400 м 5:53,5 входил в число десяти лучших достижений Европы. В 1950 г. этот результат еще стоял в таблице рекордов Белоруссии и занимал 5-е место в СССР.

В первые же месяцы войны Дурейко ушел добровольцем в партизанский отряд. Осенью 1941 г., выполняя боевое задание, группа партизан подошла к глубокой и быстрой реке Норе (Барановичская область). Из 12 человек было четверо раненых. Переправочных средств не было, и Дурейко, единственному человеку в группе, умеющему плавать, пришлось транспортировать раненых, не умеющих плавать, обмундирование, оружие и снаряжение.

Затем, летом 1943 г. партизанский отряд получил задание подорвать железнодорожный мост через реку Вилия. Группа партизан, в которую был назначен Дурейко, в шлюпке ночью направилась выполнять задание. В пути шлюпка перевернулась. Глубина достигала 6 м. Дурейко стал нырять и, достав со дна тол, мины и оружие, отбуксировал их к берегу. Задание было выполнено.

**Пловцы-  
разведчики**

Заслуженный мастер спорта Леонид Карпович Мешков накануне Великой Отечественной войны улучшил два мировых рекорда в плавании брассом на 400 и 500 м и три европейских достижения на 200, 300 и 400 м кроме; последний рекорд установил в Ленинграде за несколько дней до начала Великой Отечественной войны.

Когда немцы стали угрожать Ленинграду, он добровольцем вступил в ряды Советской Армии и сражался в полку майора Гусева в районе Кингиссепа.

Однажды Мешков получил специальное задание — проникнуть в расположение противника с разведывательными целями. Мешков подобрал себе группу опытных, выносливых спортсменов. Эта группа проникла на территорию врага и, выполнив задание, собиралась возвращаться в свою часть. Вражеские посты обнаружили разведчиков и открыли огонь. Одному из разведчиков осколком мины оторвало кисть. Мешков наложил раненому жгут и вместе с ним стал пробираться к своим. Но путь им преграждала река Луга, а сзади преследовали немцы. Поддерживая раненого, Мешков полз к реке. Вдруг что-то сильно ударило

его в спину. От боли Мешков чуть не потерял сознание, он был ранен,—правая рука чемпиона безжизненно повисла. Усилием воли Мешков превозмог слабость. Он подхватил другой рукой раненого товарища и вместе с ним бросился в воду.

Никто ранее не мог состязаться с Мешковым в скорости плавания брассом одними ногами. Это умение он выработал долголетней тренировкой. По силе и технике работы ног Мешкова всегда ставили в пример другим мастерам плавания. И теперь эта техника пришла ему на выручку. Поддерживая раненого одной рукой, прижав больную руку к груди, работая в воде одними ногами, Мешков быстро плыл вперед. Вскоре водная преграда осталась позади, и Мешков выбрался вместе с раненым на свой берег.

При помощи лечебной гимнастики и плавания Мешков полностью восстановил работоспособность руки. Теперь он вновь выступает в соревнованиях и улучшает рекорды по плаванию Союза ССР и мира.

Юрий Курило — пловец на дальние дистанции, до войны участник проплыва из Ораниенбаума в Кронштадт, во время Великой Отечественной войны был в батальоне морской пехоты.

Перед высадкой на остров Мантинсаари на Ладожском озере корабли с десантом остановились и в одном километре от берега застопорили моторы. Зная, что в числе десантных войск имеется опытный пловец Юрий Курило, командир приказал ему войти в воду, бесшумно подобраться вплавь к берегу противника, разведать обстановку и выбрать удобные места для причала кораблей и высадки десанта. Курило поплыл к берегу, изучил местность и через 1 ч. 20 м. возвратился обратно, доложив командиру о выполнении задания.

#### **Пловцы- связисты**

При наведении связи через реки боевая обстановка довольно часто не позволяла пользоваться плавсредствами — шлюпками и катерами. И здесь вновь на выручку приходили пловцы-спортсмены.

За два года до начала войны в Ленинград приехал 15-летний Алексей Зайкин. Он стал посещать зимний бассейн и был принят в детскую школу плавания заслуженного мастера спорта Леонида Мешкова. Зайкин имел несколько юношеских рекордов по плаванию на 50, 100 и 200 м кролем.



С первых дней войны 17-летний Зайкин добровольцем ушел на фронт. Долгое время он защищал подступы к городу Ленина. За мужество и отвагу, за умелые боевые действия его из рядовых произвели в офицеры и наградили орденом Красного Знамени. Когда под Ленинградом готовились наступательные бои Советской Армии, Зайкин находился в артиллерийской части, стоявшей на берегу Невы. На противоположной стороне Невы немцы заняли новые позиции, установили там дальнобойные орудия и вели методический обстрел Ленинграда. Чтобы узнать местонахождение этих орудий, нужно было перебраться через Неву, протянуть через реку провод, забраться на высокое дерево на другом берегу и корректировать таким образом огонь наших батарей. Противник контролировал реку и постопил две шлюпки, на которых наши разведчики хотели переправить телефон и катушку с проводом.

Зайкин обратился к своему командиру с предложением переправиться на противоположный берег вплавь. Он укрепил на небольшом плотике катушку с проводом и телефон. Перед рассветом разделся, аккуратно сложил в плащ-палатку одежду, пистолет, флягу со спиртом и укрепил узел на плотике. Привязанный к плотику конец веревки перекинул через плечи. Осенняя вода в Неве была холодна. В первые секунды Зайкин с трудом мог набрать в легкие воздух. Но когда он поплыл, то скоро согрелся. Течение сильно относило Зайкина. Он плыл, оставляя за собой телефонный провод. При выходе на берег он долго не мог подняться и освободиться от груза: судороги связали мышцы болезненными узлами. Наконец с трудом развязал мешок с вещами, достал флягу со спиртом, сделал несколько глотков и спиртом же растер заочевенные мышцы. Ветер быстро высушил его. Зайкин натянул на себя шерстяные чулки, рейтузы, свитер и начал бегать, чтобы согреться. Потом взял катушку, потянул за провод, проверил исправность. Провода были целы. Разматывая катушку и прислушиваясь, Зайкин пошел в лесок. Когда начало светать, он уже сидел с телефоном на высокой сосне. Через 2 часа, когда немецкие орудия открыли огонь по Ленинграду, Зайкин дал по телефону ориентиры, и наш берег ответил уничтожающим артиллерийским прицельным залпом.

Чемпион Союза ССР 1936 г. по плаванию кролем Борис Озеров около десяти лет выступал за сборную команду Ленинграда.



В годы Великой Отечественной войны Озеров долго находился на передовых позициях в частях связи. Ему так же, как и Зайкину, несколько раз приходилось успешно переплывать реки с целью наведения связи через водные преграды.

После войны, в 1945 г., инженер-майор Озеров при соревновании на первенство офицерского состава Военно-Морского Флота получил звание абсолютного чемпиона по всем дистанциям в кроле.

**Значение  
умения плавать  
при выполнении  
боевого задания**

Во время Великой Отечественной войны ведя наступление в горных условиях, взвод лейтенанта Крылова натолкнулся на быструю речку. Отступивший враг разрушил висячий мост. Нужно было пе-

реплыть реку с канатом, натянуть его для переправы всего взвода. В воду бросился ефрейтор Федоров. На середине реки быстрое течение его закрутило, понесло на камни и израненного выбросило обратно на берег. Плыть никто больше не решался. Искать удобный брод не было времени.

К лейтенанту Крылову подошел недавно прибывший в часть молодой солдат Сергей Кочетков. Он провел детство в Тбилиси, не раз переплывал горные реки, был разносторонним спортсменом и имел значки ГТО I и II ступеней. Командир разрешил ему попробовать свои силы. Кочетков выбрал удобное место, разделся, быстро разбежавшись, нырнул в воду и поплыл вперед кролем под небольшим углом против течения. На середине реки его так же, как и Федорова, закрутил водоворот. Но Кочетков нырнул и под водой стал бороться с силой течения. Показавшись над водой и набрав новый запас воздуха, он снова нырнул, и опять под водой ему удалось на 2—3 м приблизиться к противоположному берегу. Самая быстрая часть горной речки осталась позади, вблизи уже виднелись каменистые пороги. Кочетков лег на грудь и опять поплыл кролем. Наконец, он почувствовал под ногами дно. Выйдя на берег и отдохнув, он укрепил над рекой толстый канат, и переправа взвода началась.

Заслуженный мастер спорта Василий Петрович Поджукевич в продолжение 15 лет перед Великой Отечественной войной был лучшим в стране центром нападения по водному поло. В военно-морской базе на Ладожском озере, где служил в дни войны лейтенант Поджукевич, в сентябре 1942 г. был объявлен аврал. Восьмибалльный шторм разбил в щепки пирсы, и четыре плашкоута с ценным гру-

зом (беспалубное плоскодонное судно, наподобие баржи) сильный ветер стал относить к вражескому берегу. Для того чтобы спасти груз, нужно было завести концы на каждый плашкоут.

Поджукевич вызвался доплыть до плашкоутов, которые отнесло уже на 200 м от разрушенных пирсов. Он взял конец, прикрепленный к тросу, и бросился в воду. Поджукевичу никогда раньше не приходилось плавать в тяжелых штормовых условиях. Однако спортивное мастерство помогло ему бороться с трудностями шторма, ветром и холодной водой. Он доплыл до ближайшего плашкоута и, взбравшись на него, закрепил конец. То же он сделал и на других плашкоутах. Ценный груз был спасен.

На Черном море наш тральщик обнаружил плавающую мину. Ее нужно было уничтожить. Но по тактическим соображениям этого нельзя было делать здесь же. Нужно было прикрепить к мине конец и отбуксировать ее в безопасное место. На море стояла штормовая погода, и опустить для этой цели тузик с двумя краснофлотцами было рискованно, так как они могли подорваться. В экипаже тральщика находился хороший пловец краснофлотец Дмитрий Хомутов, вызвавшийся выполнить задачу вплавь. Он разделся, обвязал конец вокруг себя и бросился в воду. Поднимаясь во время плавания на гребни волн, он контролировал место нахождения мины. За несколько метров до мины Хомутов перешел в вертикальное положение и, действуя одними ногами, стал осторожно подплывать к мине. Когда он был рядом с ней, развязал конец и стал закреплять его за рым мины. Сильная волна затрудняла дело, но Хомутов в конце концов справился с задачей и поплыл обратно. Мину отбуксировали в бухту и там обезвредили.

Советская Армия и Военно-Морской Флот в Великой Отечественной войне умело осуществляли наступательные действия зимой и летом, осенью и весной. Лютый мороз, снег и пурга зимой, проливные дожди и распутица осенью и весной не останавливали наступательного порыва наших славных воинов.

Интенсивная переправа через Керченский пролив проводилась зимой и ранней весной, форсирование Днепра — осенью и т. д. Нет надобности поэтому подчеркивать, что в годы войны многим солдатам приходилось выполнять боевые задания на воде в любую погоду и даже тогда, когда шел снег или у берега образовывалась кромка льда. Солда-

там и военным морякам приходилось плавать в ледяной воде, понтонерам и саперам нужно было наводить переправы независимо от условий обстановки и погоды. В такой обстановке многое зависело от привычки организма к низким температурам. Без предварительной закалки, попадая в ледяную воду, воин терял возможность выполнять порученную работу или выходил из строя из-за простудных заболеваний. Наоборот, воин закаленный, выносливый, привыкший к низким температурам, выполнял задания в холодной воде и после этого не выбывал из строя по болезни.

Ниже мы приведем несколько примеров, когда солдаты и офицеры занимались специальной тренировкой по плаванию в холодной воде, и это в боевой обстановке помогало им выполнять впоследствии такие задания, которые воин сильный, смелый и здоровый, но без закалки к низким температурам, не выполнил бы.

Герой Советского Союза подполковник Николай Митрофанович Дудецкий прошел до войны хорошую физическую подготовку. Благодаря этому он всегда был здоровым, энергичным и бодрым. Во время войны, будучи командиром полка, постоянно следил, чтобы его подчиненные закаляли свой организм, приучались к низким температурам. Его полк получил приказание форсировать Вислу, когда река уже частично покрылась льдом. «И все же, — подчеркивает подполковник Дудецкий, — благодаря отличной закалке личного состава мне без особого труда удалось успешно форсировать Вислу. После того наш полк не потерял боеспособности и продолжал наступление».

Татьяну Рябцеву хорошо знают спортсмены Черноморского побережья. До войны она неоднократно завоевывала звание чемпионки Крыма. В 1939 и 1946 гг. на Всесоюзных дальних проплывах на дистанции 15 км она оба раза занимала третьи места.

Рябцева окончила Харьковский институт физкультуры. В годы войны добровольно вступила в ряды Военно-Морского Флота, получила звание старшего лейтенанта и в качестве методиста лечебной физкультуры служила в одном из передовых госпиталей Черноморского флота. С начала войны она стала специально вырабатывать у себя выносливость к холодной воде и добилась того, что в зимние месяцы больше часа могла плавать в море при низкой температуре.

В тяжелые дни обороны Новороссийска в госпитале стало известно, что ночью в начале декабря 1942 г. должно притти



небольшое судно с группой тяжело раненных. В назначенный час судно находилось вблизи берега, но не могло точно установить место выгрузки раненых, так как на море стояла пасмурная погода с низкой облачностью и небольшой волной, а необходимость соблюдения строжайшей маскировки на берегу не позволяла сигналить. До утра же ждать было нельзя из-за возможности воздушного налета врага.

Тогда Татьяна Рябцева вызвалась плыть в море и там искать судно. Она несколько раз заплывала далеко в море и там криками давала о себе знать. Наконец, попытки увенчались успехом, и ее обнаружили с судна. По указанию Рябцевой судно подошло к небольшому санитарному пирсу, и раненые быстро были доставлены в госпиталь, где получили необходимую помощь. В ту ночь Рябцева в общей сложности пробыла в декабрьской черноморской воде около двух часов.

Известно также немало случаев, когда привычка к холодной воде спасала жизнь морским летчикам. Лейтенант Сергей Ковалев был атакован над морем тремя самолетами врага. Сбив один из них, Ковалев вступил в бой с другими, но в этот момент его самолет загорелся. Он вынужден был выброситься на парашюте и упал в море. Дело было в марте, вода была очень холодной, а до берега было не меньше 20 км. Освободившись от парашюта, Ковалев поплыл. Он продержался в холодной воде больше часа, пока его не подобрал наш сторожевой катер.

Когда началась Великая Отечественная война, на Севере стал создаваться отряд разведчиков. Подготовку этого отряда командование поручило молодому спортсмену В. Н. Леонову, ставшему впоследствии дважды Героем Советского Союза. Попасть в этот небольшой отряд могли лишь отличные спортсмены.

В это время на Севере находился один из лучших пловцов Ленинграда Виктор Максимов. Он был призван на военноморскую службу накануне самой войны и вскоре завоевал звание чемпиона плавания Северного флота. Максимов одним из первых был зачислен в отряд Леонова. В декабре 1943 г. Виктор Максимов с несколькими разведчиками был высажен на безлюдном вражеском берегу, вблизи норвежского города Бос-фьорд. Нужно было захватить в плен нескольких гитлеровцев. Операция прошла удачно. С пленными немцами леоновцы незамеченными сели ночью на торпедные катера и ушли в море. Разведчики лежали на палубе, прижавшись к борту. На скорости, равной курьерскому



поезду, катер сделал сильный поворот. Резкий крен, — и совершенно неожиданно Максимов упал в ледяную воду. Лишь сноровка опытного пловца помогла ему в тяжелом зимнем снаряжении выбраться на поверхность воды. Катер был уже далеко. Максиму грозила смерть от окоченения в ледяной воде Баренцова моря. Усилием воли он заставил себя поплыть вперед. Прошло 10—15 минут. Максимов уже не надеялся на спасение. Мышцы отказывались работать. В этот момент он услышал знакомый шум мотора. На торпедном катере обнаружили его отсутствие. Катер вернулся, осветил поверхность моря прожектором и нашел пловца. Виктор Максимов провел в ледяной воде 20 минут.

### ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ КАК СРЕДСТВА, СОХРАНЯЮЩЕГО ЖИЗНЬ ВОИНА ПРИ АВАРИИ КОРАБЛЕЙ

Умение хорошо нырять и плавать, а главное — сохранять спокойствие и самообладание в сложной обстановке на море, при авариях или боевых повреждениях кораблей, является решающим фактором сохранения жизни воина.

Спасение  
из затонувшего  
корабля

В дни боевых операций на Балтике катер-тральщик подорвался на магнитной мине. Во время подрыва в носовом кубрике корабля находилось три матроса. Двое из них успели вынырнуть в момент погружения,

а третий — матрос Львов — остался в кубрике, который при погружении корабля под воду из-за наличия воздушной подушки не сразу заполнился водой. Львов попытался открыть световой люк и через него выбраться. Когда люк был открыт, вода хлынула в кубрик и стала быстро заливать его. Капковый бушлат мешал Львову пролезть через люк. Будучи хорошим пловцом и ныряльщиком, Львов не растерялся: набрал в легкие полный запас воздуха, опустил в уже заполненный водой кубрик, снял под водой бушлат, после этого пролез через люк и вынырнул на поверхность воды.

Опытный пловец Дмитрий Кулаков, много лет занимавшийся плаванием в ленинградском зимнем бассейне ВЦСПС, на небольшом санитарном судне Черноморского флота вместе с другими ранеными направлялся в госпиталь в тыл. Судно подверглось воздушной бомбардировке. Многих раненых, находившихся на верхней палубе, взрывной волной сбросило в воду. Маневрируя и спасаясь от попаданий бомб, личный состав судна не мог сразу заняться спасением раненых, упавших в воду. Между тем, несколько

человек, и Кулаков в том числе, оказались в воде без спасательных средств. Не имея возможности лично поддерживать всех попавших в воду, Кулаков избрал для спасения другой способ. Он поочередно подплывал к каждому и помогал снимать брюки. Находясь в воде, Кулаков завязывал концы обеих штанин, делая из них мешки, которые затем быстрым движением сверху вниз заполнял воздухом. Образовавшиеся таким образом «воздушные пузыри» Кулаков передавал в руки слабо плавающих.

Так каждому из оказавшихся в воде было облегчено плавание в море до тех пор, пока личный состав судна не смог заняться спасением раненых.

Как известно, выход с больших глубин (20—25 м и глубже), где имеется большое давление воды, должен производиться постепенно. Быстрый переход от высокого давления к нормальному приводит организм к так называемой кессонной болезни, которая влечет за собой тяжелые последствия и часто кончается смертью. Избежать этих последствий можно только постепенным выходом из воды или умелым пользованием специальным легководолазным прибором.

Опыт Великой Отечественной войны показал, какое огромное значение для спасения жизни имеет умелое пользование таким прибором в сочетании с хорошей подготовкой по плаванию и нырянию.

Однако индивидуально-спасательным прибором не всегда удастся пользоваться. Может этого прибора не оказаться под руками, может в нем нехватить кислорода, может случиться, что трудные условия выхода на поверхность (например через торпедный аппарат) заставят спасающегося уже в момент нахождения под водой сбросить аппарат и выходить, надеясь только на свои собственные силы. Если при этом глубина небольшая и спасающийся достаточно тренирован в нырянии, все обходится благополучно.

Велико значение и такого фактора как сознание, что «я хороший пловец, хороший ныряльщик, достаточно вынослив и тренирован», это придает уверенность в своих силах, позволяет действовать без паники, продуманно, организовано. Наоборот, физическая неподготовленность, боязнь воды, слабое умение плавать или нырять прежде всего отражаются на моральном состоянии человека, попадающего в беду на море. Такая неустойчивость приводит к потере уверенности в своих силах, к растерянности, вно-

сит неорганизованность в действия, результатом чего большей частью является трагический конец.

#### **Выводы**

В годы Великой Отечественной войны пловцам-спортсменам, находящимся в рядах Советской Армии и Военно-Морского Флота, приходилось выполнять вплавь разнообразные боевые задания в самых сложных условиях: в холодной воде, против течения, в открытом море при сильной волне, в ночное время суток, плавая в одежде и транспортируя за собой грузы, иногда на виду у противника и т. д., и они с честью выходили из любого положения.

Каждый воин, чтобы чувствовать себя в воде так же уверенно, как и на суше, должен заниматься физической подготовкой и регулярно тренироваться в спортивных командах по плаванию.

---

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

### ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В ВОИНСКОЙ ЧАСТИ

Занятия по плаванию воинской части проводятся в часы учебно-плановой физической подготовки и во внеучебное время, в часы массовой спортивной работы.

Организация и содержание учебно-плановых занятий по плаванию изложены в официальных программах. Поэтому в данной главе будут разобраны те организационные вопросы, которые преимущественно касаются спортивной работы по плаванию в условиях подразделения, части, корабля и военно-учебного заведения.

С чего начинать учебно-спортивную работу? Прежде всего с уяснения задач этой работы.

#### Задачи

Учебно-спортивная работа по плаванию содействует укреплению здоровья военнослужащих, повышению закалки к пребыванию в низких температурных условиях, совершенствованию физической выносливости, развитию навыков прикладного плавания, необходимых воину при форсировании водных преград.

Кроме того, учебно-спортивная работа по плаванию должна быть направлена на разрешение еще следующих специальных задач:

— подготовка каждого воина к сдаче норм по плаванию, входящих в первую ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);

— отбор из числа сдающих нормы ГТО наиболее успевающих в плавании воинов для изучения с ними и совершенствования техники спортивных способов плавания;

— подготовка совершенствующихся в плавании воинов к сдаче испытаний II ступени ГТО и к освоению разрядных норм всесоюзной спортивной классификации;



— подготовка спортсменов-пловцов к установлению новых спортивных достижений по плаванию и к участию в спортивных соревнованиях;

— пропаганда плавательного спорта.

Подготовка воинов к сдаче норм I и II ступеней ГТО, к освоению спортивных разрядов, к участию в состязаниях и установлению рекордов осуществляется в процессе регулярно проводимых учебно-тренировочных занятий.

Но спортивная тренировка воинской части не должна ограничиваться узко спортивными вопросами. Спорт должен развивать и совершенствовать такие качества и навыки, чтобы каждый воин уверенно и быстро мог выполнять боевые задания на воде. Для этого на основании изучения опыта Великой Отечественной войны можно рекомендовать каждому солдату, сержанту и офицеру Советской Армии:

— овладеть техникой плавания брассом, кролем или на боку;

— иметь достаточную выносливость для преодоления водных преград с течением шириной до 200 м или без течения 800—1000 м;

— уметь во время переправы правильно распределить и сохранить силы для ведения боя сейчас же после выхода на берег;

— выработать выносливость для плавания в холодной воде;

— изучить приемы транспортировки уставшего и спасения утопающего;

— овладеть навыками, необходимыми для сохранения собственной жизни и сохранения личного оружия при аварии переправочных средств (повреждение плота, поломка моста, затопление шлюпки, гибель судна);

— уметь раздеться в воде и использовать свою одежду в качестве подсобных спасательных средств;

— знать правила подгонки личного снаряжения, если необходимо форсировать водные преграды, и уметь плавать в обмундировании с оружием и с подсобными средствами;

— уметь транспортировать вплавь небольшие плотки с нагруженными на них боезапасами и оружием;

— иметь опыт форсирования водных преград в ночное время;

— уметь прыгать в воду с высоты 3—5 м;

— уметь нырять на глубину 3—4 м и доставать со дна предметы весом до 10 кг.

Каждому военному моряку, помимо перечисленных выше требований, еще рекомендуется:

- изучить технику основных приемов плавания по большой волне и технику выхода на берег при сильном накате;

- обладать выносливостью, необходимой для проплыwania в море 3 км;

- нырять на глубину до 5—6 м и находиться под водой до 1 минуты, нырять под слоем горящей нефти на расстоянии 15—20 м;

- прыгать в воду с высоты 5—8 м;

- уметь быстро выйти из воды на борт корабля.

Все перечисленные требования воин выполнит тем успешнее, чем выше будет его спортивная подготовка по плаванию. Опыт свидетельствует, что любой спортсмен, имеющий значок ГТО II ступени и освоивший норму III разряда всесоюзной классификации, может в 2—3 урока на воде освоить все приемы военно-прикладного плавания в специфических условиях.

Вот почему главными задачами в подготовке военнослужащих по плаванию следует считать: освоение техники одного из трех спортивных способов плавания и приобретение способности проплыть избранным спортивным способом 800—1000 м.

Иметь как можно больше воинов, способных легко проплыть до 1000 м кролем, брассом или на боку, — к этому должен стремиться каждый командир подразделения, организуя у себя учебно-спортивную работу по плаванию.

Как же нужно организовать в подразделении и части спортивную работу, чтобы лучше всего решить перечисленные задачи?

**Принципы организации спортивных команд пловцов**

Начинать эту организацию следует в подразделениях с создания спортивных команд по плаванию.

С этой целью в первые же дни после выхода в лагерь на одном из комсомольских собраний или на специальном собрании всего личного состава хорошо провести с солдатами и сержантами беседу о значении плавания для воинов. После этого в подразделении организуются спортивные команды пловцов.

Какой принцип должен быть положен в основу комплектования спортивных команд? Опыт передовых подразделений показал, что подготовка солдат к сдаче норм ГТО I ступени и первоначальное обучение плаванию успешно осуще-

ствляются на учебно-плановых занятиях по физической подготовке. Поэтому к учебно-тренировочным занятиям в спортивных командах привлекаются солдаты, успешно усваивающие технику спортивного плавания.

Все солдаты и сержанты, только начавшие заниматься плаванием и еще не подготовленные к сдаче обязательной нормы ГТО II ступени, т. е. не способные проплыть 400 м, зачисляются в подразделения в команды новичков. В эти же команды привлекаются также солдаты и сержанты, плавающие по-своему, но не владеющие еще в достаточной степени техникой одного из спортивных способов плавания, даже если они и сдали нормы ГТО.

Таким образом, основная масса занимающихся плаванием объединяется в подразделения в команды новичков. Каждая команда может создаваться при небольших подразделениях, скажем, в масштабе роты. Команд новичков в части будет больше всего.

Каждый солдат или сержант, способный проплыть кролем, брассом или на боку не менее 400 м, зачисляется в сборную команду подразделения. Этих команд будет уже меньше, и поэтому они могут создаваться при более крупных подразделениях, скажем, в масштабе батальона. Если же в подразделениях будет много хорошо подготовленных пловцов, то сборные команды можно создавать и в более мелких подразделениях. Сборным командам подразделений ставятся новые задачи: на основе дальнейшего совершенствования техники спортивных способов плавания и повышения общей спортивной тренированности они будут готовить пловцов к освоению одного из существующих спортивных разрядов.

Согласно Единой всесоюзной спортивной классификации по различным способам и дистанциям плавания имеются пять нормативных показателей: для юношеского разряда, для III, II, I разрядов и для мастера спорта<sup>1</sup>. Например, чтобы получить один из спортивных разрядов на 100 м вольным стилем, нужно для юношеского разряда показать время 1 : 47, для третьего разряда — 1 : 30, для второго — 1 : 15, для первого 1 : 05 и для мастера спорта — 59 секунд.

Юношеский разряд присваивается только молодым спортсменам в возрасте до 18 лет, а в Советской Армии и Военно-Морском Флоте к освоению этого разряда могут готовиться только воспитанники суворовских и нахимовских училищ.

---

<sup>1</sup> См. приложение 6 „Разрядные спортивные нормы по плаванию“.



Поэтому солдаты, сержанты и офицеры после сдачи ими испытаний по плаванию II ступени ГТО должны освоить одну из норм III разряда, т. е. получить своего рода аттестат спортивной зрелости. Эта задача и решается в «сборной спортивной команде подразделения». При такой организации подразделения будут своего рода первичными школами спортивного плавания. В первой команде осуществляется начальное изучение существующих спортивных способов плавания и подготовка к сдаче всех норм I и II ступеней ГТО. В сборной команде подразделения изучение продолжается и начинается спортивная тренировка с основной задачей завершить сдачу плавательных норм ГТО II ступени и освоить нормы III разряда (см. приложения 5 и 6).

Лучшие пловцы подразделений, освоившие нормы III разряда или почти освоившие их, объединяются в сборную спортивную команду части (корабля, вуза), создаваемую при солдатском клубе. Эта команда может состоять из 15—20 лучших спортсменов части. В ней спортсмены готовятся к освоению следующих разрядов, к установлению новых спортивных рекордов по плаванию и к участию в лично-командных соревнованиях на первенство соединения.

В сборной команде части тренируются и все инструкторы плавания, занимающиеся с молодыми пловцами в командах подразделений.

В некоторых случаях (наличие спортивной базы, расположение частей недалеко одна от другой и т. п.) при домах офицеров и спортивных клубах могут создаваться из числа лучших пловцов сборные команды соединений, гарнизонов, армий, округов, флотов и флотилий, особенно на период подготовки к наиболее ответственным спортивным соревнованиям лично-командного или командного характера.

Все спортивные команды подразделений создаются в начале лета на весь лагерный период обучения. В середине лета перекомплектовывать составы команд не следует, даже когда тренировка проходит успешно, в соответствии с поставленными задачами. Даже если в команде новичков большинство солдат сдали к середине лета норму ГТО II ступени, эта команда продолжает занятия, решая задачи сборной команды. Лишь в отдельных случаях наиболее способных пловцов можно переводить в сборные команды, так как там более опытные инструкторы плавания.

При правильной постановке учебно-тренировочной работы пловец занимается в командах новичков не больше одного летнего сезона, только в областях Союза ССР с коротким



летом — один-два сезона. Обычно в новом летнем сезоне он начинает тренироваться в сборной команде либо переключается на занятия другим избранным видом спорта. При такой организации массовой спортивной работы по плаванию с каждым новым летним сезоном численность сборных команд подразделений и части увеличивается. Тогда пловцов можно подразделять на отделения по принципу основного способа плавания (отделение плавающих кролем, отделение плавающих брассом и баттерфляем, плавающих на боку, плавающих на спине) или по принципу разрядности (отделение перворазрядников, отделение второразрядников, отделение третьеразрядников). В сборных командах части можно еще выделять отдельные команды прыгунов в воду и игроков в водное поло.

Не обязательно переводить в сборную команду пловца, получившего спортивный разряд. Если в подразделении хорошие условия для тренировочных занятий и опытные инструкторы, то пловцы-разрядники могут заниматься в своих подразделениях и привлекаться в сборные команды части лишь на время учебно-тренировочных сборов, перед лично-командными соревнованиями на первенство соединения или гарнизона.

Таким образом, в каждой части могут создаваться три типа спортивных команд по плаванию: спортивная команда новичков — по подготовке к сдаче плавательных норм I и II ступеней ГТО, сборная команда подразделения — по подготовке к освоению норм третьего разряда и сборная команда части.

В тех случаях, когда задачи первой команды успешно решаются на учебно-плановых занятиях по физической подготовке, в частях создаются только сборные команды подразделений и части.

**Подбор руководителей спортивной команды** Важным условием высокого качества учебно-тренировочных занятий во всех перечисленных спортивных командах является умелый подбор руководителей.

Для работы в спортивных командах целесообразнее всего привлечь лучших пловцов подразделений и части. Весь состав сборной команды части должен работать в качестве «нештатных инструкторов плавания» в подразделениях. Более опытные пловцы из числа старослужащих привлекаются для руководства сборными спортивными командами подразделения, менее опытные — к руководству спортивными командами новичков.

Перед началом спортивного сезона с руководителями спортивных команд рекомендуется провести краткосрочную инструкторско-методическую подготовку. Каждый инструктор плавания должен заботиться о выдвижении и подготовке инструкторов из числа своих учеников. С этой целью он должен постоянно использовать на занятиях наиболее успевающих пловцов как своих помощников и повседневно прививать им навыки инструкторско-методической работы.

Передовой опыт организации в войсках спортивной работы подсказывает еще и другой путь в решении вопроса о подготовке нештатных инструкторских кадров. Во многих частях и соединениях часто проводятся сборы лучших спортсменов. Раньше эти сборы ограничивались решением узко спортивных задач: они создавались перед ответственными спортивными состязаниями, и тогда с участниками их проводилась усиленная тренировка. В последние годы такие сборы стали успешно сочетать в себе решение двух основных задач: улучшение спортивных показателей и повышение инструкторско-методической и судейской подготовки.

На этих сборах решение спортивных задач нужно также сочетать с более углубленной военно-прикладной подготовкой лучших спортсменов-пловцов. Тогда в каждом подразделении было бы несколько разносторонне подготовленных пловцов.

Лучшие пловцы части, подготавливаемые для руководства спортивными командами, должны обладать более разносторонней подготовкой по плаванию:

- владеть техникой всех способов плавания (кроль на груди и на спине, брасс на груди и на спине, на боку, баттерфляй);

- иметь в одном из способов результат не ниже нормы третьего спортивного разряда;

- уметь нырять на глубину до 6—8 м (по шесту и без него) и доставать со дна груз до 20 кг;

- уметь плавать с этим грузом до 100 м;

- уметь скрытно продвигаться под водой на дистанции 100 м, ныряя через определенные короткие промежутки времени, и нырять на дальность на дистанцию 25—30 м;

- проплывать расстояние до 5 км;

- уметь плавать в штормовую погоду и выходить на берег при сильном накате;

- уметь переплывать реку (с течением) в обоих направлениях, в обмундировании с оружием;
- уметь плавать, транспортируя плотик с грузом;
- уметь быстро раздеваться в воде и использовать свою одежду в качестве спасательных средств;
- владеть техникой плавания одними ногами, в вертикальном и горизонтальном положениях;
- уметь прыгать в воду в одежде и с оружием с высоты 5—8 м;
- быть закаленным к плаванию в холодной воде при 10—12°;
- уметь стрелять из личного оружия при плавании и вести в воде борьбу с противником;
- уметь организовать переправу вплавь подразделения;
- уметь быстро выйти из воды на борт корабля или отвесную скалу при помощи конца веревки;
- уметь ориентироваться по звездам и луне при плавании ночью;
- владеть техникой оказания первой помощи раненому и транспортировки его по воде на дистанции 150—200 м.

**Цифровые  
показатели  
спортивного  
роста**

Накопленный в войсках опыт организации массовой спортивной работы в подразделениях и спортивных командах необходимо выразить в специальных цифровых показателях уровня подготовленности по плаванию.

Показателями спортивной подготовленности по плаванию подразделения надо считать: процент (по отношению к общему числу личного состава) сдавших нормы по плаванию I и II ступеней ГТО; количество пловцов, освоивших нормы III спортивного разряда; уровень рекода и средний результат всего личного состава подразделения на дистанцию 100 м вольным стилем.

Необходимо повседневно бороться за улучшение всех этих цифровых показателей. Об отличной спортивной подготовке подразделения по плаванию можно говорить тогда, когда весь личный состав сдаст нормы I ступени ГТО, не менее 30% освоят нормы II ступени ГТО, на каждые 10 человек личного состава будет не меньше одного пловца III разряда, а средний результат личного состава на 100 м будет лучше 2 минут.

Оценка командиром качества работы каждого руководителя спортивной команды будет исходить из средних пока-



зателей. Для определения средних показателей командир на первом же контрольном испытании проверяет скорость всех пловцов на 100 м вольным стилем. Полученные результаты складываются, и сумма делится на число участников, прошедших контрольные испытания. Выведенный при делении результат и будет средним показателем. Каждый руководитель спортивной команды должен постоянно бороться за снижение этого среднего показателя.

Пользуясь этими показателями, спортивный комитет чasti, партийные и комсомольские организации могут организовывать между подразделениями и руководителями спортивных команд конкурсы на лучшую постановку спортивной работы по плаванию.

Для того чтобы руководитель спортивной команды мог более целенаправленно строить тренировку, рекомендуется определять для каждого пловца индивидуальные контрольные показатели спортивного роста.

Например, рядовой Петров на первом контрольном испытании проплывает 100 м за 2:15. Руководитель спортивной тренировки совместно с пловцом определяет контрольные сроки для прохождения той же дистанции, предположим, за 2 минуты и назначает время контрольного результата, предположим, конец спортивного сезона.

**Места  
для занятий  
спортивным  
плаванием**

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться на любом прибрежном участке, где санитарная служба разрешает купанье. Безусловно, лучше всего для этого оборудовать специальную водную станцию или плавательный бассейн.

Такая водная станция обычно имеет неглубокое место для занятий с не умеющими плавать и тренировочные «водные дорожки» для занятий умеющих плавать.

Для слабо плавающих выбирается прибрежный участок глубиной до 1,5 м, с чистым покатым дном, площадью (по поверхности воды) 300—400 м<sup>2</sup>. Этот участок ограждается натянутыми веревками (или хорошо укрепленными над поверхностью воды рейками, за которые начинающие пловцы могут придерживаться руками во время изучения техники движений одними ногами). При наличии только глубокого места хорошо иметь для занятий ящик размерами 6 × 12 м с покатым дном, так чтобы при опускании его в воду глубина была от 1 до 1½ м.

Если занятия проводятся на корабле, который стоит вдали от берега, можно опускать с выстрела или с бакштова



брезент или парус на глубину до  $1\frac{1}{2}$  м. Брезент двумя концами крепится на корабле, а двумя—за форштевни стоящих вблизи на древках двух шлюпок. Место для занятий ограничивается на воде красными буйками. В корабельных условиях на площади воды  $30 \times 30$  м устанавливаются спасательные круги, привязанные к томбоям, с флагом, установленным на древках по углам водной площади. Кроме того, места для занятий со слабо обученными плаванию обеспечиваются дополнительными спасательными средствами (шлюпками с полным комплектом спасательных нагрудников, со спасательными кругами, концами Александра или бросательными концами), опытными дежурными пловцами-ныряльщиками, снабженными легководолазными приборами.

В часы массового обучения плаванию должен также назначаться на дежурство представитель медицинской службы с санитарной сумкой. В корабельных условиях обучение происходит на солнечной стороне с одного борта. За несколько часов до занятий прокачиваются и очищаются галюны. Перед началом и после занятий руководитель производит расчет занимающихся.

Для хорошо плавающих оборудуются тренировочные дорожки, длина которых должна быть 25 или 50 м, а ширина 2,25—2,50 м. Для этого от берега вглубь сооружается и устанавливается на сваях или бочках два плота шириной 2—4 м и длиной 15—20 м. Плоты устанавливаются один от другого на расстоянии 25 или 50 м. Между плотами натягиваются из жердей (диаметром не более 8 см) или веревок с деревянными поплавками 5—6 дорожек, расстояние между которыми должно быть 2,25—2,50 м.

На одном более широком и устойчивом плоту сооружаются стартовые тумбочки, устанавливаемые посередине каждой водной дорожки. Высота мостика такой тумбочки или ее переднего края над поверхностью воды — от 0,3 до 1 м. Ширина тумбочки 0,5 м. Поверхность тумбочки делается покатою, с уклоном к воде  $15^\circ$ , и покрывается резиновым ковриком. Основание тумбочки представляет квадрат со стороной 0,5 м.

Каждая тумбочка имеет свой порядковый номер, который наносится на переднюю и боковые стороны.

От каждого плота на глубину воды не менее чем 1 м во всю ширину водных дорожек делаются из гладко выструганных и плотно сколоченных досок поворотные щиты. Над поверхностью воды эти щиты выступают на 0,3 м.

Глубина дна на месте тренировочных дорожек не должна быть меньше 1 м. На каждой дорожке может одновременно плавать 5—6 человек. Таким образом, при наличии 5 дорожек на водной станции может заниматься группа в 25—30 пловцов.

Как дополнительное оборудование на водной станции нужно иметь тренировочные доски (для плавания одними ногами) длиной до 1 м и шириной 40—50 см. Передний край такой доски делается в виде полукруга. Вместо досок можно пользоваться различными другими поддерживающими средствами: надувными резиновыми камерами, пробковыми поясами, бревнами и т. п.

Для изучения движений рук и ног на суше на берегу хорошо соорудить несколько скамеек длиной 1 м и шириной 25—30 см.

Следует заметить, что при отсутствии оборудованной водной станции или плавательного бассейна учебно-тренировочные занятия можно проводить в «открытой воде», вдоль берега или поперек неширокой (25—50 м) реки с незначительным течением.

**Продолжитель-  
ность занятий и  
сроки подготовки  
пловца**

От других видов спорта плавание отличается тем, что человек находится в необычной для него среде — в воде. Поэтому если вообще для успехов в спорте важна регулярность занятий, то для плавания она совершенно необходима. Если занятия в воде происходят нерегулярно, от случая к случаю, то молодые пловцы на каждом новом уроке будут успевать только повторять пройденное, новых же задач решать не представится возможным. Чтобы руководитель и занимающиеся могли наблюдать прогресс в разрешении поставленных задач, нужно заниматься минимум три раза, а желательно пять-шесть раз в неделю.

В Советской Армии и на Военно-Морском Флоте программы физической подготовки на летний период обучения имеют не малое число часов для обязательных учебно-плановых занятий по плаванию, кроме того, плавание включается в утреннюю зарядку. На этих обязательных занятиях каждый военнослужащий имеет возможность в какой-то степени поддерживать так называемое чувство воды, поэтому занятия спортивным плаванием во внеучебное время можно при необходимости сократить и до двух раз в неделю.

Продолжительность каждого занятия в зависимости от местных условий (распорядок дня, температура воды, уровень физической подготовленности занимающихся, дальность расположения части от реки и т. д.) может быть от 50 до 90 минут, из которых часть падает на выполнение упражнений на суше, а часть — на упражнения в воде. Начинающие пловцы (спортивные команды новичков) могут заниматься 50—60 минут, причем в начале спортивного сезона упражнения в воде продолжаются 15—20 минут, а позднее это время увеличивается до 30—40 минут. В спортивных командах, объединяющих более подготовленных пловцов (сдавших нормы II ступени ГТО), занятия на воде продолжаются в начале сезона 20—25 минут, а затем могут быть увеличены до 60 минут.

Спортивный прогресс пловца во многом зависит еще и от продолжительности летнего плавательного сезона. Опыт показывает, что в некоторых частях и на кораблях регулярные занятия по плаванию начинаются слишком поздно (в разгаре лета), а заканчиваются преждевременно, т. е. искусственно сокращается летний спортивный сезон. Занятия по плаванию можно начинать при температуре воды 16° Ц, при условии более теплого воздуха. На юге (Закавказский, Туркестанский и другие военные округа, Черноморский флот, Каспийская флотилия) уже к середине апреля температура воды достигает указанной нормы.

В средней полосе СССР вода нагревается до нужной температуры на 3—4 недели позднее, а на севере — в конце июня или начале июля.

Прекращать занятия по плаванию нужно после того, как температура воды снизится до 14—15° Цельсия. На юге температура воды до 14—15° Ц снижается в октябре — ноябре, в других местах раньше. Отсюда можно сделать вывод, что летний плавательный сезон продолжается на юге до 6 месяцев, в средней полосе — до 4 месяцев, на севере 2—2½ месяца. Значит, начиная и кончая занятия в прохладной воде, можно значительно расширить спортивный сезон пловца.

Воду, имеющую температуру от 14 до 16° Ц, принято считать для плавания холодной, от 16 до 19° — прохладной, от 19 до 22° — нормальной, от 22° и выше — теплой.

Плавание в холодной и прохладной воде здоровым и закаленным людям, какими являются наши воины, при условии регулярного повторения и некоторого сокращения



продолжительности занятий приносит огромную пользу. Такое плавание укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость организма в борьбе с простудными и другими заболеваниями, приучает не бояться холода, что в боевой обстановке является важным качеством каждого воина.

Вот почему раннее начало и поздний конец являются важнейшими условиями правильной организации занятий по плаванию.

В условиях воинской части нельзя требовать ежедневного проведения занятий по плаванию. Но если принять за среднюю норму повторности 2—3 занятия в неделю, то и это позволит провести за лето на юге 50—60 занятий, а на севере 20—25 занятий.

Для того чтобы подготовить солдата, плохо умеющего плавать, к сдаче обязательных испытаний по плаванию I ступени ГТО, достаточно в среднем 15—18 занятий, для II ступени ГТО нужно 20—25 занятий, для освоения III спортивного разряда не менее 50—60 занятий.

Таким образом, даже на севере, с ограниченным плавательным сезоном, можно без особого труда за одно лето подготовить плохо умеющего плавать воина к сдаче обязательных норм I и II ступеней ГТО, а за два сезона — к сдаче норм III спортивного разряда. В условиях же юга все три задачи могут решаться за один летний сезон.

Это средние тренировочные сроки. Отклонения от них могут быть в ту и другую сторону. Опытный преподаватель может подготовить человека, вовсе не умеющего плавать, к сдаче испытаний I ступени ГТО за 6—8 занятий. Вместе с этим иногда можно встретить таких людей, которые и после 25—30 занятий оказываются неспособными сдать эти испытания.

Исходя из указанных выше сроков, **Планирование занятий** нов боевой подготовки и спортивных мероприятий части, каждый руководитель спортивной команды должен умело спланировать процесс учебно-тренировочных занятий на весь летний сезон. Документами планирования этих занятий в спортивных командах являются: программа, расписание занятий и поурочные рабочие планы.

**Программа** является основным документом учебно-тренировочных занятий. В ней, исходя из местных условий и уровня подготовленности занимающихся, определяются:

— общие задачи по обучению и тренировке, например:



1) разучить технику плавания кролем, на боку или брассом; 2) подготовить занимающихся к сдаче обязательных норм ГТО I степени; 3) разучить технику стартового прыжка в воду и т. д.;

— расчет часов, выделяемых на отдельные разделы программы (на разучивание техники плавания, стартового прыжка, прыжков в воду и т. д.) или на периоды учебно-тренировочных занятий, изложенные в главе о тренировке пловца;

— объемный программный материал по каждому планируемому разделу программы (примерный перечень разделов программы см. на таблице к стр. 145), соответствующий отведенному на занятия в данной спортивной команде количеству часов; в программном материале перечисляются основные теоретические вопросы и дается общая характеристика подлежащих изучению упражнений (например, «Упражнения для разучивания раздельной техники движений ног и рук на суше и в воде, в статическом положении и в движении» и др.);

— общие методические указания по организации и проведению занятий;

— для умеющих плавать определяются индивидуальные контрольные показатели спортивного роста, сроки контрольных испытаний и спортивных состязаний.

Расписание занятий в спортивных командах лучше составлять по подразделениям, тогда можно более продуманно распределить занятия на водной станции. Расписание обычно составляется на месяц и делается так, чтобы занятия в каждой команде равномерно распределялись в течение недели и проводились через два-три дня, не реже. При составлении расписания следует учитывать план боевой подготовки и не планировать занятий по плаванию в дни тактических учений, после продолжительных выходов в поле и других мероприятий, вызывающих у солдат большое утомление.

В сводном расписании подразделения приводится перечень спортивных команд, фамилии штатных инструкторов спорта, дни недели, время начала и конца и место проведения каждого занятия.

При составлении расписания занятий спортивных команд необходимо планировать некоторое время на личные тренировочные занятия штатных инструкторов плавания. Так как каждая часть имеет обычно несколько десятков инструкторов

торов и их помощников, проводящих занятия в спортивных командах новичков и сборных командах подразделений, обычно тренирующихся в сборной команде части, то занятия сборной команды части должны планироваться не в те дни и часы, когда занимаются команды подразделений. Скажем, для занятий команд подразделений выделять спортивный час по средам и пятницам, а для сборных команд части — по вторникам и четвергам. В выходные дни сборные команды части могут заниматься утром, а команды подразделений в полдень или вечером.

Поурочный план составляется руководителем на каждое занятие, исходя из местных условий, качества усвоения занимающимися учебного материала и конкретной обстановки в день занятий: температура воды и воздуха, численность группы и т. д. (примерные поурочные планы см. на стр. 111—120).

В поурочном плане указывается порядковый номер занятия, определяются тема и основные задачи занятия, численный состав занимающихся, место, день и продолжительность занятий, перечисляются средства (упражнения) для каждой части занятия с указанием дозировки каждого упражнения (число повторений или продолжительность, скорость выполнения и т. д.), даются краткие общие методические указания.

В пятой и шестой главах приводятся рекомендуемые упражнения для построения занятий по плаванию и даются необходимые методические указания по построению и проведению этих занятий.

С первых же занятий и далее, на протяжении всех периодов обучения и тренировки, у пловца необходимо вырабатывать ясное представление о технике изучаемого способа плавания.

Привить занимающимся представление о том, как нужно правильно плавать, — в этом один из ведущих принципов советской методики спортивного плавания. Умелое претворение в жизнь этого принципа повышает сознательность, заинтересованность и целеустремленность занимающихся в решении стоящих перед ними задач.

Этот методический принцип реализуется путем:

— показа правильной техники плавания лучшими спортсменами;

— попутных разъяснений руководителем занятия особенностей показываемой техники;

— демонстрации учебных кинофильмов;  
— внимательного разбора занимающимися отдельных движений и всего изучаемого способа плавания по книге и рисункам;

— анализа движений рук, ног и дыхания на суше.

С этого необходимо начинать обучение и тренировку пловца.

---

---

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

### ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

К классическим, или спортивным, современным способам плавания относятся кроль, брасс, баттерфляй, на спине (кролем и брассом), на боку, но основных способов три: кроль, брасс и на боку. Описание их дается ниже подробно.

При изучении техники того или иного способа плавания нужно знать положение тела, движения рук и ног, дыхание, согласование между движениями рук и ног, согласование между движениями рук и ног и дыханием, чередование напряжения и расслабления мышц, ошибки.

#### ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ КРОЛЬ

<b>Общая характеристика</b>	Самым быстроходным современным спортивным способом плавания является кроль.
---------------------------------	---

В СССР с 1925 года все рекордные достижения в скорости плавания вольным стилем как на короткие дистанции, так и в сверхдальних («марафонских») проплывах устанавливались кролем.

Чемпионы и рекордсмены Военно-Морского Флота СССР братья Артемий и Игорь Либель проплывают 100 м кролем быстрее одной минуты, показывая на таком коротком отрезке дистанции скорость, превышающую 6 км в час. Инженер-полковник Б. Девяткин на трассе Ленинград—Кронштадт проплыл кролем около 30 км за 9 ч. 6 м., делая в среднем по 3—3,5 км в час.

Кролем можно пользоваться при необходимости быстро форсировать вплавь реку с течением, при плавании на большие дистанции, по волне и в других усложненных условиях походно-боевой обстановки, но он менее чем другие способы приемлем для плавания в одежде и со снаряжением.



**Положение тела** Ненапряженное тело пловца свободно лежит на груди в горизонтальном положении (рис. 1, а). Ноги вытянуты и находятся у самой поверхности воды, лицо опущено в воду, одна рука вытянута вперед и ладонь лежит против одноименного глаза.

В положении тела могут быть такие ошибки: а) голова слишком высоко поднята, что вызывает напряжение спины и опускание ног, поддержание которых на нужной высоте требует дополнительной энергии; б) ноги опущены очень глубоко под воду, и тело теряет от этого горизонтальное положение, лежит под углом к поверхности воды (голова выше, ноги ниже), что тормозит движение вперед; в) голова сильно опущена вниз и целиком скрыта под водой.

**Движение ног** Ритмичные (как тиканье часов), мягкие, непрерывные и значительно более быстрые, чем при ходьбе. Движения ног кролиста выполняются в вертикальной плоскости с размахом в 45—50 см (рис. 2) в виде поочередных нажимов на воду: одна нога сверху вниз и обратно, другая в этот момент снизу вверх и обратно. Над поверхностью воды появляются только пятки, то правая, то левая; они вспенивают воду. Ноги поддерживают тело в горизонтальном положении и создают часть той движущей силы, от которой зависит скорость пловца.

При плавании кролем всю ногу нужно двигать за счет коротких силовых напряжений мышц бедра; при этом нога активно сгибается только в тазобедренном суставе. Стопы и коленные суставы во время движений сближены. Движения вниз, вверх и обратно выполняются как одно целое, без остановок. Благодаря тому, что ноги в коленном и голеностопном суставах не напряжены, а голени и стопы движутся совершенно свободно, работа ног должна напоминать эластичные движения хвоста рыбы. Для того чтобы легче было понять работу ног, рассмотрим отдельно движение их вниз и обратно вверх.

В исходном положении правая нога наверху, бедро отведено назад (вверх), вся стопа вытянута до кончиков пальцев, пятка над поверхностью воды (рис. 3, а). Из этого положения нога быстрым движением, напоминающим удар хлыста, опускается вниз за счет напряжения мышц бедра. Ненапряженные голень и стопа сопротивлением воды задерживаются наверху, и нога слегка сгибается в колене.

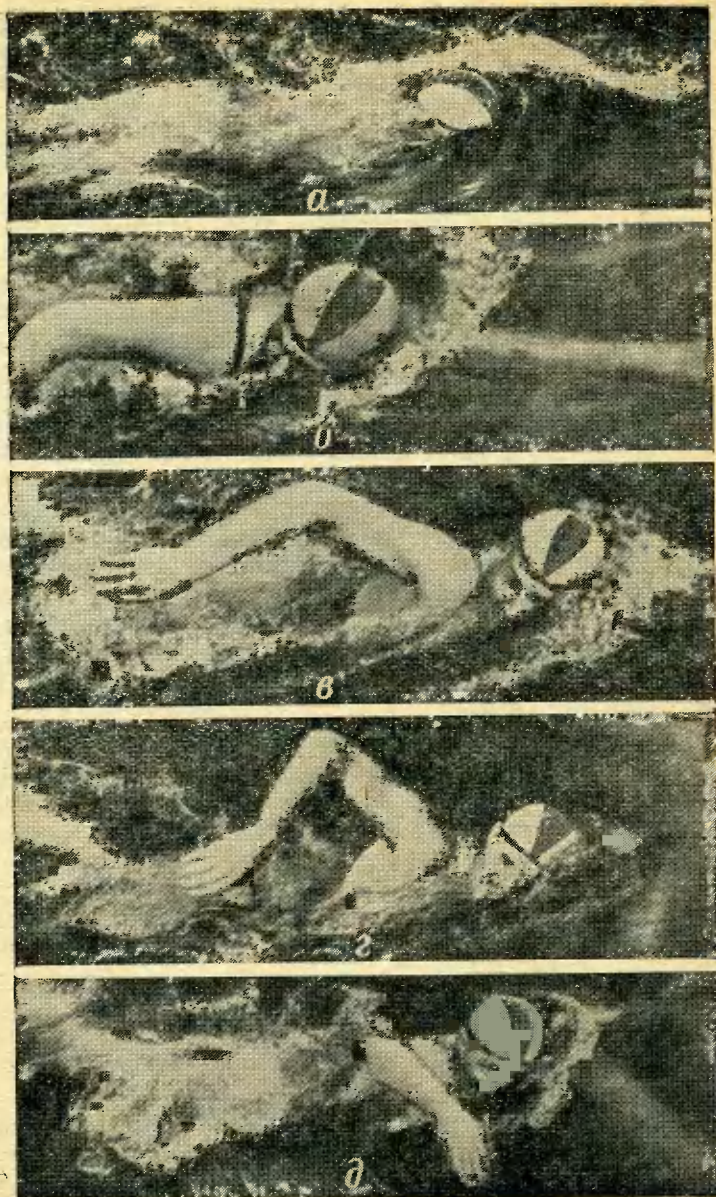


Рис. 1. Техника движений рук и





дыхания при плавании кролем

Во второй половине движения вниз мышцы бедра расслабляются, и дальше вся нога опускается расслабленно. Опустившись вниз, нога сейчас же начинает обратное движение вверх. При этом, за счет силы мышц бедра, таким же напоминающим удар хлыста быстрым движением нога отталкивается от воды вверх. Вода оказывает сопротивление, из-за

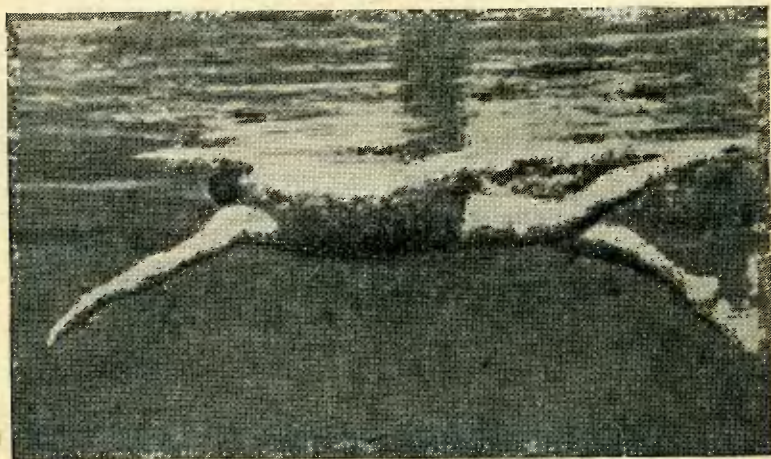


Рис. 2. Движения ног и гребущей руки при плавании кролем (подводный снимок)

этого ненапряженная голень опять отстает, нога выпрямляется (рис. 3, б), всей поверхностью нажимает на воду и возвращается в исходное положение. Со второй половины движения вверх мышцы бедра расслабляются. С этого первоначального положения сейчас же начинается новый круг движений.

Отсюда важный вывод: все движения ног выполняются только за счет напряжения наиболее крупных мышц на ногах. Во время первой половины движения ноги вниз напрягаются мышцы передней стороны бедра. Во время первой половины движения ноги вверх напрягаются мышцы задней стороны бедра. Вторая половина каждого движения выполняется расслабленной ногой. Такое чередование расслабления с напряжением мышц и дает пловцу возможность работать ногами легко, мягко, эластично и беспрерывно.



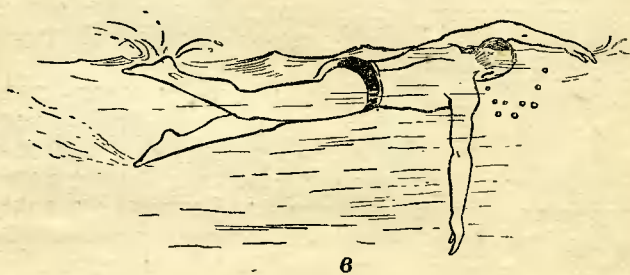
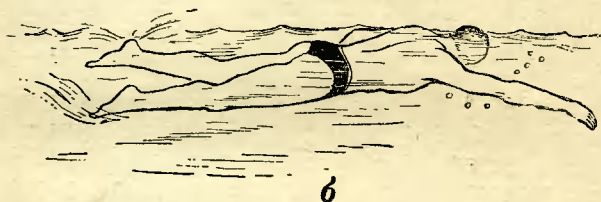
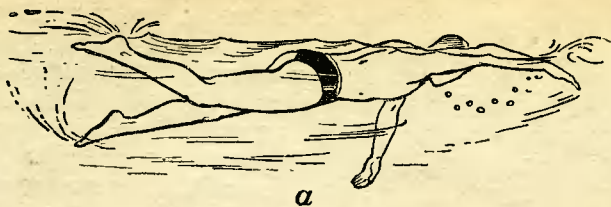


Рис. 3. Схематичное изображение техники движений при плавании кролем

Движения ног можно сравнить с движением гибкого прута, крепко зажато за толстый конец в руке. Предположим, что рука держит прут на месте бедра, ниже отметим на пруте колено и голеностопный сустав. Самый конец прута будет большим пальцем ноги. А теперь легким движением руки ударяйте прутом вверх и вниз. При этом мы заметим, что тонкий конец (стопа) проделывает самый большой размах движений, середина (колено) — меньший, а у руки (бедро) прут двигается совсем мало.

Если мы посмотрим на плывущего кролем сзади, то увидим, что стопы двигаются не только вниз, но одновременно внутрь, чтобы движениям ног придать вращательный характер. Достигается это тем, что носки слегка повернуты вниз и внутрь.

При изучении движения ног пловец не должен допускать следующих ошибок: а) мышцы бедра напряжены в продолжение всего движения; б) суставы ног скованы; в) ноги при движении совершенно прямые, как палки, а не как гибкий прут, чрезмерно высовываются из воды и слишком сильно сгибаются в коленях; г) в движении стоп нет вращения; д) движения выполняются неравномерно, скачками; е) пятки слишком широко разведены, колени отстоят далеко одно от другого; ж) размах движений правой и левой ног не одинаковы.

**Движения рук** При плавании кролем руки являются главной движущей силой. Они поочередно делают гребковые движения в воде, после чего проносятся по воздуху, опускаются в воду и снова гребут, продвигая тело пловца вперед. Движение в воде и по воздуху каждая рука выполняет как одно целое, но с учебными целями в этом движении можно выделить четыре отдельных момента.

Первый момент назовем введением руки в воду. Рука с сомкнутыми пальцами опускается в воду в слегка согнутом положении, как раз против глаза, кистью вперед (рис. 1, а). Рука вводится в воду не сразу, а как бы вонзается в поверхность воды, причем кисть руки служит острием (рис. 1, е).

Второй момент будем называть вытягиванием и опусканием руки. В этот момент (рис. 1, ж) рука не только выпрямляется в локтевом суставе, но еще вытягивается вперед за счет дополнительного растягивания плечевого сустава, и сейчас же, в расслабленном состоянии, слегка опускается вниз, стараясь захватить возможно боль-

ший слой воды. Плечо при этом не должно тонуть, локоть занимает более высокое положение, чем кисть. Чтобы избежать «всплывания» кисти, рекомендуется в этот момент слегка опустить ее (согнуть кисть в лучезапястном суставе) и держать пальцами вниз. При этом у пловца должно создаваться впечатление, что он начинает движение под водой концами пальцев, чувствуя на них сопротивление воды.

Третий момент падает на главную часть — рабочий гребок, который в основном и сообщает телу пловца скорость продвижения вперед (рис. 2).

Гребок начинается тогда, когда рука опускается в воду примерно до угла  $20-30^\circ$  по отношению к поверхности воды (рис. 3, б). Гребок делается по прямой линии (а не зигзагообразно), выпрямленной рукой (рис. 4), лишь сомкнутые пальцы слегка согнуты. Сила и скорость гребка постепенно нарастают. В последней четверти гребка рука начинает сгибаться в локте (рис. 3, г). При этом нельзя снижать скорости гребка. Нужно добиваться того, чтобы был «отработан» конец гребка. По мере сгибания в локтевом суставе рука поднимается вверх и слегка в сторону и локтем вверх вынимается из воды (рис. 1, б, з). Это движение напоминает вынимание руки из бокового кармана брюк.

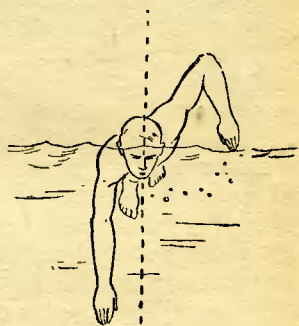


Рис. 4. Положение гребущей руки у пловца кролем (вид спереди)

Четвертый момент — движение руки над водой (рис. 1, в, г, д, е). После окончания гребка рука еще сильнее сгибается в локтевом суставе. Локоть занимает верхнюю точку, а кисть и предплечье в совершенно расслабленном состоянии висят на плече, как плеть на рукоятке кнута (рис. 1, г, и). Движение над самой поверхностью воды выполняется стремительным круговым броском руки через сторону вперед (рис. 1, д, и). Во время движения над водой рука выпрямляется (рис. 1, е, к), а затем вводится в воду и снова начинает новый круг движений.

Основное внимание при изучении правильного движения рук должно быть уделено чередованию расслабления с напряжением мышц: введение руки в воду, вытягивание ее вперед и первоначальное опускание вниз выполняются сво-

бодно, без напряжения (руки в эти моменты отдыхают); рабочий гребок делается за счет силового напряжения; во время вынимания руки из воды и первой части движения над водой активно работают только мышцы плеча, а остальные отдыхают; во второй части движения над водой отдыхает вся рука.

В движении рук чаще всего встречаются следующие ошибки: а) рука вводится в воду не последовательно — кисть, предплечье, плечо, — а сразу, плашмя; б) локоть перед началом гребка опущен ниже кисти; в) плечо «утоплено», ладонь «всплыла»; г) сразу после введения руки в воду, без ее вытягивания, начинается гребок; д) во время гребка пальцы растопырены; е) гребок выполняется очень согнутой рукой, зигзагообразно, широко расставленными руками; ж) рука во время гребка «перекладывается» за среднюю линию (правая — слишком влево, а левая — слишком вправо); з) сила гребка не нарастает, а быстро слабеет; и) рука сгибается в локте раньше времени и вынимается из воды до окончания гребка; к) при движении над водой рука напряжена; л) движения рук — не одинаковы (асимметричны); м) левая рука во время поворота головы вправо для вдоха не может «отлипнуть» от головы, тянется за ней и чрезмерно загребает вправо.

**Дыхание** Для выполнения вдоха голова «мягко» поворачивается в сторону — к плечу и с правой (реже с левой) стороны, через широко открытый рот, делается быстрый вдох (рис. 1, в, г). При этом важно, чтобы голова только поворачивалась, но не поднималась, противоположная щека и затылок были бы скрыты под водой, а подбородок вращался в одной и той же плоскости. Сейчас же после вдоха голова возвращается в исходное положение и, через рот и нос, начинается выдох прямо в воду, который продолжается примерно в два раза дольше вдоха, пока рука не закончит первой половины гребка в воде. Для поддержания равновесия тела многие пловцы во время выдыха слегка поворачивают голову в противоположную сторону (при вдохе под правую руку — влево). Как только выдох кончится, голова снова поворачивается для вдоха и т. д. При этом нужно стремиться, чтобы голова поворачивалась немного, лишь бы рот был над поверхностью воды.

Ошибки: а) для вдоха голова не только поворачивается, но и высоко поднимается, отводится назад; б) голова поворачивается очень резко и сильно; в) пловец слишком



быстро выдыхает, из-за чего вынужден делать паузу (задерживать дыхание); г) пловец начинает вдох, не сделав полного выдыха.

#### Согласование движений

В плавании кролем нужно твердо усвоить правила согласования движений: а) между руками; б) между руками и ногами; в) между дыханием и руками; г) между дыханием и ногами.

В согласовании движений рук нужно добиться непрерывности гребковых движений. Правая рука начинает гребок до того, как левая его кончает (рис. 3, б). Это создает впечатление, что пловец «ползет» по воде. Пока правая выполняет весь гребок, левая вынимается из воды, проносится по воздуху, опускается в воду, вытягивается вперед и начинает опускаться вниз. С окончанием гребка правой руки левая уже начинает гребок. В этот момент кисти обеих рук находятся одна от другой дальше всего (рис. 3, г). Движение над водой совершается быстрее, чем гребок в воде, поэтому пока одна рука только успевает начать гребок, другая совершает быстрое движение над водой, как будто догоняя гребущую руку (рис. 3, в), что создает непрерывность движений рук или так называемое «сцепление».

В согласовании движений рук и ног существует несколько приемов: четырехударный, шестиударный и восьмиударный кроль. На полное движение каждой руки в первом приеме ноги делают четыре движения, во время которого над водой показываются пятки два раза правой и два раза левой ноги. При втором приеме пятки показываются шесть раз, при третьем — восемь. Большинство лучших пловцов плавает шестиударным кролем.

Во время плавания на длинных (стайерских) дистанциях ноги могут работать медленнее, на коротких (спринтерских) дистанциях — быстрее.

Начало поворота головы для вдоха совпадает с началом второй половины гребка. Вдох начинается, как только рот покажется над водой (рис. 1, б), и продолжается до того, как рука начнет вторую половину движения над водой. Затем вдох кончается, а голова поворачивается в прежнее положение для выдыха.

В согласовании дыхания с движением ног нужно избегать частой ошибки пловцов: в момент резкого поворота с подниманием головы для вдоха тело не должно иметь положения на боку, ноги нельзя разбрасывать и делать «ножницы»; поворот головы для вдоха и некоторое нарушение из-за

этого равновесия тела должны быть в такт с ритмичными движениями ног.

Чтобы яснее представить себе полное согласование всех движений, нужно попробовать сделать на месте шесть шагов и за это время выполнить по одному движению правой и левой рукой; на два шага вдох и на четыре шага выдох. Затем можно сделать тридцать шагов на месте, в течение которых выполнить по пять движений каждой рукой, сделать пять вдохов и пять выдыхов. Таким образом можно воспроизвести примерно полную картину согласования всех движений плывущего кролем.

Простейшей разновидностью спортивного кроля является кроль без выноса рук. Этот более тихходный способ плавания применяется для первоначального обучения не умеющих плавать. Исходное положение то же, что и при плавании спортивным кролем, но голова держится прямо, а рот находится над самой поверхностью воды. Из этого положения рука делает гребок до бедра. Здесь рука сгибается (рис. 5), но не вынимается из воды. Кисть прибли-

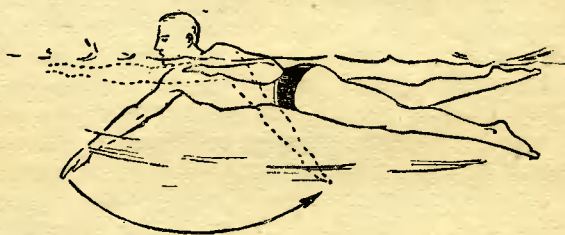


Рис. 5. Плавание простейшим кролем, без выноса рук из воды

жается к плечу, затем под водой рука вытягивается вперед, в исходное положение, после чего начинает очередной гребок. Движения рук делаются поочередно: когда правая рука начинает вытягиваться вперед, левая начинает гребок. В момент гребка правой рукой голова поворачивается вправо, и через широко открытый рот делается вдох. Когда правая рука начинает вытягиваться вперед, голова возвращается в исходное положение и над самой водой делается выдох.

Можно применять и другой способ дыхания: на два гребка (левой и правой рукой) — вдох, на следующие два — выдых, причем ноги выполняют те же движения, что и при шестиударном спортивном кроле.

## ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БРАСС

### Общая характеристика

Несмотря на то, что брасс по скорости уступает другим спортивным способам плавания, его военно-прикладное значение огромно, что подтвердил опыт Великой Отечественной войны. В боевой обстановке брассом удобнее пользоваться, чем кролем, потому что все движения плывущий этим способом делает под водой. Этот способ бесшумнее кроля и менее демаскирует пловца. Плавающий брассом все время лежит на груди и в каждый момент может обзирать и контролировать всю местность перед собой. В кроле основной движущей силой пловца являются руки, в брассе — ноги. Поэтому в тех случаях, когда нужно плыть одними ногами, например транспортируя перед собой плотик с оружием или спасая раненого, выгоднее пользоваться брассом. При вынужденном попадании в воду в одежде и снаряжении также легче плыть брассом. Этот способ плавания менее утомителен, чем кроль, и в тех случаях, когда солдат плохо тренирован в дальних проплывах, он с большим успехом преодолевает длинную дистанцию.

Вот почему каждый солдат должен владеть способом плавания брасс.

**Положение тела** В исходном положении пловец лежит на груди, у самой поверхности воды, лицо опущено в воду (рис. 6, а). Ноги вытянуты до кончиков пальцев, сомкнуты, но не напряжены. Руки выпрямлены, обращены ладонями вниз, пальцы соединены.

**Движения рук** Движения рук выполняются под водой. Одна рука с абсолютной точностью должна копировать движение другой руки.

**Первый момент — гребок.** Руки поворачиваются ладонями наружу, кисти немного сгибаются (рис. 6, б), плечи слегка приподнимаются, и начинается гребок в стороны и немного вглубь. По мере разведения рук скорость и сила гребка увеличиваются, кисти поворачиваются в перпендикулярное к поверхности воды положение. Гребок продолжается до тех пор, пока руки не образуют почти одной линии с плечами (рис. 6, в). В этот момент гребок достигает наивысшей силы.

**Второй момент — опускание рук вниз.** После окончания гребка руки сгибаются в локтевых суставах, предплечья и кисти (ладонями вниз) опускаются глубже плеч и начинают двигаться по направлению друг к другу (рис. 6, г). Как только руки начали сгибаться в локтях, а предплечья



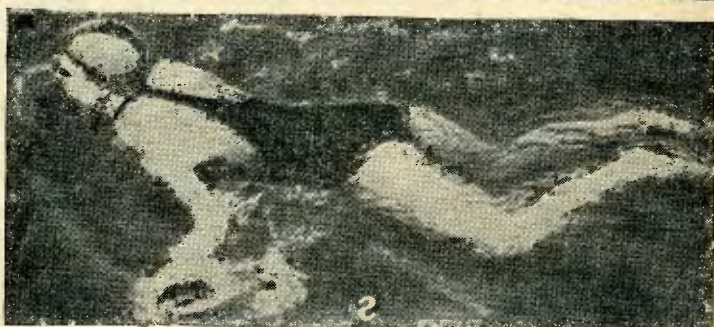


Рис. 6. Техника движений рук при плавании брассом



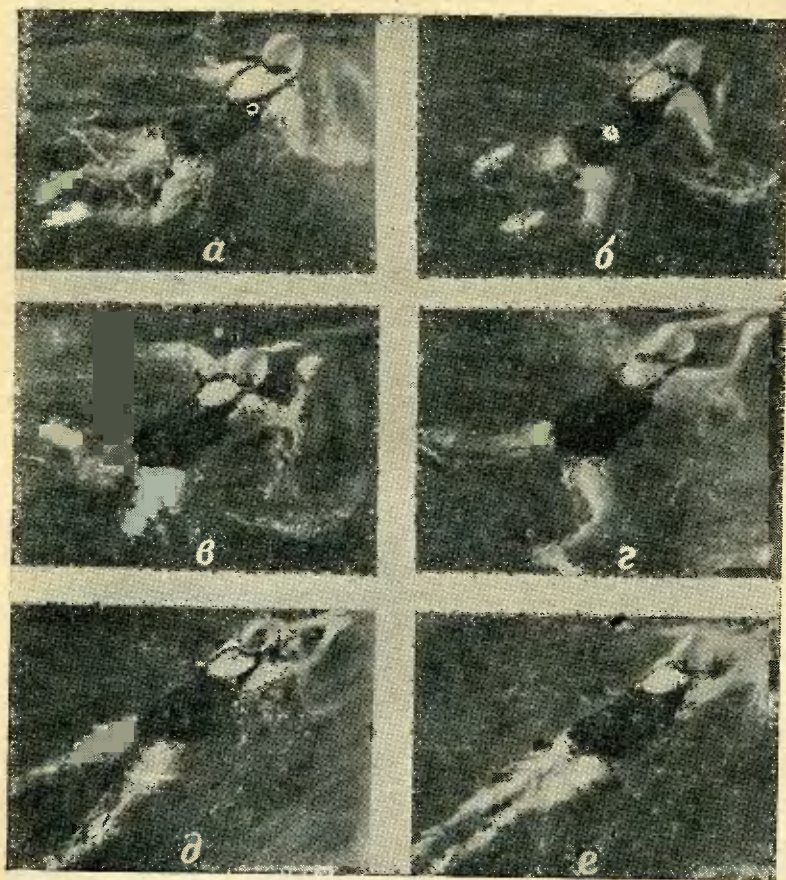


Рис. 7. Техника движений ног при плавании брассом

с кистями стали опускаться вглубь, локти выполняют характерное догребающее движение вниз и вперед, приближаясь к туловищу. Это движение локтей можно назвать дополнительным гребком. Сейчас же вслед за этим догребающим движением локтей руки начинают разгибаться и вытягиваться вперед (рис. 7, б, в).

Третий момент — выпрямление рук. По мере выпрямления рук кисти ладонями вниз направляются вперед, вверх для соединения друг с другом впереди подбородка (рис. 7, г, д).

Четвертый момент — вытягивание рук вперед. Как только руки разогнулись, а кисти сблизились одна с другой, производится дополнительное вытягивание рук вперед за счет растягивания плечевых суставов и полного разгибания в локтевых суставах (рис. 7, е). Тело принимает первоначальное положение, и пловец в течение небольшой паузы двигается вперед за счет только что сделанного гребкового движения ногами.

Итак, весь комплекс движений при плавании брассом состоит из напряжения мышц (рабочее состояние), расслабления их (отдых), чередующихся таким образом: в первый момент (гребок) руки напряжены, во второй момент расслабляются кисти и предплечья, в третий и четвертый расслаблены все мышцы, и руки отдыхают.

В движениях рук чаще всего встречаются такие ошибки: а) в момент гребка ладони не повернуты наружу, пальцы растопырены; б) гребок не доводится до конца (до уровня плеч) или выполняется чрезмерно широко; в) гребок делается вяло, без силового напряжения, скорость гребка не нарастает; г) кисти соединяются одна с другой только после того, как выпрямятся руки; д) в последний момент руки не вытягиваются вперед, а в локтевых суставах остаются в полусогнутом состоянии.

Движения ног могут быть разделены на три момента. Первый момент — сгибание с одновременным разведением ног. Из исходного положения ноги свободно сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, колени разводятся в стороны и опускаются вниз (рис. 6, з, 7, а), а стопы продолжают оставаться у самой поверхности воды, но также слегка расходятся в стороны.

Когда туловище и бедро образуют угол примерно  $110-120^\circ$  (тупой), сгибание в тазобедренных суставах прекращается. В коленных суставах ноги продолжают сгибаться до острого угла и отстоят одна от другой примерно на ширине плеч (рис. 7, б).

Второй момент — подготовка ног к гребку. Стопы подтягиваются на себя (происходит сгибание в голеностопных суставах) и сильно поворачиваются наружу, а колени несколько приближаются друг к другу (рис. 7, в). Ноги устанавливаются в выгодное подготовительное положение для выполнения гребка.

Третий момент — гребок. Как только ноги заняли подготовительное положение, сейчас же начинается гребок,

напоминающий движение лапок лягушки. При этом ноги быстро разгибаются в тазобедренных и в коленных суставах и одновременно смыкаются, делая голени энергичный гребок назад, слегка в стороны и к середине, стараясь с нарастающей силой выжать захваченный ими слой воды (рис. 7, з, д). Гребок голеней заканчивается разгибанием, вытягиванием и сведением стоп. Таким образом, гребок складывается из плавного выпрямления ног и одновременного сведения их в исходное положение. Это производится мягко, без пауз, одним общим выжимающим движением, с нарастающей скоростью. Сейчас же вслед за гребком вся мускулатура расслабляется и ноги отдыхают.

При движении ног брассом нельзя допускать такие ошибки: а) сгибание производится не одинаково, одна нога отстает от другой или погружается глубже; б) к концу сгибания ног в коленях стопы соединены; в) подтягивание (сгибание) производится напряженными ногами; г) во время подтягивания ног пятки опускаются глубоко; д) ноги чрезмерно сгибаются в тазобедренных суставах; е) во время сгибания ног носки не вытянуты; ж) не выполняется подготовительное движение ног, — не разворачиваются стопы; з) колени перед гребком разведены очень широко; д) гребок производится расчлененно: сначала выпрямление ног в стороны, а затем сведение прямых ног вместе; к) сила гребка затухает до того, как ноги соединились вместе.

**Дыхание** Для выполнения вдоха голова слегка приподнимается над водой и воздух набирается через широко открытый рот, затем лицо погружается в воду и также через рот делается выдох (рис. 6, б).

При выполнении дыхания нужно избегать весьма распространенной ошибки начинающих пловцов: голова быстро и высоко поднимается из воды, а вместе с ней выбрасываются вверх и назад плечи, а таз из-за этого опускается вниз; при выдохе происходит обратное движение. Толчкообразные движения плеч то вверх, то вниз сильно тормозят скольжение пловца вперед.

**Согласование движений** Дыхание согласовывается с движением рук. Перед началом гребка рук голова поднимается, начинается вдох. Вдох продолжается, пока не закончится гребок. Как только руки стали сгибаться в локтях, начинается выдох. По мере выпрямления рук лицо опускается в воду, и выдох продолжается до нового вдоха.



Умение правильно согласовывать движения рук и ног — верный залог успешного овладения брассом. Когда руки делают гребок, ноги отдыхают, находясь в вытянутом, но расслабленном состоянии. Подтягивание ног начинается в момент сгибания рук после гребка (рис. 6, з). В то время, когда руки движутся вперед на соединение одна с другой, ноги устанавливаются в подготовительное для гребка положение (рис. 7, в). Когда руки выпрямлены, делается гребок ногами.

Для согласования движений рук, ног и дыхания можно выполнять эти движения под счет «раз, два, три, четыре» по следующей схеме.

Счет	Руки	Ноги	Дыхание
Раз	Гребок	Остаются без движения	Вдох
Два	Сгибание в локтевых суставах и опускание	Сгибание в коленных и тазобедренных суставах	Выдох
Три	Выпрямление вперед	Подготовительное движение к гребку и гребок	То же
Четыре	Пауза (отдых)	Пауза (отдых)	Выдох и начало вдоха

Эта таблица приводится только для того, чтобы помочь разобраться в деталях движений брассом. При плавании же никогда не следует расчленять движения рук и ног на отдельные моменты, а выполнять их как одно целое, без скачков и задержек.

Нужно помнить, что движение вперед в брассе происходит в основном благодаря гребку ногами, поэтому его нужно тщательно изучить.

## ПЛАВАНИЕ НА БОКУ

**Общая характеристика** По быстроте этот способ значительно уступает кролю. Но плавание на боку широко распространено среди народов Союза ССР и, кроме того, имеет большое военно-прикладное значение; этим способом легче, чем кролем, плавать в штормовую погоду, в обмундировании и с военным снаряжением, с небольшим грузом, против течения.



Положение  
тела

Тело лежит горизонтально на поверхности воды, на правом (реже на левом) боку, ноги вытянуты, сближены, но не напряжены. Нижняя рука (нижней рукой называется рука той стороны, на которой лежит плывущий на боку) с обращенной вниз ладонью вытянута вперед под водой на глубине

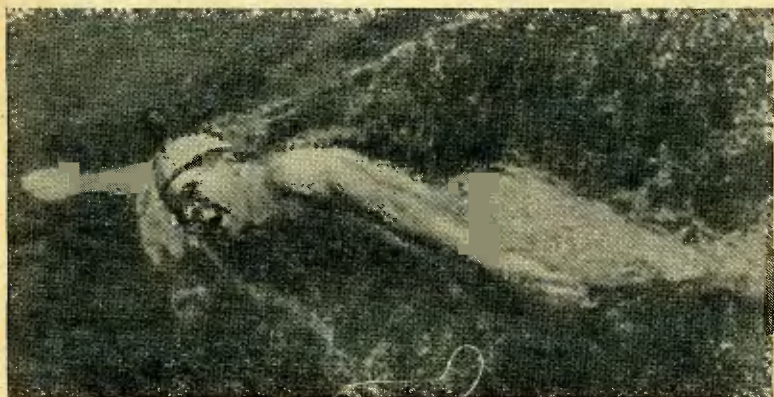


Рис. 8. Исходное положение тела при плавании на боку

10—15 см, верхняя слегка согнута, лежит у поверхности воды и кистью достает верхнее бедро (рис. 8).

Из этого положения нижняя рука начинает гребок, постепенно наращивая его силу и скорость (рис. 9, а). Гребок выполняется сверху вниз и слегка вперед по направлению к нижнему бедру. После окончания гребка рука расслабляется, сгибается в локтевом суставе, подводится кистью к верхней части средней линии груди и под водой, ладонью книзу, вытягивается вперед. Когда нижняя рука делает гребок, верхняя рука вынимается из воды локтем вверх, сгибается в локтевом суставе и быстро двигается над водой вперед (как в способе кроль), стараясь захватить ладонью воду как можно дальше.

В это время туловище незначительно поворачивается на грудь, верхняя рука выпрямляется, вытягивается и опускается в воду впереди лица (а не за головой) ладонью вниз, кистью вперед (рис. 9, б). Когда рука вошла в воду и еще больше вытянулась, начинается гребок вдоль туловища,

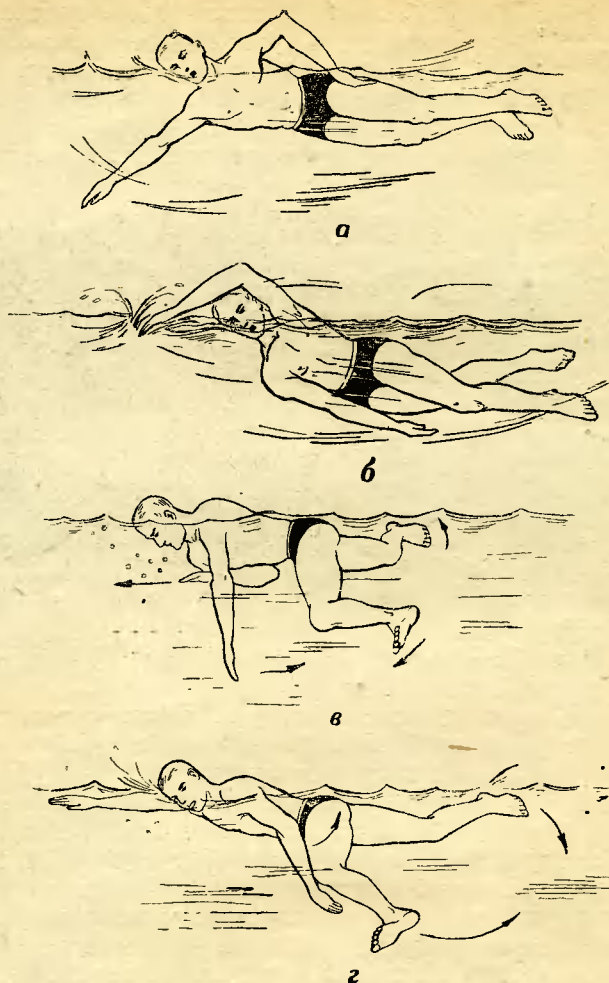


Рис. 9. Техника движений рук при плавании на боку

с одновременным возвращением туловища в первоначальное положение на боку. Во время гребка верхней руки нижняя вытягивается вперед (рис. 9, в).

Движения ног делятся на два момента:  
 Движения ног подготовительное и гребковое. В первый момент ноги расходятся в стороны: верхняя нога двигается вперед, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, а нижняя, слегка согнутая в колене, —



**Рис. 10.** Подготовительное положение и момент гребка ног при плавании на боку

назад и немного вверх (рис. 9,в). В середине гребка верхней руки ноги устанавливаются в подготовительное положение: верхняя нога согнута до прямого угла в тазобедренном суставе и до острого угла в коленном суставе, носок подтянут на себя (рис. 10,а); нижняя нога отведена назад и



немного вверх, согнута в коленном суставе, пятка находится у самой поверхности воды.

Из этого положения ноги, одновременно с сильным вытягиванием нижней руки, во второй половине гребка верхней руки делают ускоряющееся гребковое движение, во время которого верхняя нога начинает разгибаться в коленном и тазобедренном суставах (рис. 10, б), причем в коленном суставе выпрямление производится скорее, чем в тазобедренном, и поэтому конец гребка делается уже прямой ногой; голеностопный сустав разгибается в последний момент гребка, носок вытягивается. Во время гребка ноги смыкаются наподобие ножиц.

**Дыхание** Вдох через рот начинается, как в кроле, во второй половине гребка верхней руки (рис. 10, б), а выдох в воду — в момент окончания движения руки над водой (рис. 9, б).

**Согласование движений** В согласовании движений рук и ног нужно добиваться непрерывности гребковых движений. Осуществить это можно по следующей схеме, применяя в начале обучения счет на четыре.

Счет	Дыхание	Руки	Ноги
Раз	Вдох	Нижняя рука начинает гребок, верхняя его закончила и лежит без движения	Неподвижны
Два	Начало выдыха	Нижняя рука выполняет гребок. Верхняя проносится по воздуху и опускается в воду	Начинают разводиться в стороны
Три	Выдых	Нижняя рука сгибается в локте и подводится к груди. Верхняя рука выполняет первую половину гребка	Разводятся еще больше в стороны и устанавливаются в подготовительное положение
Четыре	Начало вдоха	Нижняя сильно вытягивается вперед, верхняя заканчивает гребок в воде	Выполняют энергичный гребок

При изучении способа плавания на боку чаще всего допускаются такие ошибки: а) руки рано кончают гребок, не догребая до конца; б) гребок делается вяло, без уско-

рения, не прямо, а зигзагообразно; в) верхняя рука во время движения над водой напряжена; г) ноги разводятся в стороны выпрямленными; д) гребок выполняется ногами медленно, и сила его затухает до полного смыкания ног.

**Плавание на боку без выноса рук из воды**

Так же, как и в кроле, в качестве первоначальной ступени обучения для не умеющих плавать может применяться простейший способ плавания на боку — без выноса верхней руки из воды. В этом способе движения ног и нижней руки в исходном положении такие, как и при спортивном плавании на боку. Верхняя рука после гребка в воде и возвращения в исходное положение сгибается в локтевом суставе и под водой вытягивается вперед. В это время нижняя рука делает гребок в воде.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

Помимо трех перечисленных выше основных способов плавания, включаемых в обязательный курс воинских спортивных команд, при состязаниях пловцов широко применяются также баттерфляй и плавание на спине (кролем и брассом). Приводим краткое описание техники плавания этими способами.

**Баттерфляй** — способ плавания, примененный почти одновременно на соревнованиях по плаванию в Америке и в Союзе ССР, но совершенствование техники баттерфляя, внедрение ее в массы, методика обучения и тренировки развивались в Советском Союзе и в Америке различными путями.

Результаты, достигнутые в плавании баттерфляем нашими пловцами, выше американских достижений. Это позволяет нам говорить о том, что техника советского баттерфляя выше американской. И не случайно на крупнейших международных соревнованиях по плаванию последних лет стал широко употребляться термин «советский баттерфляй».

Американец Хиггинс, а позднее его соотечественники Кёзли и Хоуг могли плавать своим — американским баттерфляем только 100 м. Американцы уверяли, что сложная техника плавания баттерфляем пригодна только на коротких дистанциях и что международную олимпийскую дистанцию 200 м плыть баттерфляем можно только в комбинации с брассом. В предвоенном периоде пределом американского баттерфляя явился мировой рекорд Кёзли на 200 м — 2 : 37,2.

Применяя свою технику, советские пловцы значительно опередили американцев. Мировой рекорд Кезли на 200 м на протяжении 1938—1941 гг. улучшался советскими пловцами в такой последовательности: 2 : 36,2; 2 : 33,7 и 2 : 33,1 и, наконец, 2 : 29,8. В 1946 году заслуженный мастер спорта Леонид Мешков проплыл 100 м баттерфляем за 1 : 05,1. Эти мировые рекорды были показаны советским баттерфляем. До 1950 года ни одному пловцу мира не удалось перекрыть эти достижения. В этом преимущество советского баттерфляя.

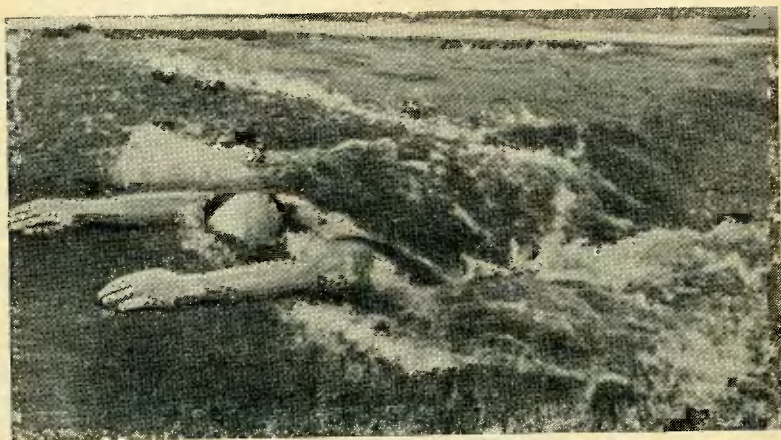


Рис. 11. Положение рук и головы при плавании баттерфляем перед началом гребка руками

До 1949 года баттерфляй применялся как разновидность брасса. Теперь баттерфляй принят как самостоятельный способ плавания, в котором рекорды регистрируются отдельно от брасса.

К изучению баттерфляя необходимо переходить только после освоения плавания кролем и брассом, так как техника баттерфляя основана на комбинации движений именно этих двух способов. В баттерфляе одинаковые и одновременные движения рук в воде (гребок) чередуются с движением над водой, а самый гребок выполняется не в горизонтальной плоскости (как в брассе), а в вертикальной (как в кроле).

Пловец лежит на воде в горизонтальном положении, немного опустив вниз голову. Вытянутые вперед руки лежат ладонями вниз, примерно на ширине плеч (рис. 11 и 12, а).



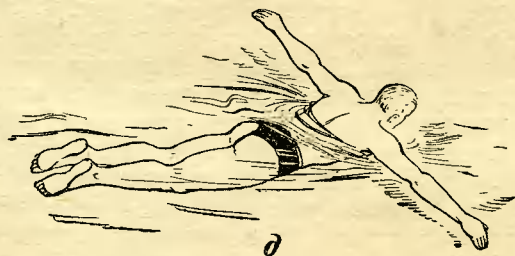
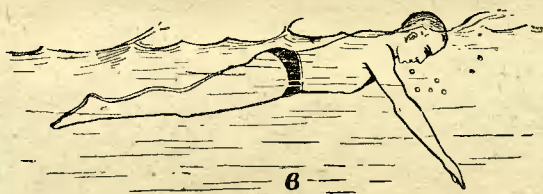
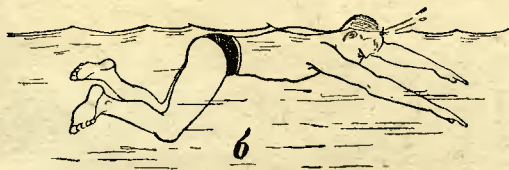
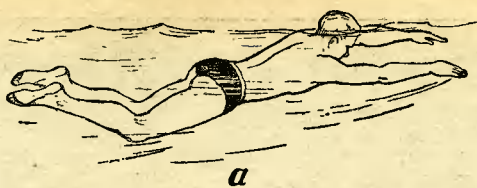
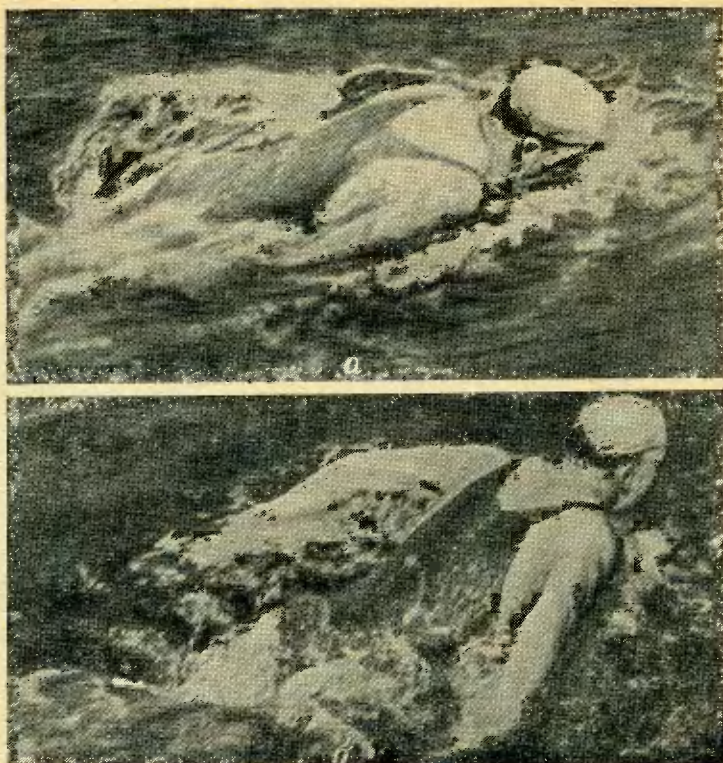


Рис. 12. Общая схема движений при плавании баттерфляем



**Рис. 13.** Положение тела в момент окончания гребка рук:  
(а)—с задержкой дыхания на вдохе (при дыхании «через раз»); (б)—во время вдоха

Из этого положения прямые руки расслабленно опускаются в воду, после чего начинается гребок (рис. 12, б, в). Движение рук в воде по мере их опускания ускоряется, а сила гребка увеличивается. В конце гребка руки начинают сгибаться в локтевых суставах и подниматься вверх. Тело в это время начинает выбрасываться из воды, и в следующий момент плечи занимают наивысшее положение над водой (рис. 13, б). Силой гребка тело наскальзывает вперед на воду и к концу гребка уже находится не в горизонтальном, а в слегка наклонном положении: плечи выше, чем ноги (рис. 13, б).

В момент, когда плечи находятся высоко над водой, нужно над самой водой сделать быстрый бросок руками по

воздуху через стороны вперед (рис. 12, *д*), к исходному положению. Движение над водой выполняется почти прямыми руками, на которых свободно, расслабленно висят кисти. Для того чтобы движение рук над водой сделать хорошо, не цепляясь за воду, нужно концы гребка выполнить вверх и в стороны и, как бы отталкиваясь от воды, быстро бросить их вперед. К концу движения рук над водой кисти выпрямляются и поворачиваются ладонями вниз, и руки примерно на ширине плеч опускаются в воду (рис. 11), чтобы начать новый цикл движений.



Рис. 14. Вдох при плавании баттерфляем

Движения ног в баттерфляе и в брассе очень сходны; при подтягивании следует только меньше сгибать ноги и разводить колени, и энергичнее делать гребок.

Согласование движений рук и ног может быть слитным и раздельным.

В первом варианте, применяемом при плавании на короткие и средние дистанции в быстром темпе (особенно во время соревнований), гребок руками и ногами производится одновременно. Когда руки опускаются в воду, ноги сгибаются и готовятся к гребку (рис. 12, *а*). Ноги на мгновение раньше рук начинают гребок и кончают его во время первой половины гребка руками. В момент окончания гребка рук и при движении их над водой ноги отдыхают.

При «слитном» баттерфляе дыхание производится следующим образом. После гребка ногами, во второй половине движения рук под водой, голова слегка поднимается над водой и через рот начинается вдох (рис. 14). Вдох заканчивается в первой половине движения рук над водой. Во второй половине этого движения рук голова опускается в воду, и про-



исходит короткая задержка дыхания на вдохе. В момент гребка ног и первой половины гребка рук под водой делается полный выдох через рот. Для уменьшения колебаний тела в воде некоторые пловцы на коротких дистанциях часто применяют дыхание «через раз», т. е. один вдох и один выдох на два гребка рук и ног. Тогда при опущенной вниз голове (рис. 13, а) дыхание задерживается на вдохе, пока руки и ноги сделают гребковые движения, и только при очередном гребке ногами делается выдох.

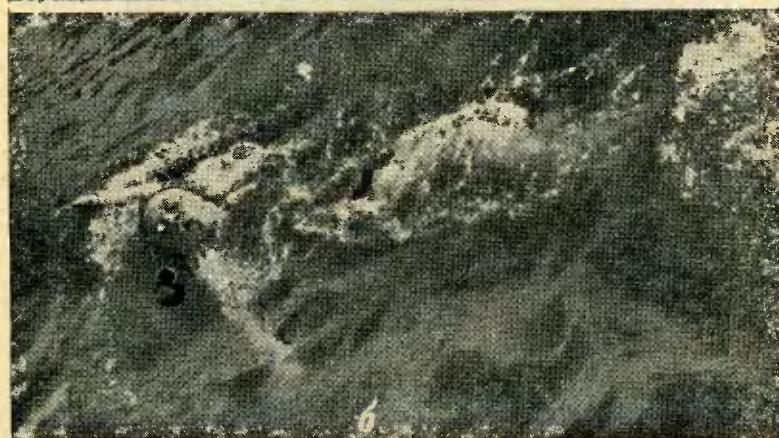
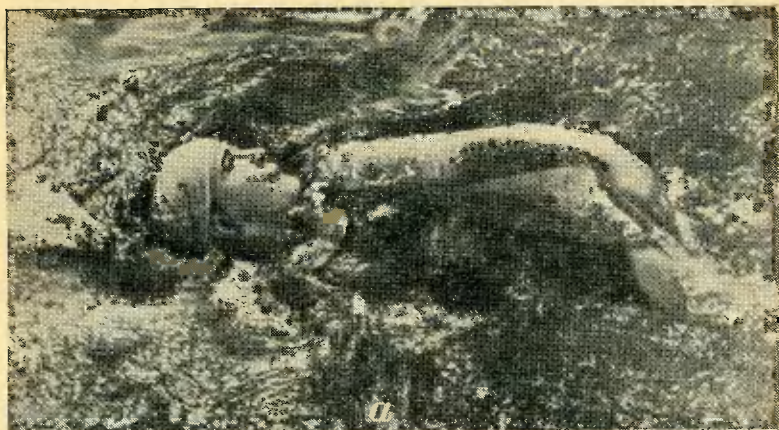
Второй, более легкий, вариант напоминает согласование движений способом брасс и применяется при плавании на длинные дистанции (особенно во время тренировок). В то время, когда руки кончают движение над водой, ноги подтягиваются; когда руки легли на воду, ноги делают гребок, а руки в этот момент вытягиваются вперед и отдыхают. Когда ноги кончили гребок и начали свой короткий отдых, гребут руки, и т. д.

#### Плавание на спине

На спине можно плавать кролем и брассом. Большинство плавает кролем как более быстрым способом. При кроле пловец лежит на спине, слегка нагнув голову вперед. Ноги выполняют такие же непрерывные легкие движения вверх, вниз и обратно, как и в кроле на груди, но больше сгибаются в коленях при опускании вниз. Движения рук выполняются попеременно: когда правая гребет в воде, левая находится над водой (рис. 15, а, 16).

Гребок делается прямой рукой, вытянутой назад за голову. Направление гребка — в сторону и слегка вниз (рис. 16, а). Кончается гребок у самого бедра. Из воды рука поднимается в слегка согнутом положении, чтобы не вызывать напряжения мышц. Когда движение над водой кончается, рука выпрямляется, кисть поворачивается ладонью наружу. Ребром ладони одна рука опускается в воду, другая же рука только заканчивает гребок, таким образом в этот момент обе руки находятся в воде (рис. 15, б). Вдох и выдох выполняются над водой. Начало вдоха совпадает с движением какой-либо одной руки над водой, а при гребке этой же руки делается выдох через нос.

При плавании брассом на спине тело пловца лежит горизонтально в воде, подбородок слегка приближен к груди, руки вытянуты назад за голову на ширине плеч, ладонями кверху (рис. 17, а). Из этого исходного положения руки опускаются в воду, ладони поворачиваются наружу (мизинцами вниз), и обе руки вместе начинают гребок в



**Рис. 15. Кроль на спине;**

*(а)* — расслабленное положение левой руки после гребка в воде; *(б)* — согласование движений рук

стороны у самой поверхности воды (рис. 17, б). Скорость и сила гребка должны постепенно нарастать и к концу гребка достигать предела. В начале гребка кисти сгибаются, затем выпрямляются и разгибаются назад и под конец таким же, как и при кроле на спине, захлестывающим шлепком заканчивают гребок у бедер. Сейчас же после этого руки расслабляются и легким движением бросаются вверх и назад для нового гребка под водой (рис. 17, в).

Во время движения рук над водой делается вдох через рот; когда пловец выполняет гребок, голова слегка опускается вниз, и делается выдох.

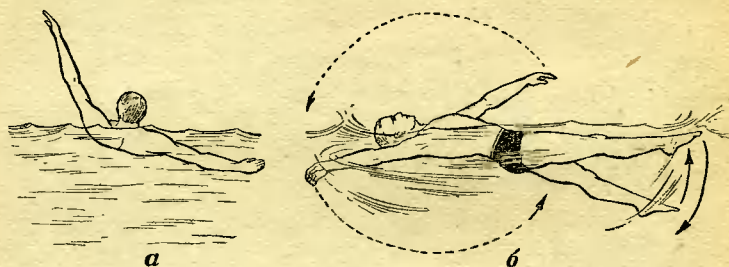


Рис. 16. Общая схема движений при плавании кролем на спине:  
(а) — вид сзади; (б) — вид сбоку

Ноги двигаются так же, как и при бросе на груди. Когда руки гребут в воде, ноги остаются в вытянутом, расслабленном положении, без движения. Как только гребок подошел к концу, ноги начинают сгибаться в коленных суставах. Во второй половине движения рук над водой ноги делают энергичный гребок и этим сообщают телу продвижение вперед.

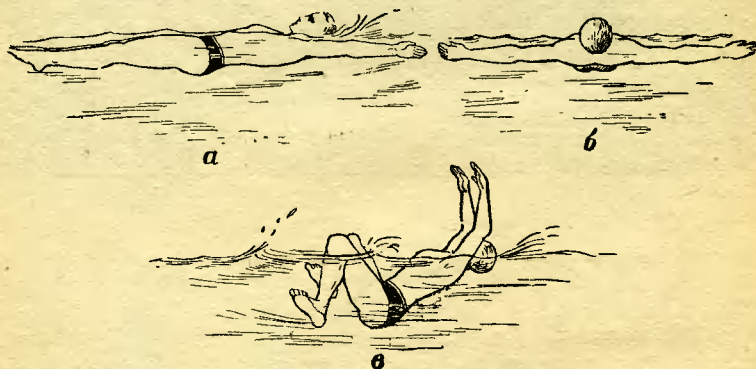


Рис. 17. Общая схема движений при плавании бросом на спине

При изучении плавания на спине нужно обращать внимание на то, чтобы голова не откидывалась назад, колени перед гребком не поднимались высоко над водой, руки во время гребка не сгибались в локтевых суставах и не опу-



скались глубоко под воду, а самый гребок делался бы с ускорением и нарастанием силы.

Этим способом легко плыть при спасании утопающего.

### СТАРТ

В спортивных соревнованиях по плаванию кролем, брас-сом, баттерфляем и на боку старт берется прыжком в воду головой вперед, с тумбочки или специального стартового мостика, а при плавании на спине — из воды, толчком но-гами назад от стенки бассейна.

#### Стартовый прыжок

В соревнованиях стартовый прыжок делается по команде. Судья приглашает пловцов занять свои места на старте, командуя: «На старт». Пловцы стано-вятся на свои тумбочки и замирают. После команды «Марш!» они, не теряя и десятой доли секунды, должны сделать быстрый и энергичный прыжок головой вперед.

На стартовой тумбе после команды «Марш!» пловцы обычно занимают такое положение (рис. 18): ноги согнуты в коленях, ступни стоят параллельно, на расстоянии 10—15 см друг от друга, захватывая пальцами передний конец стартового мостика. Корпус наклонен вперед, голова поднята вверх, а руки отведены в стороны и назад. Некоторые пловцы накло-няют корпус настолько вперед и вниз, что голова находится почти

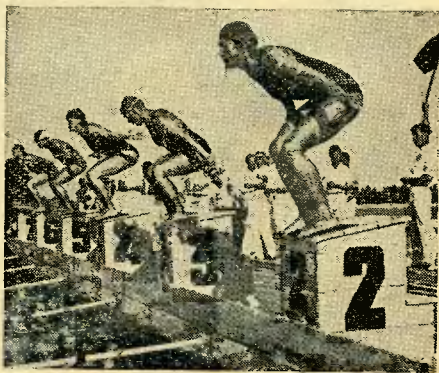
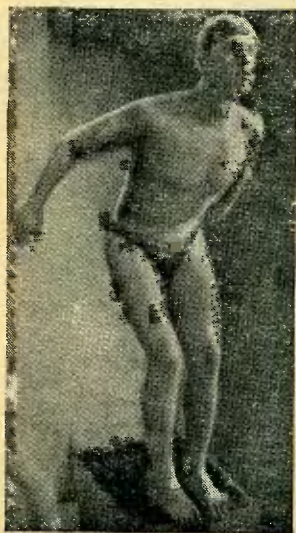


Рис. 18. Положение на старте

на уровне колен. Руки закинута назад и вверх, голова поднята, взгляд устремлен вперед. Такое положение на старте обеспечивает возможность пловцу в момент команды судьи сделать толчок максимальной силы и добиться лучшего эффекта от прыжка вперед. Перед толчком стартующий

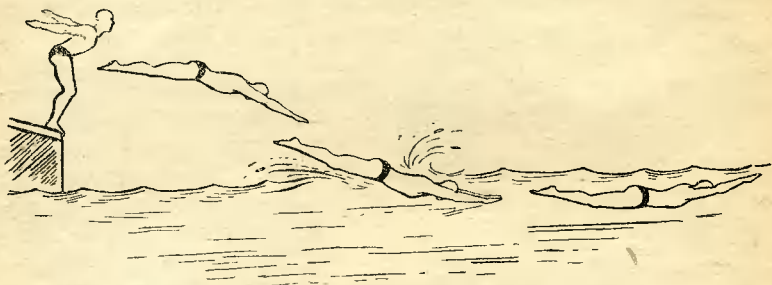


Рис. 19. Общая схема стартового прыжка в воду

подает корпус вперед, отводит руки еще больше назад (вверх) и, быстро запрокидывая голову назад (рис. 19), выпрямляется и отталкивается. В момент толчка руки махом переводятся вперед и выпрямляются, тело бросается

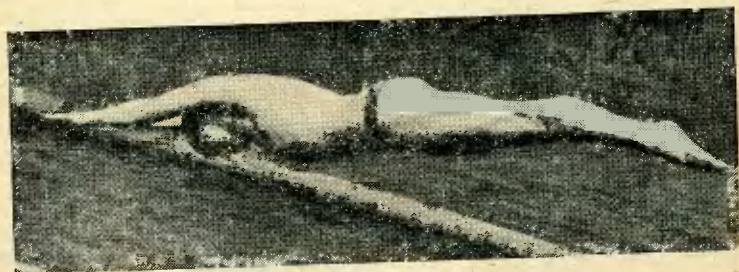


Рис. 20. Правильное положение тела стартующего во время полета в воздухе после толчка от стартового мостика

вверх и вперед, голова опускается вниз, зажимается между рук (рис. 20), делается вдох, и пловец, пролетев по воздуху 2—3 м, входит в воду под углом  $20-25^\circ$ , руками и головой вперед, не сгибая ног.

После входа в воду тело переходит в горизонтальное положение и на глубине 40—50 см скользит вперед 5—6 м.

В силу сопротивляемости воды скорость скольжений постепенно затухает. Нельзя ждать, когда сила скольжения совсем затухнет. Поэтому еще под водой нужно начать двигать ногами (кроль, баттерфляй) или руками (брасс, на боку), чтобы использовать всю инерцию скольжения вперед. При плавании кролем перед выходом на поверхность левая рука (если вдох делается под правую) выполняет первый гребок. При плавании брассом первый гребок руками также делается под водой. Выход из воды регулируется легким движением вверх головой.

Очень важно, чтобы стартовый прыжок не был слишком высоким, иначе тело глубоко уйдет в воду, но и не слишком низким, потому что пловец вынужден будет войти в воду у самой стартовой тумбочки. Опытные пловцы выходят на поверхность воды за 10—12 м от стартового мостика.

**Старт  
при плавании  
на спине**

При старте из воды пловец держится руками за специальные ручки или за вырезы на поворотном щите, или за его верхний бортик; ноги упираются о щит под водой. За полторы-две секунды до команды судьи стартующий подтягивается на руках и одну (обычно правую) ногу

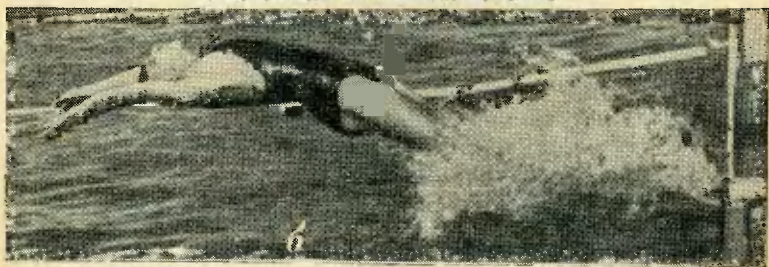


Рис. 21. Старт при плавании на спине



ставит выше, для лучшего толчка. После команды «Марш!» голова отклоняется назад, ноги делают сильный толчок назад и вверх, а руки, отрываясь от щита (рис. 21, а), выбрасываются вверх и назад, соединяются вместе и зажимают голову. Тело почти целиком выскакивает из воды под углом 35—40°, прогибается в позвоночнике с закинутой назад головой и вытянутыми руками (рис. 21, б) и, пролетев над поверхностью, входит в воду.

Ноги (кроль на спине) или руки (брасс на спине) включаются в работу сейчас же, и пловец начинает движение вперед. В процессе изучения стартового прыжка совершенствуется техника отдельных движений: толчок, полет в воздухе, вход в воду, скольжение под водой, начальное движение, реакция на команду и т. д.

## ПОВОРОТЫ

В Союзе ССР существует два типа спортивных бассейнов, длиной 25 и 50 м. В этих бассейнах при плавании различных дистанций приходится делать повороты. При выполнении поворота нужно решить четыре задачи: сделать поворот быстро, не нарушить скорости и ритма плавания, соблюсти правила и взять верное направление после толчка.

В зависимости от техники выполнения имеется несколько разновидностей поворотов.

Наиболее распространенным является простой открытый поворот, выполнение которого можно разбить на пять моментов: подплывание к щиту, вращение, толчок, скольжение, выход на поверхность. Подплывая к щиту, не снижать скорости.

При плавании кролем одна правая или левая рука касается поворотного щита у самой поверхности воды (рис. 22, а). Рука сгибается, погружается глубже в воду. Голова наклоняется в противоположную (по отношению к коснувшейся щита руке) сторону, начинается вращение тела (рис. 22, б).

Во время сгибания руки тело совсем близко подплывает к щиту. Ноги быстро сгибаются, колени подтягиваются к груди, наклоненная в сторону голова слегка приподнимается над водой и делается вдох. Благодаря поступательному движению вперед рука чувствует опору о щит, скользит по нему, тело пловца поворачивается на 180°, свободная рука вытягивается вперед, ступни ног ставятся на щит, опиравшаяся о щит рука отнимается и вытягивается

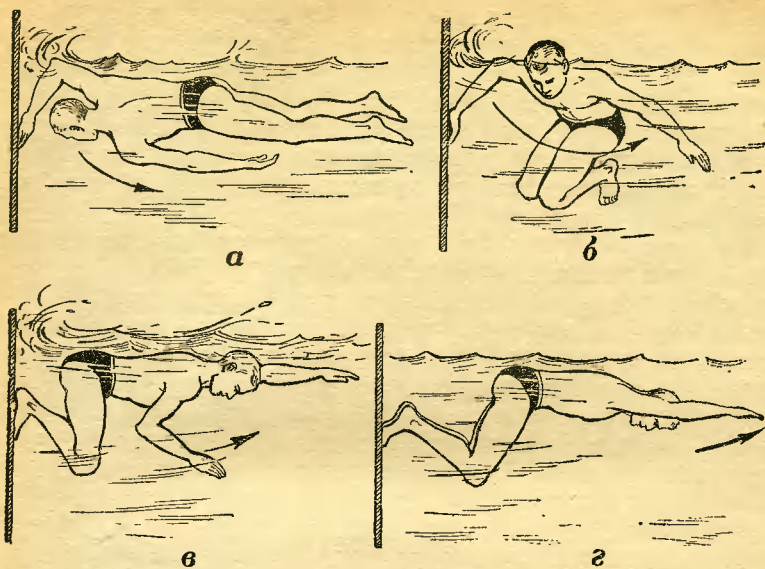


Рис. 22. Общая схема движений при выполнении поворота



Рис. 23. Поворот при плавании на спине

вперед на соединение с другой (рис. 22,б). Одновременно с этим пловец занимает готовое положение для толчка (рис. 22,г).

При плавании брассом обе руки должны четко коснуться щита вместе, затем, при вращении влево, правая рука сгибается в локтевом суставе и движется по щиту влево, а левая отнимается от щита, сгибается и глубже погружается под воду.

При плавании на спине поворот должен быть выполнен в положении на спине (рис. 23).

Толчок при повороте делается после вращения, без задержки, энергично, но не резко. Ноги быстро разгибаются и толкают вперед тело, которое должно скользнуть параллельно поверхности воды. Для этого ступни устанавливаются на поворотном щите на одном уровне с тазом и плечами. Выход на поверхность делается так же, как и после стартового прыжка. Гребковые движения начинаются еще до выхода на поверхность, во время скольжения.

### НЫРЯНИЕ

Нырание или плавание под водой имеет большое военно-прикладное значение, особенно для военных моряков.

#### Виды ныряния

Нырание необходимо и при морской разведке вплавь вблизи берегов противника или в других случаях скрытого плавания, и для дезориентации противника, ведущего прицельный огонь по находящемуся в воде пловцу. Умение нырять помогает при уходе в воде от обстрела с самолета, при необходимости преодолеть под водой участок воды, покрытый горящей нефтью, при выходе из подводной лодки через торпедный аппарат на небольших глубинах. Хороший ныряльщик может срочно (при отсутствии водолазов) исправить мелкие повреждения корабля; достать со дна или с затонувшего на незначительной глубине корабля (баржи) ценные вещи, оружие, снаряжение и т. д., спасти тонущего. Умение нырять нужно и при пользовании легководолазными аппаратами, оно необходимо и солдату сухопутных войск при наведении связи, выполнении понтонных работ, во время разведки и т. д.

Надо владеть двумя основными видами ныряния — на глубину и на расстояние, не стремясь к предельным достижениям. В походно-боевой обстановке приходится нырять либо с поверхности воды, либо с мостика — вниз головой или вниз ногами.



В спорте различают ныряние на скорость (ограниченные дистанции в 25 и 50 м), ныряние на дальность, ныряние на глубину, ныряние за тарелочками, ныряние на продолжительность. Рекорды в нырянии на глубину превышают 20 м. В нырянии на продолжительность достигнуты весьма высокие результаты, доходящие до 5 минут. В нырянии на расстояние лучший результат достигает 118 м. Но эти виды ныряния сопряжены с опасностью для здоровья. Поэтому в Советском Союзе соревнования и установление рекордов в нырянии на глубину, дальность и продолжительность запрещены.

В настоящее время в нашей стране культивируется в спорте только скоростное ныряние, на 25 и 50 м для мужчин и на 25 м для подростков и женщин. Соревнования в этих двух видах ныряния разрешены только в закрытых зимних бассейнах с прозрачной водой. Это ограничение введено потому, что ныряющий из-за удушья обычно не замечает перехода к обморочному состоянию и в открытых водоемах это может привести к несчастным случаям. В воинских частях и на флотах, где нет закрытых бассейнов, обучать нырянию можно в открытых водоемах, соблюдая требования специальной страховки.

#### Техника ныряния

При нырянии лучше всего пользоваться теми же способами, что и при плавании на поверхности (кролем без выноса рук, брассом, на боку), но, безусловно, теми из

них, которыми пловец владеет лучше всего. При нырянии техника этих способов несколько изменяется: гребки рук и ног делаются с большой амплитудой движений, плавно, с паузами после каждого гребка.

Ныряльщики применяют еще и специальные способы для плавания под водой. Но так как все скоростные рекорды в нырянии установлены кролем, для ныряния на скорость лучше пользоваться кролем с его разновидностями, а при практическом применении ныряния на расстояние и глубину применять брасс.

При нырянии кролем ноги выполняют такие же движения, как и при обычном плавании. Руки после гребка попеременно сгибаются в локтевых суставах и вытягиваются ладонями вниз против одноименного плеча. Чтобы не нарушить непрерывности движений, руки должны вытягиваться вперед быстро. Многие мастера ныряния успешно применяют своеобразную технику кроля. Так например, рекордсмен Союза ССР в скоростном нырянии на 25 и 50 м А. Васильев установил в 1937 и 1941 гг. свои рекорды

13,7 и 32,7 секунды, плавая под водой кролем одними ногами, вытянув вперед руки до кончиков пальцев. Такой способ ныряния, доступный пловцам с хорошей работой ног, экономит потребление кислорода, освобождая от активных движений мышцы плечевого пояса и рук, но пригоден он только для спортивных состязаний.

Брасс — наиболее распространенный способ для ныряния на расстояние и глубину. Последний рекорд в скоростном нырянии на 50 м был установлен в 1949 г. львовчанином Парфеновым (32,2 сек.) — способом брасс. Брассом должны уметь пользоваться все, кто изучает ныряние, так как это наиболее удобный и экономный способ плавания под водой. Техника ныряния брассом несколько отличается от обычного плавания этим способом. Главное отличие — в движении рук, которые делают гребок с большей амплитудой и кончают его у бедер, вытягиваясь затем в исходное положение. При скоростном нырянии гребок руками делается несколько короче, сокращается и перерыв между двумя гребками. Голова при нырянии остается неподвижной и слегка опущенной вниз. При этом следует держаться следующей согласованности движений: в момент возвращения рук в исходное положение ноги делают подготовительное движение, а вслед за вытягиванием рук вперед ноги делают гребок, после чего следует пауза и тело скользит вперед по инерции.

Чемпион Военно-Морского Флота в скоростном нырянии на 50 м А. Пустяков в 1944 г. удачно применял для плавания под водой способ на боку. При нырянии этим способом вытянутые вперед руки одновременно делают длинный гребок до бедер, в конце которого ноги разводятся и сгибаются, занимают подготовительное положение и немедленно делают гребок. Вслед за этим руки сгибаются в локтях и выпрямляются для выполнения нового гребка.

Ныряние прыжком в воду с мостика, борта корабля или с берега лучше всего выполнять вниз головой. Сделав перед прыжком несколько глубоких дыханий, ныряющий бросается в воду, применяя технику стартового прыжка.

При нырянии с поверхности воды вниз головой, после нескольких глубоких дыханий, необходимо сперва погрузиться с головой под воду, затем поднять вверх руки, наклониться вперед, согнуть ноги и прижать колени к груди. После этого плыть под водой в нужном направлении, применяя любой способ. Для ныряния с поверхности вниз ногами делается энергичный гребок руками снизу вверх, че-

рез стороны. Над головой руки вытягиваются и соединяются. Затем сгибаются в локтях, опускаются вниз, вдоль бедер, и повторяют гребок снизу вверх. Для выхода на поверхность руками делаются обратные движения.

Во всех видах ныряния перед входом в воду делается несколько глубоких дыханий, и с задержкой воздуха на вдохе начинается погружение под воду. Во время плавания под водой воздух постепенно выдыхается, глаза открыты.

### ПРЫЖКИ В ВОДУ

Спортивные прыжки в воду проводятся либо с вышки (неподвижной площадки) высотой 5 и 10 м, либо с трамплина (выступающей вперед и свободно качающейся над водой доской) высотой 1 и 3 м. Прыжки в воду относятся к одному из самых сложных по технике видов спорта. Насчитывают несколько десятков разных спортивных прыжков.

Описание техники каждого спортивного прыжка и методики обучения прыжкам в задачи данного пособия не входит, поэтому мы ограничимся лишь общей характеристикой спортивных прыжков и описанием техники трех простых и наиболее распространенных прыжков: «ласточки», «козла» и «щучки».

#### Общая характеристика спортивных прыжков

Спортивные прыжки с вышки и трамплина делятся на прыжки с места и с разбега.

Прыжки с места, в свою очередь, в зависимости от характера исполнения и исходного положения на вышке производятся из передней стойки (лицом к воде), из задней стойки (спиной к воде) и стойки на кистях (спиной к воде). При прыжках из передней и задней стоек руки могут занимать различные исходные положения: вытягиваться вверх и соединяться над головой, вытягиваться вверх на ширине плеч, вытягиваться вперед на ширине и высоте плеч, вытягиваться в стороны, а также вдоль туловища.

Прыжки с разбега исполняются, естественно, только из передней стойки.

В зависимости от направления начального движения, сделанного после толчка, прыжки из передней и задней стоек исполняются вперед и назад. Если прыжок из передней стойки производится назад или из задней стойки — вперед, то говорят об «обратном прыжке».

В зависимости от занимаемого в полете положения туловища каждый прыжок, сделанный из любой стойки, с



вышки или трамплина, с места или с разбега, может быть отнесен к одной из трех групп: прыжки «прогнувшись» (ноги вытянуты до кончиков пальцев, грудь прогнута, голова закинута назад), «согнувшись» (ноги вытянуты, туловище согнуто вперед в тазобедренных суставах), «в группировке» (ноги согнуты в коленных суставах, носки вытянуты, туловище согнуто вперед).

В одном из трех положений в воздухе выполняется полувина, один, полтора, два, два с половиной и больше оборота (сальто). В зависимости от этого прыгун входит в воду либо ногами, либо головой вперед. В некоторых прыжках обороты сочетаются с «винтами», т. е. поворотами вокруг продольной оси тела.

Все перечисленные выше положения определяют название выполняемого прыжка. Например: «два с половиной сальто с разбега вперед в группировке», или — «из задней стойки вперед сальто согнувшись», или «из передней стойки

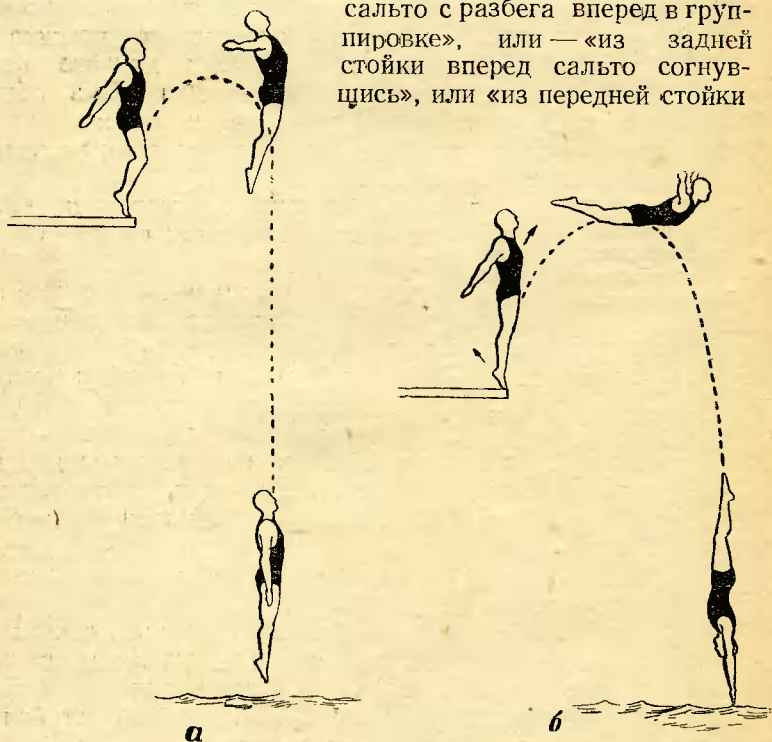


Рис. 24. Простые

а — соскок ногами вниз («солдатиком»); б — головой вперед, прогнувшись («лапировке»)

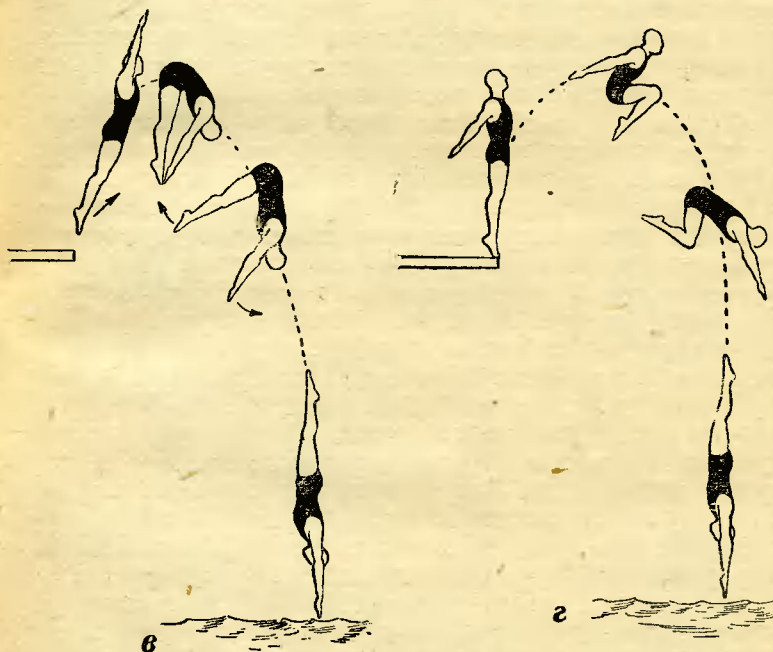
с места полтора оборота вперед, прогнувшись с полувинтом», или «со стойки на кистях сальто вперед прогнувшись» и т. д.

В момент исполнения прыжка обращается внимание на подход, толчок, вылет в воздух, точность и красоту исполнения во время полета в воздухе фигуры, на чистоту входа в воду. В соответствии с этим каждый прыжок оценивается от 0 до 10 баллов. В соревнованиях побеждает тот спортсмен, который в итоге всех зачетных прыжков покажет наилучший в сумме результат.

#### Техника исполнения простейших прыжков в воду

Из числа простейших спортивных прыжков разберем технику исполнения трех самых популярных. Они исполняются с места, из передней стойки, вперед, с полуборотом в воздухе (т. е. после толчка ногами от вышки или трамплина вход в воду производится головой вперед): прогнувшись, согнувшись и в группировке.

Для исполнения каждого из этих трех прыжков принимается следующее исходное положение: тело совершенно



**прыжки в воду:**

а — сзади, прогнувшись («щукка»); б — головой вперед, согнувшись («щука»); г — головой вперед в группировке («козель»)

вытянуто, голова — прямо, живот слегка подтянут, плечи развернуты, спина немного прогнута в верхней части, пальцы ног слегка сгибаются (захватывают) за край вышки или трамплина, руки — в одном из описанных выше положений. В прыжке различают пять фаз: подготовительная, толчок, полет, вход в воду и выход на поверхность.

Подготовительная фаза включает исходное положение, движение руками, сгибание ног во всех суставах и незначительный наклон вперед туловища (рис. 24, а).

Толчок производится быстрым и полным разгибанием ног, согласованным с движением рук, туловища и головы, благодаря чему тело отскакивает вверх и вперед от вышки или трамплина.

Полет в воздухе — основная часть прыжка. Подброшенное толчком тело взлетает вверх и вперед. В «мертвой точке» спортсмен мгновенно принимает положение исполняемого прыжка и, сохраняя его, описывает в воздухе рисунок, в котором по мере падения тела голова занимает все более низкое положение. В положении прогнувшись («ласточка») ноги вытягиваются, тело слегка прогибается в пояснице, голова откидывается назад, руки вытягиваются в стороны (рис. 24, б). В положении согнувшись («щука») спина держится прямой, носки вытянуты, туловище наклонено вперед к ногам до острого угла в тазобедренных суставах, голова слегка поднята, руки вытянуты вперед к пальцам ног (рис. 24, в). В положении в группировке («козел») согнутые ноги коленями прижимаются к груди, носки вытягиваются, спина округлена, вытянутые руки отведены назад (рис. 24, г). Перед входом в воду тело вытягивается в одну прямую до кончиков пальцев ног, голова зажата между рук и слегка опущена.

Вход в воду производится руками вперед, под углом, близким к прямому. Во время входа в воду тело должно оставаться прямым, а носки вытянутыми.

Выход из воды начинается только после полного погружения тела в воду. Для этого голова сгибается вперед, спина округляется, туловище сгибается в тазобедренных суставах, из-за чего тело делает под водой полуоборот вперед, с последующим подъемом на поверхность. В другом способе ноги сгибаются в коленных, тазобедренных суставах и вместе с руками слегка разводятся в стороны, голова закидывается назад, грудь прогибается и делается выход из воды.

---



---

## ГЛАВА ПЯТАЯ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ

### ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В основе спорта лежит борьба за скорость, за выигрыш состязаний, за установление новых спортивных достижений. Достигнуть предельной скорости выполнения любого физического упражнения можно только при правильном усвоении техники отдельных движений, из которых это упражнение складывается.

Так и в плавании: лишь после того как человек научится правильно выполнять отдельные движения изучаемого способа плавания, он может переходить к выполнению всего упражнения с максимальной скоростью.

Но в таком виде спорта, как плавание, мало выполнить изученное упражнение. Нужно еще приобрести способность к быстрому повторению движений на протяжении долгого времени, определяемого длиной проплываемой дистанции. Эта способность поддерживать нужную скорость повторения движений на протяжении всей проплываемой дистанции называется выносливостью пловца.

Таким образом, для достижения вершин спортивного мастерства в плавании, нужно:

— изучить правильную технику движений одного из спортивных способов плавания;

— обладать скоростью, т. е. способностью к быстрому повторению движений;

— выработать выносливость к многократным и быстрым повторениям.

**Ознакомление,  
разучивание  
и тренировка**

Процесс обучения плаванию складывается из ознакомления, разучивания и тренировки.

Ознакомление имеет целью представление у начинающих пловцов представления о значении и характере техники изучаемого способа плавания. Оно включает в себя показ правильной тех-

ники плавания, теоретический разбор этой техники в целом и по частям, опробование занимающимися способа в целом. С ознакомления начинается процесс обучения.

Освоение правильной техники движений принято называть *разучиванием*, а выработку скорости и выносливости в повторении правильно усвоенных движений — *тренировкой*. Безусловно, разучивание сводится не только к освоению техники движений. С выработкой умения правильно выполнять движение у человека повышаются ловкость, сила, выносливость, смелость, настойчивость, решительность и другие качества, а в процессе тренировки повышаются не только скорость и выносливость, но также сила и разнообразные волевые качества.

Разучивание должно предшествовать тренировке. Это одно из главных правил спорта.

В обязательную часть I ступени ГТО входит испытание по плаванию на 100 м в спортивном костюме или на 50 м в повседневной одежде, без обуви. Ту и другую дистанцию можно плыть совершенно спокойно, без учета времени.

Для сдачи этих испытаний от пловца не требуется ни скорости, ни большой выносливости, а только умение плавать, причем не обязательно кролем, брассом или на боку, а любым способом.

Тем не менее, даже подготовка к сдаче I ступени ГТО должна быть подчинена изучению техники одного из спортивных способов плавания, и вот почему.

Подготовка воина по плаванию не ограничивается одной только сдачей испытаний I ступени ГТО, а должна быть значительно шире. Сдача этих норм ГТО — лишь первая узловая станция на огромном пути спортивного совершенствования воина по плаванию. Впереди еще ему предстоит сдавать испытания II ступени ГТО, осваивать разрядные нормы, выступать в спортивных состязаниях, улучшать рекордные достижения, выполнять разнообразные задания по боевой подготовке, связанные с плаванием. Успешно решить все эти задачи сможет только первоклассный пловец, хорошо овладевший техникой спортивного плавания. Вот почему начинающим спортивные занятия по плаванию нужно с первого же урока прививать технику современных классических способов плавания, а не довольствоваться некоторыми усовершенствованиями того примитивного способа, которым уже владеет пловец. Нужно иметь в виду, что всякую ошибку в технике плавания тем легче исправить, чем раньше она будет замечена.

Разучивание правильной техники плавания осуществляется в спортивных командах новичков. Здесь же солдаты готовятся и к сдаче обязательной нормы ГТО II ступени (плавание 300—400 м), что предъявляет уже определенные требования к их выносливости. Таким образом, в спортивных командах новичков на первых занятиях должно преобладать разучивание техники плавания, позднее разучивание тесно переплетается с тренировкой. Спортивные команды новичков решают две самые важные задачи первого этапа совершенствования пловца: разучивание правильной техники избранного способа плавания и приобретение способности проплыть им не менее 400 м. Поэтому в спортивную команду новичков должны зачисляться не только начинающие пловцы, но и все те, кто сдавал обязательные нормы ГТО I и II ступеней примитивными способами плавания. Эти пловцы переучиваются для овладения одним из классических способов плавания.

В сборные команды подразделения, где уже процесс тренировки преобладает над разучиванием, принимаются те солдаты и сержанты, которые могут проплыть одним из спортивных способов плавания не менее 400 м.

В сборные команды части и соединения, где занятия носят главным образом тренировочный характер, допускаются только лучшие пловцы, хорошо овладевшие спортивной техникой плавания и подготовленные в объеме одной из разрядных норм.

#### **Выбор способа плавания**

Какой способ плавания выбирать для первоначального изучения? В третьей главе было указано, что воин должен стремиться изучить все спортивные способы плавания. Быстрее всего можно разучить технику плавания на боку. Этот способ лучше всего избирать для тех, кто плавает «по-своему», такими примитивными способами, как «на бочку» или «саженками». Переучить такого пловца легче всего можно спортивному плаванию на боку. И этой задаче целесообразно подчинять занятия, проводимые в часы учебно-плановой физической подготовки. Но в спортивных командах мы рекомендуем выбирать для начального обучения и дальнейшей тренировки способ плавания кроль, и вот почему.

В настоящее время кроль является самым быстрым из всех современных способов плавания. Все современные мировые и всесоюзные достижения как на классические спор-



тивные дистанции вольным стилем (от 100 до 1500 м), так и в плавании на дальние дистанции (на 15, 25 и 50 км) установлены кролем. О преимуществах кроля можно судить хотя бы по сравнению существующих рекордов Союза ССР на 100 м: в кроле — 57 секунд, в плавании на боку — 1 м. 7,5 с.

Раздел испытаний «по выбору» I и II ступеней ГТО имеет общие нормы по плаванию. Они не рассчитаны на различные способы плавания, как это, например, сделано в разрядных нормах (приложение 6). Сдающему нормы «по выбору» предоставляется плыть любым способом, с одним условием — уложиться в установленное время. Поэтому общие нормы легче всего сдавать кролем, как наиболее скоростным способом плавания.

Все программы спортивных соревнований по плаванию, как правило, включают в себя подавляющее большинство дистанций «вольным стилем», т. е. по существу кролем, так как все первоклассные пловцы на дистанциях вольным стилем применяют кроль. Согласно Единой всесоюзной спортивной классификации, введенной в Союзе ССР с 1 апреля 1949 г., присуждение пловцам спортивных разрядов и звания мастера производится в плавании кролем по четырем дистанциям, а во всех других способах плавания — только по двум.

Все приведенные примеры показывают, что кроль является не только самым быстрым, но и самым распространенным способом плавания.

Многолетним опытом учебно-тренировочной работы с лучшими советскими спортсменами доказано, что пловец, хорошо владеющий кролем, может в одно-два занятия освоить технику плавания на боку. Ведущие советские мастера кроля Леонид Мешков, Виталий Ушаков, Владимир Китаев, Артемий Либель, Александр Пустяков и другие, которые никогда специально не тренировались в плавании на боку, отлично плавают этим способом, неоднократно побеждали на состязаниях «чистых бокистов» и ставили рекорды. И в то же время даже лучшие мастера плавания на боку, не раз выигрывавшие крупнейшие состязания страны, не могли добиться такого же мастерства в плавании кролем. Например, личные достижения таких пловцов, как Сивков, Григорьев, Агеев, Джангиров, Еремин и Жуков, входят в списки 20 лучших результатов страны. Их же результаты в плавании кролем весьма посредственные.

Приведенные выше доводы позволяют нам сделать вывод,

что даже первоначальная спортивная тренировка начинающих пловцов должна быть основана именно на этом способе плавания.

Лишь в тех случаях, когда ставится задача обучения плаванию в укороченные сроки, можно и нужно выбрать способ плавания на боку.

Выше подчеркивалось, что в условиях военной службы нельзя ограничиваться односторонней подготовкой пловца только в одном способе плавания. Избрав кроль в качестве основного способа плавания, попутно необходимо изучать и другие способы, в первую очередь брасс и на боку, как имеющие наибольшую военно-прикладную ценность.

Таким образом:

— в спортивных командах тех частей, которые могут планировать на лето не меньше 25—30 занятий, разучивается в основном способ плавания кроль, и лишь на втором году обучения разучиваются другие способы;

— в спортивных командах с ограниченным летним спортивным сезоном в качестве основного способа выбирается плавание на боку, причем со второго года обучения начинается разучивание кроля;

— в сборных спортивных командах подразделений и в сборных командах частей основным способом плавания, независимо от продолжительности летнего сезона, выбирается кроль и попутно изучаются брасс, на боку и другие способы.

От этих общих положений в отношении выбора способа плавания могут быть отклонения. Например, уже в спортивных командах могут встретиться отдельные пловцы, самостоятельно овладевшие примитивной техникой плавания, напоминающей один из тех классических способов плавания, который не принят в команде в качестве основного. При возможности выделения для них руководителей таких пловцов можно объединять в небольшие группы и отдельно проводить с ними занятия. В таком случае в одной спортивной команде основная масса (скажем, 20 человек) будет разучивать кроль, а в дополнительных группах (скажем, по 3—5 человек в каждой) — способы брасс и на боку. Другой пример: в процессе учебно-тренировочных занятий сборной спортивной команды подразделения или до них руководитель выявляет несколько человек, которые имеют большие способности плавания не в кроле, а в других способах плавания — в брассе, баттерфляе, на спине или на боку. Этим пловцам должна быть

дана возможность совершенствоваться в том способе плавания, в котором они больше всего преуспевают.

**Общая схема  
занятий  
по плаванию**

В соответствии с изложенными выше задачами выбираются и формы занятий по плаванию.

В тех случаях, когда ведущей задачей является разучивание, занятия проводятся в форме обычного учебного урока, когда же на первый план выдвигается тренировка, занятия должны носить спортивно-тренировочный характер.

В данной главе разбирается процесс обучения, который должен в основном заканчиваться в спортивных командах для новичков или на учебно-плановых занятиях по физической подготовке.

Каждое занятие в этой команде в зависимости от общих задач, уровня подготовленности занимающихся, климатических и других условий может иметь различное содержание. Но построение каждого занятия проводится по общей схеме, состоящей из трех частей, общей продолжительностью 50—60 минут.

Подготовительная часть — 15—40 минут. Задачи: организовать внимание занимающихся; умеренными движениями рук и ног воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; проработать специальные упражнения на развитие мышечной системы и костно-связочного аппарата; подготовить организм к выполнению упражнений основной части занятия. Средства: расчет, построения, порядковые упражнения, ходьба, бег в спокойном темпе; специальные упражнения пловца на суше (из цикла «сухого плавания») для рук, ног и согласования движений.

Основная часть — 15—40 минут. Задачи: изучение и совершенствование спортивных способов плавания, воспитание в организме «чувства воды». Средства: разнообразные упражнения на воде для дыхания, правильных движений рук и ног, правильного положения тела на воде, правильной координации движений.

Заключительная часть — 3—5 минут. Задачи: успокоить организм (привести в относительно спокойное состояние сердечно-сосудистую систему и дыхание). Средства: свободное плавание, построения на суше, расчет, успокаивающие упражнения.

Продолжительность подготовительной части может быть доведена до 40 минут на первых занятиях, а также в холодные дни.



К концу обучения подготовительная часть может сокращаться до 15—20 минут, и за счет этого увеличивается основная часть занятия, проводимая на воде.

Ниже будут разобраны частные задачи, которые должны разрешаться на отдельных занятиях, последовательность решения этих задач и программный материал для уроков.

#### **Построение занятий**

В третьей главе было указано, что разучивание спортивных способов плавания начинается и проводится в спортивных командах под руководством

нештатных инструкторов, выделенных из числа опытных пловцов.

При обучении спортивной технике плавания в спортивной команде для новичков (или в подразделениях — на учебно-плановых занятиях) рекомендуется придерживаться такой последовательности:

- демонстрация правильной техники спортивных способов плавания (имеющимися в части лучшими пловцами, показом учебных кинофильмов, фотоснимков и рисунков);

- разбор (анализ) спортивного способа в целом и характеристика отдельных движений (рук, ног и т. д.);

- показ правильной техники отдельных деталей изучаемого способа плавания: положения тела, головы, дыхания, движений рук и ног, согласования (координации) движений рук, ног и дыхания;

- самостоятельная попытка занимающихся проплыть короткие дистанции (4—6 м) изучаемым способом, получение ими общего представления о способе в целом;

- разучивание дыхания (выдыха в воду);

- освоение правильного положения в воде тела и головы;

- освоение разницы между расслабленным и напряженным состоянием мышц в воде;

- разучивание в статическом положении техники движений одними ногами на суше и затем в воде (с опорой руками о дно или придерживаясь руками за неподвижную рейку);

- разучивание в статическом положении техники движений одними руками на суше и затем в воде, стоя на мелком месте и в горизонтальном положении, держась ногами о рейку, или при поддержке партнера;

- разучивание техники движений ног в плавании, придерживаясь руками за доску или другой подсобный предмет;

— разучивание техники движений рук во время скольжения в горизонтальном положении (после толчка ногами от дна, от стенки, от товарища, с разбега по берегу), с задержкой дыхания на вдохе;

— разучивание согласования движений ног с дыханием;

— разучивание согласования дыхания с движением рук на суше и в воде;

— разучивание согласования в движениях рук и ног на суше и в воде (без дыхания), вначале в простейшем способе (без выноса рук), а затем в спортивном;

— разучивание согласования движений рук, ног и дыхания вначале в простейшем, а затем в спортивном способе;

— самостоятельное медленное плавание с полной координацией движений, с постепенным увеличением длины дистанции.

Разобранные выше частные задачи обучения должны решаться с постепенным нарастанием трудности, придерживаясь одного из основных методических принципов: от простого к сложному.

При этом руководитель постоянно подмечает наиболее характерные ошибки, выбирает из них главные, разбирает эти ошибки с занимающимися и дает указания, как их устранить.

Исходя из этих общих положений при построении поурочного плана руководитель определяет главные задачи занятия и для разрешения их подбирает соответствующие упражнения. Но наряду с ними в каждое занятие могут включаться для повторения и другие, ранее изученные упражнения.

Особое внимание руководитель обращает на отстающих, прикрепляет к ним наиболее успевающих пловцов, а если возможно, выделяет их в особую группу для занятий с ними в дополнительное время.

Каждое занятие руководитель спортивной команды (или командир подразделения) начинает с построения, перестроений, расчета, ходьбы и бега. После этого в подготовительную часть занятия включаются специальные упражнения пловца. Для спортивных команд подразделения в качестве специальных упражнений пловца на суше могут выбираться упражнения из цикла так называемого «сухого плавания», которые будут разобраны ниже.

Содержанием основной части первых 8—10 уроков будут упражнения по разучиванию отдельных элементов техники изучаемого способа плавания с последовательно нарастаю-

щей трудностью этих упражнений. Материал этих упражнений разбирается ниже.

После того как занимающиеся освоят технику и смогут хотя бы несколько метров проплыть с полной координацией движений, начинается кропотливая работа над устранением ошибок.

При этом руководитель должен объяснить пловцу, что дальнейший успех обучения целиком зависит от того, насколько быстро будут устранены ошибки в технике плавания.

У начинающего пловца, как правило, можно встретить много ошибок в технике, и обычно главная причина их заключается в чрезмерной скованности движений рук и ног, в неумении чередовать напряжение с расслаблением, в неполном выдыхании воздуха, в неправильной координации движений. Все эти ошибки легче всего устранять, плавая в медленном темпе. Вот почему занимающимся нужно категорически запретить плавать быстро.

Из всех ошибок нужно уметь выбрать наиболее существенные. Для этого руководитель должен найти возможность не менее трех-четырех раз за урок внимательно приглядеться к каждому пловцу. Чтобы не оставлять пловцов без контроля, руководитель разбивает всех занимающихся на пары, в которых каждый поочередно контролирует друг друга.

Исходя из сказанного, порядок в устранении ошибок может быть следующим. Руководитель подмечает и разъясняет занимающимся их ошибки, затем дает каждому задание по устранению какой-либо одной (главной) ошибки. После этого под наблюдением своего «напарника» пловец старается правильно выполнить движение на суше, на мелком месте в воде и затем во время проплыва коротких отрезков дистанции (10—15 м); при этом контролирующий смотрит, насколько успешно пловец устраняет ошибку; после устранения одной ошибки начинается работа над другой, третьей и т. д.

Таким образом, основные правила исправления ошибок в технике плавания сводятся к следующему:

— ошибки нужно исправлять обязательно под контролем преподавателя или товарища;

— найдя ошибки, нужно прежде всего добиться, чтобы пловец понял их; для этого следует показывать ему правильную технику движений на суше и стоя в воде, а для сравнения — ошибочные движения;



— в период обучения ошибки исправляются при совершенно спокойном плавании, преимущественно на коротких отрезках дистанции, примерно в такой последовательности: 1) в положении тела и головы; 2) в дыхании; 3) в чередовании расслабления мышц с напряжением; 4) в движении ног; 5) в движении рук; 6) в координации движений.

Лишь после того, как пловец без грубых ошибок сможет преодолевать короткие отрезки дистанции, ему разрешается в медленном темпе, совершенно спокойно проплыть 25, 50, 75 и, наконец, 100 м, что и является конечной целью обучения.

Завершающим моментом обучения является сдача испытаний по плаванию I ступени ГТО.

Какими же упражнениями нужно заполнять урок плавания для начинающих пловцов?

Мы приведем ниже лишь наиболее характерные упражнения, отдельно для подготовительной и основной частей занятия.

При этом более полно разбирается материал упражнений для разучивания техники кроля как основного спортивного способа плавания.

## **РАЗУЧИВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ**

Материал упражнений для изучения способа плавания кроль приводится отдельно для подготовительной и основной частей урока. Для удобства пользования этим материалом упражнения разбиты на группы по восходящей степени трудности.

### **Специальные упражнения для подготовительной части занятия**

Ниже приводятся только специальные упражнения из цикла «сухого плавания», которые разучиваются в подготовительной части каждого занятия, сейчас же после организации занимающихся (построения, ходьбы, перестроений).

#### **Упражнения для ног**

**Упражнение 1.** Сидя на скамейке (на камне, бугорке) и опираясь сзади на вытянутые руки (рис. 25, а), выполнять движения ногами кроль так, как они описаны в предыдущей главе<sup>1</sup>. Нужно добиваться, чтобы занимаю-

---

<sup>1</sup> Это относится ко всем упражнениям „сухого плавания“.

щиеся не напрягали чрезмерно все мышцы тела, делали движения легко, эластично, за счет напряжения только одних мышц бедра; размах движений ногами (в стопах) не должен превышать 40—50 см; расстояние между стопами должно быть на ширине ладони, носки повернуты внутрь.

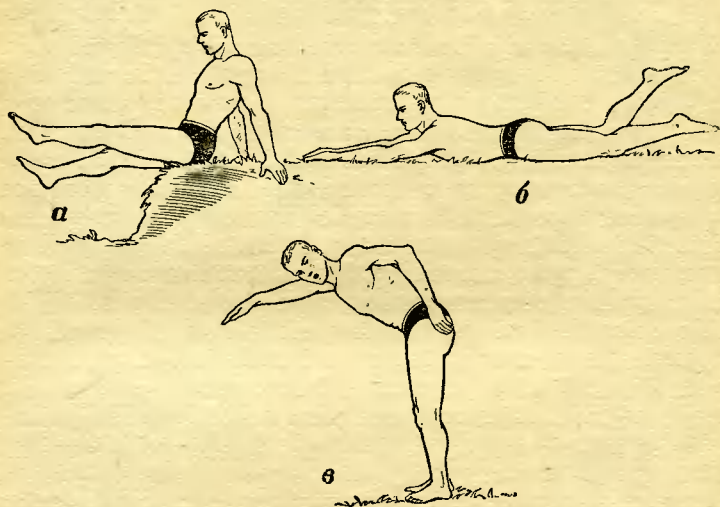


Рис. 25. Упражнения на суше для освоения техники плавания кролем

Упражнение 2. Лечь животом на скамейку или на пологий берег и выполнять движения ногами кроль (рис. 25, б).

### Упражнения для рук

Упражнение 3. Наклонить корпус вперед до горизонтального положения, ноги поставить врозь, смотреть вниз и вперед, одну руку опустить, другой выполнять движения кроль без поворота головы для дыхания. Руки менять. С самого начала обращать внимание на то, чтобы упражнения выполнялись правильно во всех деталях: введение руки «в воду», вытягивание ее за счет плечевого сустава, опускание, «гребок» по прямой линии «под себя», вынимание руки «из воды» и движение ее «над водой». При выполнении этого упражнения каждый раз обращать внимание на какой-либо один момент движения: на введение руки в воду или на работу плеч или на гребок и т. д.

Упражнение 4. Наклонив корпус вперед, выполнять движения кролем обеими руками, без поворота головы для дыхания.

#### Упражнения для рук в сочетании с дыханием

Упражнение 5. Движения одной рукой, то правой, то левой, как в упражнении 3, с поворотами головы вправо для вдоха. Голова поворачивается в момент, когда правая рука занимает вертикальное (отвесное) положение, вдох делается через широко открытый рот, после чего во второй половине движения руки «над водой» голова возвращается в исходное положение и делается выдох. При разучивании движения левой руки голова поворачивается вправо, в момент гребка руки «в воде». Обращать внимание на то, чтобы голова только поворачивалась, а не поднималась.

Упражнение 6. Движения обеими руками (как упражнение 4) с поворотом головы в сторону для вдоха (рис. 25, в). Это упражнение включается в занятия после того, как занимающиеся поняли и усвоили технику дыхания с поворотами головы в сочетании с движениями одной правой и одной левой рук.

При разучивании согласования дыхания с движениями обеих рук хорошие результаты дает выполнение упражнений под счет на шесть: «раз, два» — введение правой руки «в воду», вытягивание ее вперед и первоначальное опускание вниз; «три, четыре» — гребок в воде; «пять» — вынимание руки из воды; «шесть» — движение над водой. Под правую руку на счет «пять и шесть» делается вдох, на счет «один, два, три, четыре» — выдох.

#### Упражнения на согласование движений рук и ног

Упражнение 7. Движения кролем одной рукой, с ходьбой на месте, наклонив корпус вперед. На одно полное движение руки делается шесть шагов, т. е. каждая нога выполняет по три движения, что соответствует наиболее распространенному шестиударному кролю. Упражнение выполняется под счет на «шесть», то правой, то левой рукой.

Упражнение 8. Движения обеими руками одновременно с ходьбой на месте, под счет на «шесть», без поворотов головы для вдоха; счет начинается с правой руки. На каждый счет делается один шаг на месте.



## Упражнения на согласование движений рук и ног с дыханием

Упражнение 9. Движения обеими руками с поворотами головы вправо для вдоха и шагом на месте. Это упражнение может в последующем выполняться с ходьбой. На каждый счет делается один небольшой шаг вперед.

Упражнение 10. Движения руками и ногами с дыханием лежа на узкой, короткой скамейке.

Движения руками могут выполняться упрощенным кроем. После окончания гребка рука не вынимается «из воды», а сгибается в локте, локтевой сустав опускается вниз и рука «под водой» вытягивается вперед. В этот момент движения правой руки делается вдох.

Все упражнения под счет выполняются под громкий счет руководителя занятий, при занятиях попарно — под счет товарища или под свой собственный счет.

Из перечисленных выше и им подобных упражнений в подготовительную часть каждого занятия включается 3—4 упражнения, в зависимости от поставленных частных задач. Упражнения повторяются: небольшими сериями по 6—8 движений рукой или ногой; большими сериями по 20—30 и больше движений в каждой; без перерывов (как одно целое) на протяжении определенного числа минут. Вначале упражнения делаются медленно, после усвоения — в среднем темпе, сохраняя расслабленность рук или ног, но с целью воспитания чувства разницы между напряжением и расслаблением отдельные движения выполняются подчеркнуто напряженно.

### Упражнения для основной части занятия

Основная часть занятия проводится в воде. Для совершенно необученных плаванию первые занятия должны включать в себя подготовительные упражнения, вырабатывающие привычку к воде. К таким упражнениям для освоения с водой относятся:

- погружение с головой в воду на мелком месте с открытыми глазами;
- погружение с головой в воду и последующим выдохом в воду;
- отыскивание на дне специально брошенного предмета;
- ходьба по дну на четвереньках на мелком месте;

— выпрыгивание из воды толчком ногами о дно, быстрый вдох, такое же быстрое (по темпу) погружение под воду, выдох в воду, новое выпрыгивание из воды и т. д.

Эти и им подобные упражнения выполняются не умеющими плавать в часы учебно-плановых занятий по физической подготовке и во время утренних физических упражнений.

Для тех, кто уже освоился с водой, первые занятия обычно посвящаются изучению дыхания, освещению разницы между напряженным и расслабленным состоянием мышц в воде и обучению правильному положению тела в воде. Но так как пловец не может без движений конечностями или без поддерживающих средств принять в воде правильное положение тела, оно осваивается одновременно с изучением движений ног.

### Упражнения для выработки правильного дыхания

Для изучения правильного дыхания нужно: а) вдыхать воздух через рот, а выдыхать через рот и нос, непосредственно в воду; б) выдох делать в воду в два раза медленнее, чем вдох, а вдох быстро, как бы «откусывая» воздух; в) выдох делать сейчас же после вдоха, допуская лишь небольшую паузу; г) выдох делать полным (до отказа); д) после выдыха стараться на мгновение расслабить дыхательную мускулатуру.

**Упражнение 11.** Для разучивания выдыха в воду в положении стоя на дне надо стать в две шеренги друг против друга, положить подбородок на воду и взять за руки стоящего напротив партнера. Сделать полный, быстрый вдох, присесть под водой на корточки и, глядя на ноги товарища, медленно выдыхать через рот и нос воздух в воду, **до отказа (!)** Глаза все время открыты. Делать это каждому стоящему в паре поочередно, сериями по 6, 8 и 10 выдыхов (рис. 26, а).

**Упражнение 12.** Выдох в воду из положения «поплавок». Зайти в воду по пояс, сделать полный вдох, окунуться, обнять колени, прижать их к груди, нагнуть вперед голову и в таком положении, задерживая воздух, всплывать на поверхность воды «поплавком» (рис. 26, б). После всплытия, под мысленный счет на «четыре» медленно выдыхать воздух и принимать различные положения руками и ногами — вытягивать вперед, в стороны, вниз.

**Упражнение 13.** Выдох в воду в горизонтальном положении. Взять в руки доску, ноги зацепить за рейку (при

ее отсутствии ноги придерживает партнер) и у самой поверхности воды, через рот сделать полный вдох. Опустить голову до бровей в воду и на счет «раз, два, три, четыре» делать в воду медленный, **полный (!)** выдох через рот и нос; на счет «пять, шесть» повернуть голову вправо и быстро сделать вдох.

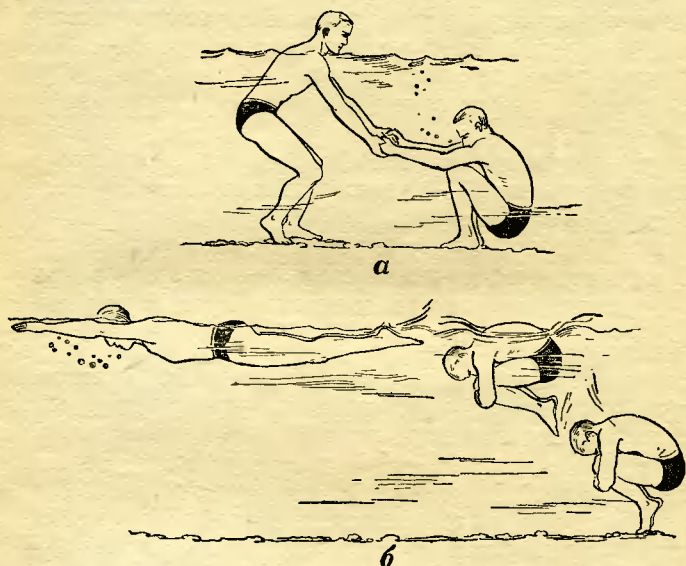


Рис. 26. Упражнения для выработки правильного дыхания (выдыха в воду)

В дальнейшем изучение дыхания сочетается с движениями ног и рук.

#### Упражнения на напряжение и расслабление

В воде человек иначе чувствует свои движения, чем на суше. Поэтому с первых же занятий нужно воспитывать у пловцов разницу в представлении между напряженным и расслабленным состоянием мышц (особенно мышц конечностей) в воде.

Упражнение 14. Зайти в воду по грудь, стать на одну ногу. Другой ногой выполнять движения вперед, назад, вправо, влево, то увеличивая, то замедляя скорость, делая эти движения расслабленной ногой и лишь иногда напряженной. То же повторить другой ногой.



**Упражнение 15.** Зайти в воду по грудь, слегка наклониться вперед, вытянуть напряженные руки перед собой, затем расслабить их; выполнять расслабленными руками движения вправо, влево, догоняя одной рукой другую, делая это то медленно, то быстро, иногда (для контраста) усиливая напряжение и затем снова расслабляя мышцы. Это же упражнение можно выполнять в других вариантах. Например, вытянув вперед руки, сделать сильный гребок спереди назад двумя напряженными руками (как в баттерфляе), к концу гребка выпрямиться и, стряхнув с себя воду, расслабить руки.

Эти упражнения типовые. Они и им подобные выполняются сериями по 10—15 движений в каждой, по несколько серий за одно занятие.

### Упражнения для ног и на освоение правильного положения тела

**Упражнение 16** — для изучения движений ног в статическом положении тела. Лечь на грудь на мелком месте головой к берегу; опираясь руками о дно (либо держась за натянутый конец веревки или рейку) и придав телу правильное горизонтальное положение, выполнять ногами движения кролем при произвольном дыхании (рис. 27, а). Эти движения ногами выполняются так, чтобы вода сзади вспенивалась. Над водой показываются только стопы. Нужно следить, чтобы движения ногами выполнялись легко, эластично, ритмично и непрерывно, только за счет силы мышц бедра, сериями по 20—30 полных<sup>1</sup> движений каждой ноги. Вначале движения выполняют медленно, затем быстрее, включая иногда движения напряженными ногами для того, чтобы контрастнее чувствовать разницу движений в расслабленном состоянии. Такие же движения ногами можно выполнять в положении на спине, опираясь сзади руками о дно.

**Упражнение 17** — переходное для лучшего освоения работы ног в движении. Выполняется с напарником: один стоит на дне лицом к товарищу, другой лежит на груди и своими вытянутыми руками держится за его руки, работая ногами по способу кроль (рис. 27, б). Первый медленно идет назад по дну и тянет за собой лежащего на груди партнера.

<sup>1</sup> Под полным движением ноги подразумевается движение ее вниз и обратно вверх.

Упражнение 18 — для изучения работы ног в движении, с доской или другим поддерживающим предметом в руках (рис. 27, в): ноги работают, как в кроле, подбородок лежит на воде, дыхание произвольное. Задача заключается в том, чтобы добиться движения по воде вперед. Эту задачу возможно разрешить тогда, когда занимающийся научится выполнять упражнение легко, без напряжения, не сковывая всех мышечных групп тела. Движения выпол-

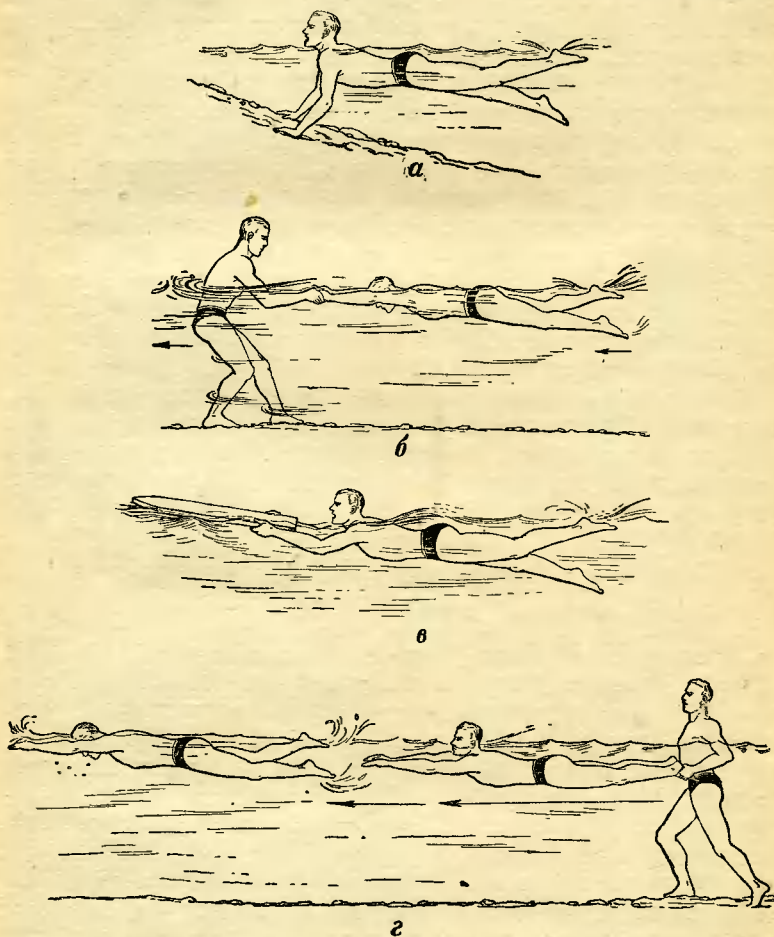


Рис. 27. Упражнения для разучивания техники движения ног и правильного положения тела при плавании кролем

няются в виде бичевания воды ногами, сериями по 20—40 полных движений каждой ногой, повторяя за урок по 3—4 таких серии. Средняя скорость 12—14 полных движений за каждые 10 секунд.

**Упражнение 19.** Движения ног после толчка от дна, из положения «поплавок» и в скольжении. Стать по пояс в воде, поднять руки вверх, набрать воздух. Сильно оттолкнувшись ногами от дна, упасть вперед на воду и, опустив голову в воду, задерживая дыхание на вдохе и вытянув руки, выполнять движения ногами по способу кроль. При этом смотреть вниз, а руки вытянуть вперед так, чтобы пальцы были у самой поверхности воды. Выполнив 10—12 полных движений каждой ногой, выдохнуть воздух в воду, встать на дно, передохнуть и повторить упражнение вновь. Это же упражнение может выполняться как продолжение упражнения 12 («поплавок»). Позже движения совершенствуются во время скольжения. Делается это так: разбежавшись по берегу, сделать в последний момент полный вдох, броситься в воду, вытянуть вперед руки и, задерживая дыхание на вдохе, глядя вниз, делать движения одними ногами, пока хватит дыхания. Делая последние движения, медленно выдохнуть воздух в воду.

Повторить эту часть упражнения шесть-восемь раз. При наличии бассейна это упражнение можно делать сильным толчком от бортика. При отсутствии бассейна и невозможности разбега выполнять скольжение от толчка товарища, упираясь своими пятками в его ладони (рис. 27, г).

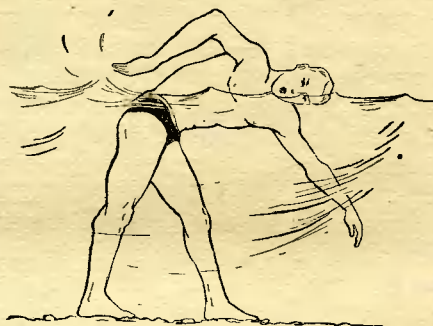
### Упражнения для ног в сочетании с дыханием

Перечисленные выше упражнения для ног (16, 17 и 18) вначале разучиваются при произвольном дыхании. После освоения эти упражнения сочетаются с дыханием. При этом на одно полное движение ноги делается поворот головы вправо и быстрый вдох через рот, на следующие два полных движения ногами — возвращение головы в исходное положение и выдох в воду. Особенное внимание обращается на выполнение дыхания во время движений ног при скольжении по воде (усложненный вариант упр. 19). Вначале, во время расслабленных движений ногами, делается один вдох с последующим выдохом в воду; во время следующего скольжения — два, затем — три, позже четыре, пять, шесть и т. д.

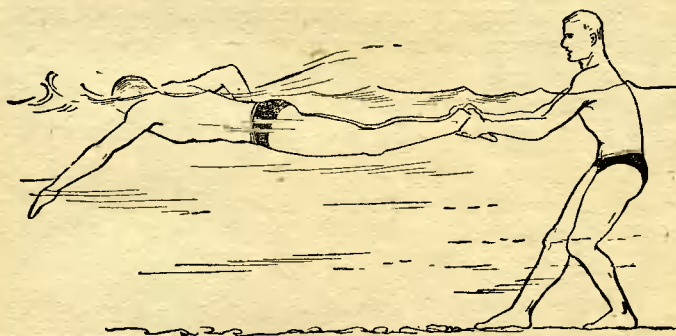


## Упражнения для рук

В воде можно выполнять все те упражнения для рук, которые рекомендовались для подготовительной части занятия на суше. Движения выполняются стоя на месте с помощью партнера и в движении с поддерживающими средствами.



а



б

Рис. 28. Упражнения для разучивания техники движений рук при статическом положении тела

Упражнение 20. Движения одной рукой (вначале простейшим, затем спортивным кролем), стоя на дне. Зайти в воду по пояс, наклонить корпус вперед, опустить голову в воду до подбородка. При произвольном дыхании сделать 8—10 движений правой рукой. Повторить то же левой рукой.

У п р а ж н е н и е 21. Движения обеими руками (вначале простейшим, затем спортивным кролем), стоя на дне, при произвольном дыхании. Эти движения руками выполняются, наклонившись вперед, сериями по 10—15 раз (рис. 28, а).

У п р а ж н е н и е 22. Движение рук в горизонтальном положении, лежа на груди, голова приподнята, ноги придерживаются партнером (рис. 28, б) или зацепляются за рейку. Руки выполняют 8—10 движений кролем (вначале простейшим, затем спортивным), дыхание произвольное. Вначале движения выполняются медленно, все внимание устремлено на сохранение в воде равновесия и горизонтального положения и на правильное согласование работы обеих рук.

При разучивании движений рук спортивным кролем нужно стремиться к тому, чтобы занимающиеся поняли и соблюдали следующие основные правила: рука вводится в воду кистью вперед; затем вытягивается за счет дополнительного растягивания плечевого сустава, без опускания локтя и плеча вниз; после этого рука немного опускается и переходит в гребок, выполняемый с постепенным нарастанием силы и скорости, в перпендикулярной к поверхности воды плоскости; рука начинает сгибаться в локтевом суставе под водой только в последней четверти гребка; перед окончанием скорость гребка не затухает, и рука быстрым маховым движением локтем вверх выбрасывается из воды.

#### У п р а ж н е н и я для согласования дыхания с движением рук

Все три перечисленные выше упражнения (20, 21 и 22) для рук, после того, когда техника их в основном усвоится, выполнять в сочетании с поворотом головы для вдоха и последующим выдохом в воду. В исходном положении голова до бровей опущена в воду, по мере гребка правой руки производится медленный выдох в воду. В начале второй половины гребка голова поворачивается (не поднимается), делается быстрый вдох через рот. Во второй половине движения руки над водой голова возвращается в исходное положение и начинается выдох, продолжающийся до окончания гребка руки.

## Упражнения для согласования рук и ног

Упражнение 23. Согласование движений рук и ног во время шага, стоя по пояс в воде. Наклонив вперед корпус, делать движения руками (вначале простейшим, затем спортивным кролем, под счет на «шесть»), как в упражнении 8, на суше. Дыхание произвольное.

Упражнение 24. Согласование движений рук и ног в простейшем кроле во время скольжения, с задержкой дыхания на вдохе. Разбежавшись по берегу, оттолкнувшись от бортика бассейна или от партнера, вытянуть руки вперед и начать работать ногами. После 2—3 движений ногами подключить к ним два полных движения руками простейшим кролем, начиная с правой руки. В момент третьего гребка правой руки сделать выдох в воду. После выдыха встать на дно и повторить упражнение. После освоения 2—3 гребков руками, при каждом следующем упражнении добавлять по 2—3 движения руками. Повторяется это упражнение до тех пор, пока не получится правильного согласования в движении рук и ног (на один полный цикл движения рукой три полных движения каждой ногой).

Упражнение 25. Согласование движения рук и ног в спортивном кроле во время скольжения по воде с задержкой дыхания на вдохе выполнять в таком же порядке, как и в упражнении 24. Первое время выполнять упражнение в медленном темпе, обращая главное внимание на ритм и эластичность движений; движения одной руки должны копировать в точности движения другой.

### Согласование движений рук и ног с дыханием

После того как перечисленные выше упражнения (23, 24 и 25) достаточно отработаны, их выполняют с дыханием. Вначале согласование движений рук и ног с дыханием разучивается в простейшем кроле: во время ходьбы на месте по дну и во время скольжения. Затем в таком же порядке разучивается полная координация движений в спортивном кроле.

Важнейшим упражнением в это время становится скольжение (упр. 25). Оно выполняется следующим образом.

Скольжение (после разбега или толчка) начинается с движений ног, затем первый гребок руками выполняется с задержкой дыхания, во время второго гребка правой рукой воздух выдыхается в воду и во второй половине гребка



делается поворот головы для вдоха. Сделав очередной (третий) гребок правой рукой и выдох в воду, пловец становится на дно и после короткой передышки повторяет упражнение. Когда данный вариант упражнения освоен, его нужно усложнять постепенным увеличением числа дыханий до 6—8 с полным циклом движений рук и ног. При этом обращать внимание на сохранение равновесия тела, правильную координацию и технику движений.

Повторяя это упражнение в медленном темпе по 15—20 раз за урок, нужно, не увеличивая пока еще дистанции, научиться выполнять его без ошибок, обращая особенное внимание на правильное положение головы и тела, на технику и координацию движений рук и ног и дыхания.

Затем длина проплываемой дистанции доводится до 10—15 м, и во время медленного проплыва этих коротких отрезков продолжается работа над устранением ошибок согласования движений рук и ног и дыхания; обращается особенное внимание на то, чтобы все движения пловца были мягкими, расслабленными, ритмичными. В это время категорически запрещается плавать быстро. Увеличивая длину медленно проплываемой дистанции, пловец постепенно готовится к самостоятельному плаванию на 100 м.

### **Примерное построение пятнадцати первых занятий (первоначальный курс обучения плаванию кролем)**

Выше были перечислены примерные упражнения, которых вполне достаточно для начальных занятий по спортивному плаванию с не умеющими либо с плохо умеющими плавать.

Чтобы облегчить руководителям спортивных команд и командирам подразделений составление поурочных планов занятий применительно к местным условиям, ниже для ориентировки приводятся примерное содержание и порядок проведения первых пятнадцати занятий. Эти занятия мы рассчитываем на не умеющих плавать кролем и слабо владеющих примитивными неспортивными способами плавания. Общей целью данного первоначального курса обучения является подготовка занимающихся к плаванию кролем на 100 м и сдача обязательной нормы ГТО I ступени. Это примерное содержание занятий нуждается в поправках и дополнениях в зависимости от квалификации инструктора, уровня подготовленности и числа занимающихся, от продолжительности каждого урока, числа занятий в не-

делю, температуры воды, материально-технического оборудования (наличия досок, скамеек, поворотных щитов, реек и др.), глубины дна и т. д.

Наши примерные занятия построены из расчета, что они будут проводиться на открытой водной станции, примерно, через день (три-четыре раза в неделю) и продолжаться в среднем по 60 минут каждое. Метод проведения — групповой (16—18 человек), под руководством одного нештатного инструктора (или командира подразделения), который имеет у себя помощника, специально контролирующего правильность выполнения каждого упражнения занимающимися.

Эти же занятия могут выполняться и небольшими группами, по 3—5 человек в каждой, с выделением в них старших. Самостоятельно изучать плавание во избежание несчастных случаев разрешать нельзя.

### З а н я т и е 1

Задачи: Ознакомление с техникой плавания спортивным кролем в целом; проверка у всего состава команды степени владения техникой плавания кролем; разучивание дыхания (выдыха в воду) в вертикальном и горизонтальном положениях, ознакомление с техникой движения ног.

Подготовительная часть — 35 минут: 1) построение, рапорт, проверка по списку; 2) беседа о значении спортивного плавания; 3) демонстрация техники плавания кролем на груди в различном темпе, с полной координацией движений и отдельных элементов, с попутными краткими объяснениями; 4) демонстрация руководителем раздельных движений на суше (упр. 1, 3, 4); 5) выполнение всей группой сразу движений ногами кроль сидя на берегу (упр. 1), две серии по 10—12 движений в каждой.

Основная часть — 20 минут: 1) руководитель проверяет степень умения каждого пловца плавать кролем с полной координацией движений и дыхания; 2) поочередно с напарником выполняются медленные и полные выдыхи в воду (упр. 11) через рот и нос, считая про себя до четырех со скоростью примерно один счет в секунду; выдохнув весь воздух, быстро выпрямиться, вновь сделать полный вдох, опять окунуться с медленным выдохом в воду со счетом до четырех, снова выпрямиться, и так пять-шесть раз; такие серии выдыхов в воду поочередно с напарником повторить четыре-пять раз; каждый пловец должен выполнить по 20—25 дыханий; 3) всей группой выполняется простейший вариант «по-

плавка» (упр. 12) — всплытие без движений 6—8 раз; 4) всей группой выполняются движения ног с опорой рук о дно, при произвольном дыхании (упр. 16), в таком же порядке, как было сделано на берегу; 5) выполняются три-четыре серии медленных выдыхов в воду, но в горизонтальном положении (упр. 13), по 5—6 дыханий в каждой.

Заключительная часть — 5 минут: 1) построение, проверка людей по списку; 2) разбор основных ошибок в технике плавания; 3) ходьба.

### З а н я т и е 2

Задачи: Совершенствование выдыха в воду, разучивание движений ног в горизонтальном положении; ознакомление с техникой движений рук в спортивном кроле и согласование движений рук с дыханием.

Подготовительная часть — 30 минут: 1) построение, рапорт, проверка занимающихся по списку; 2) разбор задачи и содержания занятия; 3) движения ногами в положении сидя (упр. 1) и лежа на груди (упр. 2), шесть-восемь серий по 20—25 движений в каждой, последние две серии выполнять в сочетании с дыханием; 4) движения руками спортивным кролем, без поворотов головы для дыхания, вначале 6—8 движений одной правой рукой (упр. 3), то же повторить одной левой рукой; затем столько же движений обеими руками вместе (упр. 4).

Основная часть — 25 минут: 1) повторить 6—8 раз упражнение 11, сериями по 6—8 выдыхов, всего до 50 дыханий; 2) производить движения ногами с опорой рук о дно или придерживаясь руками за рейку (упр. 16), три серии по 20—25 движений в каждой; последнюю серию выполнить с поворотами головы для вдоха; 3) тренироваться в чередовании расслабления и напряжения мышц ног (упр. 14) 2—3 минуты; 4) движения ногами кролем с помощью партнера (упр. 17), при произвольном дыхании, медленным шагом, партнер идет назад 8—10 м; движения повторять поочередно с партнером три раза, последний раз в сочетании с дыханием; 5) выполнить «поплавок» (упр. 12) в сочетании с движениями ногами 8—10 раз; 6) движения руками спортивным кролем (упр. 20 и 21) при произвольном дыхании, в таком же порядке, как они выполнялись на берегу; 7) движения ногами с доской в руках (упр. 18), две серии движений без дыхания и одну серию с дыханием; 8) движения ногами после толчка от дна (упрощенный ва-



риант упр. 19) 10—12 раз; 9) выдыхи в воду (упр. 11), две-три серии, по 6—8 дыханий каждая.

Заключительная часть — 5 минут: 1) построение, проверка по списку, ходьба; 2) разбор допущенных ошибок и задач на следующее занятие.

Примечания к занятиям 1 и 2. Важнейшими упражнениями первых двух занятий являются: полные выдыхи в воду (упр. 11), «поплавок» с последующими движениями ногами (упр. 12), движения ног с опорой рук о дно в сочетании с дыханием (упр. 16) и движения ног во время скольжения от толчка с задержкой дыхания (упр. 19).

Эти упражнения, особенно тренировку в дыхании (полные выдыхи в воду), рекомендуется проводить самостоятельно в дополнительное время (на утренней зарядке, в часы массового купанья). Занимающимся нужно напомнить, что при плавании 1000 м кролем пловец делает примерно до 400 выдыхов в воду. К этому нужно начать готовиться с первых же занятий. Вот почему уже в этот период нужно, чтобы каждый обучающийся плаванию кролем стремился проделать за день по крайней мере до 100 выдыхов в воду, обращая главное внимание на полноту выдыха. При совершенствовании дыхания в порядке индивидуальных заданий можно упражнение 11 (выдыхи в положении стоя на дне) чередовать с упражнением 13 (выдыхи в горизонтальном положении).

### З а н я т и е 3

Задачи: Совершенствование основных упражнений (11, 12, 16 и 19) путем повторения материала упражнений первых двух занятий.

Если большинство занимающихся и к концу третьего занятия не освоит этих главных упражнений, то следует повторить их на протяжении еще одного урока.

### З а н я т и е 4

Задачи: Ознакомление с техникой простейшего кроля; разучивание техники движений рук спортивным кролем; дальнейшее совершенствование дыхания и работы ног в сочетании с дыханием во время движений.

Подготовительная часть — 25 минут: 1) построение, рапорт, проверка по списку; 2) разбор задач, содержания и плана занятия; 3) демонстрация на воде техники простейшего кроля, без выноса рук из воды, и разбор особенностей ее; 4) движения рук простейшим кролем при произвольном дыхании, вначале 6—8 движений одной правой рукой (упр. 3), столько же левой и двумя руками вместе (упр. 4), затем в таком же порядке повторить эти движения в сочетании с дыханием (упр. 5 и 6); 5) движения обеих рук спортивным кролем при произвольном дыхании (упр. 4), три-четыре серии по 6—8 движений в каждой и затем столько же с поворотами головы для вдоха; 6) дви-

жения ногами кролем (упр. 1), четыре-пять серий по 25—30 полных движений в каждой.

Основная часть — 30 минут: 1) повторить упражнение 11, но с выпрыгиванием из воды, шесть-восемь серий по 7—8 дыханий в каждой, всего 50—60 выдыхов (5 минут); 2) движения рук простейшим кролем при произвольном дыхании и с поворотами головы для вдоха (упр. 20 и 21) в такой же последовательности и таком объеме, как выполнялось на суше; 3) расслабление мышц рук (упр. 15) 1 минута; 4) движение обеих рук спортивным кролем при произвольном дыхании, две-три серии по 8—10 движений в каждой, затем столько же движений каждой рукой в отдельности, но в сочетании с дыханием и, наконец, столько же двумя руками с поворотами головы для вдоха и с последующими выдыхами в воду под счет руководителя; 5) движения ног в горизонтальном положении в сочетании с дыханием под свой собственный счет, с партнером (упр. 17) три-четыре раза и с доской в руках (упр. 18) три-четыре серии; 6) расслабление мышц ног (упр. 14) 1 минута; 7) движения ног при скольжении по воде после толчка от бортика или после разбега с задержкой дыхания (упр. 19) повторить 6—8 раз и затем 2—3 раза повторить усложненный вариант этого упражнения с одним поворотом головы для вдоха и последующим выдохом в воду; 8) выдых в воду (упр. 11), две-три серии по 4—5 выдыхов в каждой.

Заключительная часть — 5 минут: 1) построение, проверка личного состава по списку, ходьба; 2) разбор ошибок.

### З а н я т и е 5

Задачи: Ознакомление и разучивание сочетания движений рук и ног в простейшем и спортивном кроле; разучивание движений рук в сочетании с дыханием в горизонтальном статическом положении тела; дальнейшее совершенствование работы ног в сочетании с дыханием, в движении.

Подготовительная часть — 20 минут: 1) построение, рапорт, проверка по списку; 2) разбор задач, содержания и плана занятия; 3) движения рук простейшим кролем в сочетании с поворотами головы для вдоха (упр. 6), три-четыре серии по 8—10 движений в каждой; то же повторить спортивным кролем; 4) движения рук простейшим кролем в сочетании с шагом на месте и ходьбой при произвольном дыхании, 6—8 движений одной правой (упр. 7), столько же левой и двумя руками вместе (упр. 8); повторить тот же порядок движений, но спортивным кролем;

5) движения ногами лежа на скамейке или на берегу (упр. 2), четыре-пять серий по 25—30 движений в каждой.

Основная часть — 35 минут: 1) повторить упражнение 11 с выпрыгиванием, две-три серии по 15—20 выдыхов в каждой; 2) движения рук простейшим и спортивным кролем, в сочетании с дыханием, в положении стоя на дне (упр. 21), выполнять в таком же порядке и объеме, как на суше; 3) движения рук простейшим и спортивным кролем в горизонтальном положении (упр. 22), по две серии из 6—8 движений каждая, при произвольном дыхании, и по одной такой же серии в сочетании с дыханием; 4) плавание одними ногами с доской в руках (упр. 18) в сочетании с дыханием, четыре-пять серий по 30—40 полных движений в каждой; 5) движения ногами в скольжении, после толчка от бортика или с разбега, два раза с одним поворотом головы для вдоха, затем по два раза с 2, 3, 4 и 5 поворотами (усложненные варианты упр. 19); 6) расслабление рук и ног (упр. 14 и 15) 1½—2 минуты; 7) сочетание движений рук простейшим и спортивным кролем с короткими шагами по дну (упр. 23), при произвольном дыхании, по две серии из 8—10 движений рук каждая; 8) сочетание движений рук и ног простейшим кролем во время скольжения с задержкой дыхания (упр. 24) 8—10 раз, выполняя движения до тех пор, пока хватит силы задерживать дыхание, но не больше 30 секунд, последний раз сделать движения рук спортивным кролем (упр. 25); 9) выдыхи в воду, две-три серии по 8—10 дыханий в каждой.

Заключительная часть — 5 минут: 1) построение, проверка личного состава по списку, ходьба; 2) разбор ошибок и дальнейших задач.

Примечания к занятиям 4 и 5. Важнейшими упражнениями в этот период обучения являются: плавание одними ногами в сочетании с дыханием с доской в руках (упр. 18); плавание одними ногами в сочетании с дыханием — без доски, во время скольжения (усложненный вариант упр. 19); плавание простейшим кролем с задержкой дыхания на вдохе во время скольжения (упр. 24). Эти три упражнения (18, 19, 24) и упражнения 11 и 13 (выдыхи в воду) могут выполняться занимающимися в порядке индивидуальных заданий в свободное время.

### З а н я т и е 6

Задачи: Повторение разученных ранее упражнений до полного их освоения.

Для того чтобы перейти к разучиванию упражнений следующих занятий, нужно, чтобы каждый занимающийся:

1) Научился проплывать кролем одними ногами с доской в руках не меньше 10 м, выполняя при этом движения



мягко, расслабленно в темпе 12—14 полных движений за 10 секунд.

2) После разбега или толчка проплывать 3—4 м кролем одними ногами с вытянутыми вперед руками, соблюдая правила дыхания.

3) После разбега или толчка проплывать несколько метров простейшим кролем с задержкой дыхания на вдохе.

Если большинство состава команды не освоит этих требований, то все перечисленные упражнения повторяются на протяжении не одного, а двух-трех занятий. Если же эти требования не смогут выполнить лишь отдельные солдаты, то их следует считать отстающими, выделять в специальную группу, прикреплять для занятий с ними помощника инструктора и предоставлять им возможность повторять упражнения в дополнительное время, в паре с наиболее успевающими.

### З а н я т и е 7

**Задачи:** Ознакомление и разучивание сочетания движений рук и ног с дыханием в простейшем кроле; разучивание в горизонтальном статическом положении движений рук спортивным кролем в сочетании с дыханием; дальнейшее совершенствование движений ногами кроль в сочетании с дыханием; разучивание согласования движений ног и рук спортивным кролем в статическом положении тела.

Подготовительная часть — 15 минут: 1) построение, рапорт, проверка личного состава по списку; 2) разбор задач, содержания и плана занятий; 3) движения обеих рук в спортивном кроле в сочетании с дыханием (упр. 6), две-три серии по 10—12 движений в каждой, затем столько же в сочетании с ходьбой вперед мелкими шагами, под счет руководителя (упр. 8); 4) движения обеих рук простейшим кролем в сочетании с ходьбой на месте и поворотами головы для вдоха в положении стоя (упр. 9) и лежа на скамейке (упр. 10), три-четыре серии по 36—42 шага в каждой; 5) движения ног в положении сидя (упр. 1), две-три серии по 50—60 движений в каждой.

Основная часть — 40 минут: 1) повторить упражнение 11 двумя сериями по 25—30 дыханий в каждой; 2) движения рук спортивным кролем в сочетании с дыханием (упр. 21), затем в сочетании с ходьбой по дну, при произвольном дыхании (упр. 23), в таком же объеме, как вы-

полнялись они на суше; 3) движения рук в сочетании с дыханием в горизонтальном положении (упр. 22), три серии по 8—10 движений в каждой; движения выполняются медленно, все внимание обращается на сохранение в воде равновесия в горизонтальном положении и на правильное согласование работы обеих рук; перед концом упражнения партнер может подталкивать лежащего вперед; 4) плавание одними ногами с доской в руках, два раза по 15 м; 5) согласование движения ног и рук с дыханием простейшим кролем, во время скольжения после толчка или разбега (упр. 24). Начинать скольжение с задержкой дыхания, на второй гребок правой руки сделать выдох, повернуть голову для вдоха во время очередного гребка, выдохнуть и стать на дно. При повторных скольжениях число поворотов головы для вдоха увеличивать до двух, трех, четырех и пяти раз; всего повторить 8—10 скольжений; 6) расслабление рук и ног (упр. 14 и 15) — 2 минуты; 7) проплыть от толчка одними ногами, в сочетании с дыханием, с вытянутыми вперед руками, трех отрезков (с короткими перерывами после каждого) в 6, 8 и 10 м.

Заключительная часть — 5 минут: 1) построение, проверка личного состава по списку, ходьба; 2) разбор ошибок.

### Занятие 8

Задачи: Дальнейшее разучивание техники плавания простейшим кролем с полной координацией движений и дыхания; разучивание согласования движений рук и ног в спортивном кроле во время скольжения; дальнейшее совершенствование плавания одними ногами в сочетании с дыханием.

Подготовительная часть — 15 минут: 1) построение, рапорт, проверка личного состава по списку; 2) разбор задач, содержания и плана занятия; 3) согласование движений рук и ног с дыханием в простейшем и спортивном кроле, во время ходьбы вперед короткими шагами (упр. 9), четыре-шесть серий по 45—60 шагов в каждой, а также несколько серий лежа на скамейке (упр. 10); 4) движения одними ногами лежа на скамейке (упр. 2), две серии по 50—60 движений в каждой.

Основная часть — 40 минут: 1) повторить упражнение 11, две серии по 30—35 выдыхов в воду; 2) согласование движений рук и ног с дыханием в спортивном кроле, во время ходьбы вперед короткими шагами (упр. 23), две

серии по 60 шагов; 3) согласование движений рук и ног в спортивном кроле во время скольжения с задержкой дыхания (упр. 25) 8—10 раз. При первом скольжении сделать по два гребка руками, при втором по три и т. д. до 7—8; 4) проплыть одними ногами, с доской в руках, в согласовании с дыханием (упр. 18) двух отрезков по 20—25 м; 5) проплыть простейшим кролем с полной координацией движений (упр. 24) четырех отрезков по 5—10 м; 6) проплыть от толчка одними ногами с вытянутыми вперед руками, с поворотами головы для вдоха (упр. 19) трех отрезков по 10—15 м.

Заключительная часть — 5 минут: 1) построение, проверка личного состава по списку, ходьба; 2) разбор ошибок.

### З а н я т и е 9

Задачи: Совершенствовать четыре главных упражнения предыдущих занятий — 18, 19, 24 и 25. Научиться — проплывать одними ногами (с доской в руках) отрезки не меньше 25 м; проплывать одними ногами с вытянутыми вперед руками отрезки по 10—15 м; проплывать простейшим кролем с полной координацией движений отрезки не меньше 10 м; плавать с задержкой дыхания на вдохе спортивным кролем, выполняя после толчка или разбега движения одними руками и ногами. До тех пор, пока эти задачи не будут решены, переходить к следующим занятиям нельзя.

Если большая часть команды не выполняет этих задач, назначается одно-два общих дополнительных занятия; если отстают лишь отдельные лица, к ним прикрепляются наиболее успевающие для дополнительных занятий.

### З а н я т и е 10

Задачи: Дальнейшее совершенствование техники плавания простейшим кролем, плавания одними ногами и дыхания; разучивание согласования движений ног, рук и дыхания в спортивном кроле.

Подготовительная часть — 15 минут: 1) построение, рапорт, проверка занимающихся по списку; 2) разбор задач, плана и содержания занятий; 3) согласование движений рук, ног и дыхания в спортивном кроле во время ходьбы вперед (упр. 9), две серии по 60 шагов каждая, а также лежа на скамейке (упр. 10), две серии по 10—12 движений руками каждая.



Основная часть — 40 минут: 1) повторить три серии движений упражнения 11, по 20—25 выдыхов каждая; 2) согласование движений рук и ног с дыханием во время ходьбы вперед по дну (упр. 23), две-три серии по 45—60 шагов каждая; 3) согласование движений рук и ног спортивным кролем во время скольжения, два раза с задержкой дыхания и затем 10—12 раз с дыханием: первый раз во время второго гребка правой руки сделать выдох, во второй половине гребка руки повернуть голову вправо и сделать вдох, с последующим выдохом в воду и прекращением скольжения; следующие три-четыре раза повторять скольжение с одним поворотом головы для вдоха. В дальнейшем увеличивать число дыханий с одновременной работой рук и ног до двух, трех, четырех и пяти раз; 4) проплыть одними ногами с доской двух отрезков по 25—50 м (в зависимости от степени успеваемости каждого пловца); 5) проплыть простейшим кролем 2—3 отрезков по 15—25 м; 6) проплыть одними ногами с вытянутыми вперед руками 2—3 отрезков по 25—50 м; 7) повторные проплывы спортивным кролем от толчка (упр. 25) отрезков по 4—5 м пять-шесть раз.

Заключительная часть — 5 минут: 1) построение, проверка личного состава по списку, ходьба; 2) разбор ошибок и последующих задач.

### Занятия 11, 12, 13 и 14

Задачи: Дальнейшее совершенствование техники плавания простейшим и спортивным кролем, а также выработка выносливости, необходимой пловцу для самостоятельного проплыва 100-метровой дистанции.

В подготовительную часть каждого занятия (15 минут) включаются упражнения 1, 2, 6, 9 и 10. во время выполнения которых обращается внимание на исправление ошибок.

В основную часть включается медленный проплыв 8—10 коротких отрезков дистанции спортивным кролем (на занятиях 11 и 12 длина таких отрезков 5—10 м, а на занятиях 13 и 14 длина их 15—25 м), а также проплыв одними ногами нескольких (5—6) 15—25-метровых отрезков дистанции. Во время проплыва этих отрезков выявляются ошибки в технике, разбираются главные недостатки, и при очередном проплыве отрезка пловец должен их устранить.

Одновременно с этим, с целью приобретения необходимой для данного периода обучения выносливости, в заня-

тия включается плавание одними ногами, с полной координацией движений и дыхания, с постепенным увеличением дистанции. Во время занятия 11 каждый пловец должен преодолеть одними ногами с вытянутыми вперед руками 25—30 м, с доской 50—75 м, простейшим кролем 25—50 м и спортивным 15—20 м, в общей сложности до 150 м. На занятии 12 общая длина всех этих четырех проплывов увеличивается до 200 м, на занятии 13 — до 250 м, а на занятии 14 — до 300 м. При этом особое внимание обращается на увеличение длины дистанции, проплываемой спортивным кролем.

Выше мы уже подчеркивали, что простейший кроль является лишь переходной ступенью к лучшему освоению техники спортивного кроля. Поэтому с того момента, когда пловец научится преодолевать спортивным кролем 25 м, плавание простейшим кролем можно сократить. В это время категорически запрещается плавать быстро. Все внимание пловца сосредоточивается на медленном, мягком, расслабленном, ритмичном выполнении движений.

Если обучающиеся проплывут спортивным кролем 25 м на занятии 12, 50 м на занятии 13 и 75 м на занятии 14 (при одновременном выполнении остальных упражнений), можно считать, что подготовка их к сдаче обязательной нормы ГТО I степени завершена.

Если в команде (или подразделении) окажутся отстающие пловцы и для них не представится возможным организовать дополнительные занятия (например в связи с окончанием летнего сезона или предстоящими длительными тактическими учениями), подготовку их к самостоятельному плаванию на 100 м можно проводить простейшим кролем. Норму ГТО отстающие пловцы сдают, также пользуясь этим способом.

### З а н я т и е 15

Проводится в виде контрольного испытания в плавании на 100 м одновременно со сдачей соответствующей нормы I степени ГТО. Успевающие плывут контрольную дистанцию спортивным кролем, остальные — простейшим.

#### РАЗУЧИВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ НА БОКУ, БРАССОМ, БАТТЕРФЛЯЕМ И НА СПИНЕ

Изложенные принципы разучивания техники кроля должны быть применены и при изучении других спортивных способов плавания.

### Разучивание техники плавания на боку

Разучивание техники плавания на боку проводится со спортсменами, плавающими этим способом кустарно, а также если необходимо сократить период обучения плаванию.

В сборных командах пловцов плавание на боку разучивается в качестве дополнительного способа.

Быстро осваивают технику плавания на боку пловцы, самостоятельно учившиеся плавать «саженками». Они обычно неплохо владеют движением ногами «ножницы», умеют чередовать гребковые движения рук в воде с движениями над водой. Наличие этих навыков у пловцов значительно сокращает сроки их переучивания. После 5—6 занятий они обычно уже осваивают технику плавания на боку.

Разучивание начинается с ознакомления занимающихся с правильной техникой плавания на боку, показа этой техники лучшими пловцами, разбора прикладного значения и анализа отдельных элементов техники, опробования техники в целом.

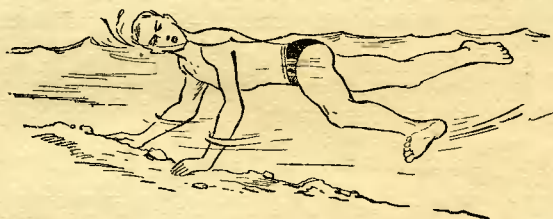


Рис. 29. Разучивание техники движений ног при плавании на боку, в статическом положении тела

Затем начинается разучивание движений ног на суше, лежа на траве или на берегу (положив голову на ладонь руки), а потом и в воде, лежа у берега на правом (большей частью) или на левом боку с опорой руками о дно (рис. 29) или держась руками за рейку. При выполнении гребкового движения ногами нужно стараться захватить и «разрезать» возможно больший объем воды. Когда освоится техника движений ногами в статическом положении, придерживаясь руками за рейку или опираясь о дно, начинается разучивание этой техники в движении. Руки при этом держат перед собой какой-либо плавающий предмет (доску, бревно, спасательный круг и др.). Одновременно с движением ног производится правильное дыхание с выдохом в воду. Плавание



с поддержкой руками доски чередуется с разучиванием техники движений ног в скольжении, без помощи каких-либо плавающих предметов, задерживая дыхание на вдохе, используя для этого нижеследующие упражнения:

— стоя по пояс в воде, наклониться вправо, вытянуть правую руку вперед по направлению к берегу и легким толчком от дна, сделав вдох и задержав дыхание, вытянуться в воде в горизонтальное положение и проделать несколько гребковых движений ногами с задержкой дыхания на вдохе;

— то же сделать после толчка товарища или от бортика;

— то же проделать, разбежавшись по берегу с последующим броском в воду.

При этом не забывать после гребка ногами делать паузу.

Все эти упражнения выполняются в течение 3—4 уроков. Попутно начинается разучивание и техники движений одной, а затем и обеих рук. При этом можно пользоваться следующими упражнениями:

— стоя на берегу, ноги врозь, нагнувшись вправо (или влево) изучается техника движений одной нижней руки; затем в том же положении разучивается движение верхней руки вначале в упрощенном способе (без выноса руки из воды), а позже в спортивном способе (с выносом руки из воды);

— в том же положении разучивается согласование движений обеих рук в упрощенном и спортивном способах.

В такой же последовательности эти упражнения выполняются стоя по пояс в воде, наклонив корпус вправо (или влево) и положив лицо щекой на воду;

— лежа на воде в статическом положении (закрепив ноги за рейку или с помощью товарища) без выноса верхней руки из воды, а позже с выносом;

— лежа на воде в движении (закрепив ноги за плавающий предмет или во время скольжения после толчка), с задержкой дыхания на вдохе.

Техника движений рук и ног разучивается отдельно на первых занятиях. С третьего-четвертого урока можно начинать разучивание движений ног в сочетании с дыханием при плавании с доской. Одновременно, стоя на дне, разучивают движения рук в сочетании с дыханием. С четвертого-пятого урока можно изучать движения ног и рук (без выноса из воды) во время скольжения после толчка, вначале с задержкой дыхания (по 2—3 движения),

а затем делая вдох и выдох. При этом нужно все внимание уделять правильному согласованию движений: начинает гребок правая рука (нижняя), после этого левая вытягивается над водой вперед, и только тогда ноги начинают разводиться в стороны. После того как начинающий пловец сможет преодолевать простейшим способом плавания на боку 10—15-метровые дистанции, можно разучивать плавание на боку спортивным способом, с выносом верхней руки из воды.

Соблюдение определенной последовательности в наращивании степени трудности упражнений позволяет, обычно уже на шестом-восьмом уроке, освоить технику плавания на боку и преодолевать этим способом отрезки дистанции в 10—15 м. Продолжая на протяжении следующих 3—4 уроков шлифовать технику во время проплыва коротких отрезков дистанции и разрешая в конце каждого урока спокойный самостоятельный проплыв 25, 50 и 75 м, можно в среднем за 10—12 занятий подготовить начинающего пловца к сдаче обязательной нормы I степени ГТО.

С пловцом, владеющим примитивной техникой плавания на боку или умеющим плавать «саженками», успех может быть достигнут за более короткий срок.

С такими пловцами на первых занятиях основное внимание уделяется плаванию с доской и тщательному разучиванию техники движений ногами, и уже на последующих двух-трех занятиях к плаванию одними ногами добавляется проплыв коротких отрезков дистанции с полной координацией движений рук и ног, на чистоту техники. При этом очень важно добиваться от пловцов соблюдения паузы в движении ног в момент, пока гребет нижняя рука. Ноги разводятся лишь после вытягивания вперед верхней руки. Сделав смыкание, они вновь отдыхают.

Разведение ног делается медленно, а смыкание («ножницы») — быстро. Точно так же и верхняя рука, закончив гребок в воде, должна быть мягко (а не резко) вынута из воды, согнута в локтевом суставе, пронесена вперед и опущена в воду перед лицом для очередного гребкового движения под водой. Нужно внимательно следить за правильным положением плеча, не заваливаться на спину, не перегибаться в пояснице, не закидывать голову назад и не нагибать ее вперед.

Часто бывает так, что пловец не может долго освоить правильную технику движений на одном боку, но очень быстро схватывает ее, перевернувшись на другой бок. Это нужно иметь в виду инструктору при занятии с группой.

### Разучивание техники плавания брассом

Разучивание техники плавания брассом проводится в спортивных командах новичков с теми пловцами, которые ранее самостоятельно учились плавать этим способом, но владеют им примитивно. Кроме того, этот способ изучается в сборной команде подразделения как дополнительный к основному кролю.

На первом уроке занимающимся показывают и разбирают правильные приемы плавания брассом. После этого каждый пробует проплыть этим способом несколько метров, а руководитель группы разбирает наиболее характерные ошибки и показывает отдельно правильную технику движений рук и ног, а также правила согласования этих движений и дыхания.

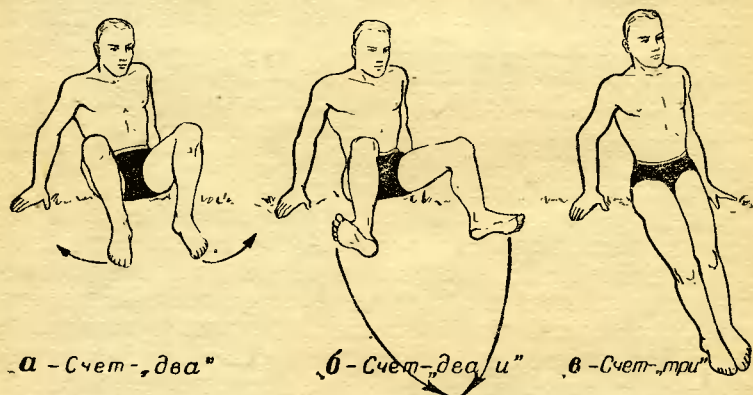


Рис. 30. Разучивание на суше техники движений ног способом брасс

Начинается разучивание с техники движений ног. Сидя на скамейке или на отлогом берегу, занимающиеся под счет руководителя выполняют движения ногами:

- на счет «раз и» вытянутые и сомкнутые ноги остаются неподвижными;
- на счет «два» ноги сгибаются, колени разводятся на ширину плеч (рис. 30, а);
- на счет «и» ступни подтягиваются и сильно развертываются в стороны, пятки разводятся на ширину плеч, колени слегка сближаются (рис. 30, б);
- на счет «три и» ноги выпрямляются и одновременно сводятся вместе (рис. 30, в);
- на счет «четыре и» ноги остаются неподвижными.



Счет применяется только на первых занятиях для лучшего понимания занимающимися техники движений. Затем комплекс движений выполняется слитно как одно движение, без счета.

В воде движения ног выполняются на мелком месте, с опорой руками о дно или придерживаясь за рейку. На втором-третьем занятиях движения ног разучиваются в плавании, причем нужно держаться руками за доску или другой плавающий предмет, сначала при произвольном дыхании, затем соблюдая правила дыхания. При изучении техники движений ног нужно обращать внимание на то, чтобы сгибание проводилось медленно, обязательно разводились в стороны стопы, а гребковое движение выполнялось быстро (но не резко!), после чего мышцы должны расслабляться.

Хорошие результаты дает изучение правильной техники движений ног лежа на спине, так как занимающийся может видеть свои движения, чем облегчается устранение ошибок.

На четвертом-пятом занятиях движения ног изучаются в скольжении, без поддерживающих средств, вытянув вперед руки, вначале с задержкой дыхания на вдохе, а затем с дыханием: после толчка от дна, от стенки, от товарища или разбежавшись по берегу. При этом обращается внимание на то, чтобы после каждого гребкового движения ногами соблюдалась пауза. Разучиванию движений ног в скольжении посвящается несколько занятий, пока эти движения не будут усвоены.

Со второго-третьего занятия можно начинать также и разучивание движений рук, которые обычно усваиваются занимающимися значительно быстрее, чем движения ног.

Вначале движения рук также изучаются под счет. Стоя на берегу, наклонив вперед корпус и вытянув вперед руки, занимающиеся по команде руководителя выполняют:

— на счет «раз» — ладони поворачиваются в стороны и руки разводятся почти до линии плеч (рис. 31, а);

— на счет «два» — руки сгибаются, локти приближаются к груди, а ладони поворачиваются к земле и сближаются (рис. 31, б);

— на счет «три» — руки до отказа вытягиваются вперед (рис. 31, в);

— на счет «четыре» — руки остаются без движений.

Движения рук после освоения под счет повторяются слитно. Эти же упражнения для рук выполняются стоя по пояс в воде, наклонив вперед корпус и опустив подбородок

в воду, причем для облегчения разучивания можно первое время не поворачивать ладоней в стороны, а держать руки (на счет «раз») ладонями вниз. Нужно с первых же упражнений для рук в воде обращать внимание на то, чтобы сейчас же после гребка расслаблялись мышцы. Дальнейшее разучивание движений рук проводится в согласовании с дыханием: на счет «раз и» голова слегка приподнимается для вдоха, на счет «два и», «три и» и «четыре и» — опускается до глаз в воду, куда через рот и нос делается выдох.

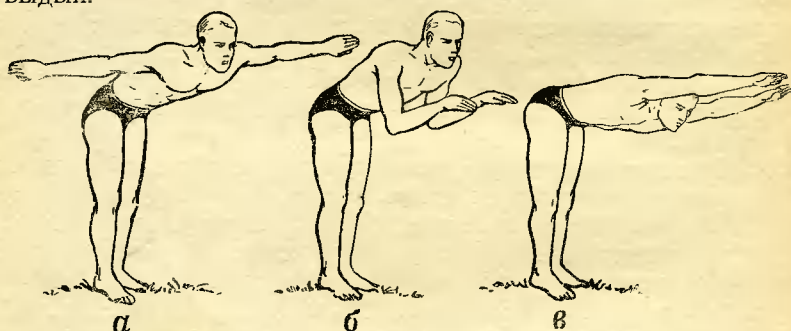


Рис. 31. Разучивание на суше техники движений рук способом брасс

Лишь после того, как занимающиеся освоят правильную, раздельную технику движений ногами и руками, можно переходить к изучению согласования этих движений. Вначале это делается в скольжении (толчком от бортика, товарища или с разбега по берегу), с задержкой дыхания на вдохе, стараясь с опущенной вниз головой проделать три-четыре движения ногами и руками, соблюдая освоенную под счет координацию движений, причем на «три» — руки должны выпрямиться раньше, чем ноги успеют закончить свое движение. Упражнения в скольжении нужно настойчиво повторять в каждом уроке по многу раз (20—30). Когда пловец сможет правильно координировать движения рук и ног с опущенной головой (задерживая дыхание), можно переходить к плаванию обычным брассом, с дыханием. Для этого одновременно с разведением рук голова поднимается и через открытый рот делается вдох. Первое время плавать брассом нужно отрезками по 3—4 м, делая после этого короткие передышки для разбора ошибок. Затем нужно переходить к плаванию 8—10-метровых отрезков, сосредоточив внимание на под-

держании горизонтального положения тела, на правильной координации движений, соблюдении паузы после движений рук и ног, чередовании напряжения мышц с расслаблением и на устранении всех тех ошибок в технике, которые разобраны в предыдущей главе (стр. 62—63). При этом в первую очередь нужно устранить ошибки в технике движений ног, так как в бросе ноги являются главной движущей силой.

Из всех спортивных способов брос является наиболее удобным для плавания в одежде.

**Разучивание  
техники плавания  
баттерфляй**

Баттерфляй как один из самых трудных способов плавания для начального обучения не рекомендуется, а изучается только после освоения броса. Изучение баттерфляя начинается с демонстрации этого способа плавания, общей характеристики движений и дыхания, опробывания техники самими занимающимися. Разучивание техники плавания баттерфляем рекомендуется проводить по методу заслуженного мастера спорта А. М. Шумина, давшему отличные результаты. Ниже приводятся основные принципы этого метода.

Вначале изучается техника движений ногами с произвольным дыханием и поднятой над водой головой, придерживаясь руками за рейку (или с помощью товарища), затем в плавании с доской, держась руками за ее край, а потом положив на нее руки.

После этого движения ногами разучиваются с задержкой дыхания на вдохе и с опущенной вниз головой: в скольжении, после толчка от борта бассейна, товарища или от дна, сначала вытянув руки вперед, а затем вдоль туловища. Во всех этих случаях движения ногами выполняются под счет преподавателя или под собственный счет («про себя»):

- «раз и» — пауза;
- «два» — сгибание ног и разведение коленей на ширину таза;
- «и» — сгибание, поворот стоп в наружную сторону, разведение стоп на ширину плеч и незначительное сближение при этом коленей;
- «три и» — разгибание с одновременным сближением ног, энергичный гребок голеними назад и к середине с разгибанием и вытягиванием под конец гребка стоп.

В той же последовательности выполняются все перечисленные выше упражнения в сочетании с дыханием: после гребка ногами голова поднимается (слегка откидывается



назад), над водой через широко открытый рот выполняется вдох, затем начинается сгибание ног, сейчас же лицо опускается в воду, и одновременно с гребком ногами делается полный выдох через рот при слегка сжатых губах.

В дальнейшем, одновременно с перечисленными выше упражнениями, выполняются еще и упражнения для изучения техники движений рук: стоя на мелком месте, в полуклоне тела вперед, при произвольном дыхании и в скольжении, после толчка от бортика бассейна, товарища или от дна. При скольжении движения руками выполняются с задержкой дыхания на вдохе вначале только под водой: протянутые вперед руки делают один усиливающийся к середине гребок под водой и останавливают его у бедер, стремясь, чтобы вытянутое туловище наскальзывало вперед на воду под небольшим углом к поверхности, а не выскальзывало бы прямо кверху. После прекращения скольжения принять исходное положение, вновь оттолкнуться и повторить этот гребок руками. Затем, после окончания гребка, руки без задержки вынимаются из воды и делают быстрое движение по воздуху через стороны вперед.

Когда техника движений рук и ног отдельно освоена, начинается изучение согласования движений между ними, а позже и с дыханием. При этом, сделав толчок от бортика (при помощи товарища или оттолкнувшись от дна), вытянув вперед во время скольжения руки и подготовив для гребка (согнув) ноги (рис. 32, а), поочередно сделать из этого исходного положения четыре следующих упражнения:

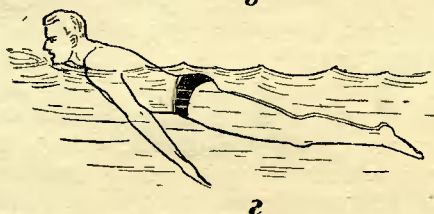
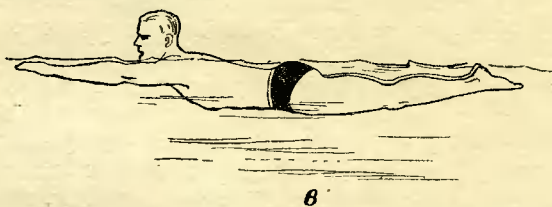
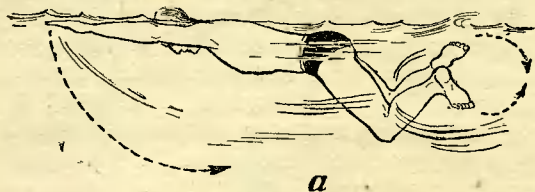
1) опустив лицо в воду с задержкой дыхания на вдохе, сделать один гребок ногами и, на мгновение позже, гребок руками, остановить их у бедер и наскользнуть на воду (рис. 32, б);

2) повторить то же упражнение, продолжив его одним взмахом рук над водой, не поднимая из воды лица и не сгибая ног; после прекращения скольжения встать, передохнуть и повторить движение вновь;

3) после одного гребка ногами и руками и взмаха рук над водой в момент скольжения поднять лицо над водой (рис. 32, в), сделать вдох и затем выдыхать в воду до окончания скольжения, перед чем установить ноги в подготовительное к гребку положение (рис. 32, а), встать, передохнуть и повторить все движения;

4) из исходного положения, с задержанным на вдохе дыханием, сделать одновременно гребок ногами и руками,

во время первой половины гребка руками выдохнуть воздух в воду, во время второй половины гребка руками поднять голову (рис. 32, г), сделать вдох, закончить его в момент второй половины движения рук над водой, опустить



**Рис. 32.** Схема упражнений для разучивания согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй

лицо в воду и, задерживая дыхание на вдохе, принять исходное положение (вытянуть вперед руки и согнуть ноги), повторить гребок руками и ногами, вновь принять исходное положение и только после этого встать и сделать выдох.

В этом упражнении на два гребка руками и ногами делается один вдох.

Повторяя это последнее упражнение многократно, а затем сдвигая число гребков руками и ногами до 4, 6, 8, 10 и т. д., пловец осваивает правильную технику «слитного» баттерфляя, после чего легко перейти к технике движений «раздельного» баттерфляя. Все внимание должно быть направлено на выработку мягкости в движениях и на чередование расслабления мышц с напряжением, что достигается только в процессе спокойного, медленного плавания при все нарастающей длине дистанции.

#### **Разучивание техники плавания на спине**

Техника плавания на спине изучается в дополнение к технике плавания на груди (кролем и брассом) и на боку. В спортивных командах новичков плавание на спине специально не изучается, а лишь используется в качестве упражнения для лучшего освоения кроля или брасса на груди. В сборной команде подразделения проводится специальное разучивание. Плавание брассом на спине нужно ввести в обязательную часть программы учебно-тренировочных занятий спортивных команд, так как этим способом лучше всего пользоваться при транспортировке по воде товарища.

На первых занятиях нужно научиться лежать в воде на спине при помощи движений ног. Для начала можно пользоваться следующим упражнением: оттолкнувшись от дна, лечь на спину, сейчас же вытянуть ноги и начать выполнять ими движение кролем. Руки при этом вытянуты вдоль бедер. Это же упражнение можно затем выполнять с толчком от стенки (бортика). Когда пловец научится передвигаться при помощи одних ног, добавляются короткие движения рук под водой: выпрямленные вдоль бедер руки ладонями книзу отводятся в стороны, после чего кисти принимают слегка наклонное положение (мизинцами вниз), и руки делают небольшой гребок по направлению к бедрам.

Когда упрощенная техника плавания без выноса рук из воды (умеющие плавать другими способами выполняют эту задачу за одно занятие) освоена, можно переходить к спортивному плаванию на спине с попеременным выносом рук из воды.

Следует иметь в виду, что умение плавать кролем на спине без выноса рук облегчает освоение плавания кролем на груди, поэтому рекомендуется этим упражнением пользоваться при обучении кролю слабо плавающих.



Разучивание брасса на спине проводится попутно с изучением плавания этим способом на груди. Вначале изучается техника движений ног с вытянутыми вдоль бедер руками. Затем техника движения ног изучается в сочетании с правильным дыханием. После этого к движениям ног прибавляются движения рук. В первое время руки не выбрасываются из воды, а ладонями вниз отводятся в стороны и одновременно с ногами делают по направлению к бедрам гребок. Позже делается попытка вынимать руки из воды, забрасывать их за голову и оттуда делать полный гребок.

### **РАЗУЧИВАНИЕ ПОВОРОТОВ, СТАРТА И ПРОСТЕЙШИХ ПРЫЖКОВ В ВОДУ**

Разучивание и совершенствование поворотов и стартовых прыжков в воду производятся во всех спортивных командах попутно с дальнейшим разучиванием спортивных способов плавания. Изучение простейших прыжков в воду начинается в команде новичков (см. стр. 145) и продолжается в сборной команде подразделения. Время на прыжки в воду отводится в конце основной части занятий по плаванию.

При преодолении 100-метровой дистанции в плавательных бассейнах, имеющих стандартные размеры 25 или 50 м, пловец должен делать повороты. Не владея техникой поворотов, он обычно на 3—4 секунды задерживается у стенки бассейна, прежде чем повернется и поплывет обратно.

Эта задержка не имеет существенного значения для сдачи обязательных норм ГТО, когда не учитывается время. Но при сдаче норм ГТО из групп «по выбору», а также для участников спортивных состязаний, где каждая лишняя доля секунды может решить исход борьбы, владение правильной техникой поворотов является обязательным. Вот почему для изучения и совершенствования техники поворотов необходимо выделять специальное время (8—10 минут в уроке).

Перед началом разучивания поворотов пловцам нужно показать правильное исполнение поворота и разобрать отдельные элементы техники. После этого поворот изучается на суше, у какой-либо стенки, стоя на одной ноге, а затем в воде.

Для разучивания поворотов в воде можно пользоваться такими упражнениями:

— стоя на мелком месте боком к поворотному щиту, присесть, опустив подбородок в воду, коснуться щита бли-

жайшей рукой, сделать вдох, наклонить голову в противоположную коснувшейся руке сторону, погрузиться с головой под воду, повернуться спиной к щиту, поставить на него пятки сильно согнутых ног, вытянуть руки, оттолкнуться от щита и, не поднимая головы, проплыть под водой несколько метров (это упражнение выполняется вначале медленно, при этом пловец должен продумывать каждое движение);

— это же упражнение сделать «на ходу», подходя к щиту по дну на корточках с расстояния  $1\frac{1}{2}$ —2 м;

— повторить тот же поворот, подплывая к щиту с расстояния 6—8 м, вначале на мелком, а затем на глубоком месте;

— подплыть несколько раз к щиту кролем то на правую, то на левую руки и выполнить поворот;

— подплыть несколько раз к щиту брассом, коснуться его обеими руками и выполнить поворот;

— подплыть к щиту на боку с последующим поворотом;

— на мелком месте подойти по дну спиной к щиту и выполнить поворот;

— подплыть к щиту на спине и выполнить в этом положении поворот.

При разучивании поворотов обращать внимание на то, чтобы перед подплыванием к щиту скорость не уменьшалась, чтобы пловец подплывал близко к щиту, перед поворотом сильно сгибал ноги, делал глубокий вдох, наклоня в сторону и опуская голову, чтобы ноги не ставились на щит до поворота, а толчок делался только после полного поворота и вытягивания рук.

#### Разучивание старта

За исключением плавания на спине в основе старта лежит прыжок в воду головой вперед. Поэтому изучение старта начинается с разучивания техники прыжка в воду с высоты 1 м. Вначале нужно освоить прыжки вниз ногами. Затем разучиваются прыжки головой вперед в такой последовательности:

— стать на край тумбочки, поднять вверх обе руки, согнуть ноги в коленях и, наклонившись без толчка, падать вперед, нагнув зажатую между рук голову. В момент падения выпрямить ноги и вытянуть вперед руки;

— прыгать из того же положения, но в момент потери равновесия слегка оттолкнуться ногами, стараясь попасть в воду руками и головой вперед.

После того как будет освоен правильный вход в воду, нужно увеличивать силу толчка и дальность полета тела по воздуху. Затем можно переходить к разучиванию и совершенствованию техники стартового прыжка так, как она изложена на стр. 77—80.

### Разучивание простейших прыжков в воду

Простейшие спортивные прыжки в воду разучиваются после освоения техники стартового прыжка в команде новичков и в сборной команде подразделения.

При этом нужно выполнять следующие подготовительные упражнения, постепенно повышая их трудность:

— прыгнуть с высоты 3 м вниз ногами, плотно прижав руки к бедрам (прыжок «солдатиком»);

— прыгнуть с высоты 1 м вниз ногами, зафиксировав в воздухе изучаемую фигуру прыжка («ласточку», «щуку», «козла»);

— то же проделать с высоты 3 м;

— на высоте 3 м встать на край доски на колени, поднять вверх руки и, наклоняясь без толчка, сделать спад в воду руками вперед, не разгибая туловища;

— тот же спад сделать из положения стоя на краю вышки на согнутых ногах, вначале с наклоненным вперед корпусом (рис. 33, а), а затем не сгибаясь (рис. 33, б), стараясь войти в воду вниз руками с зажатой между ними головой;

— такой же спад дополнить легким толчком ногами;

— сделать прыжок с высоты 3 м толчком ногами и взмахом руками (как при стартовом прыжке), вытянув в воздухе ноги, корпус и руки;

— сделать с высоты 1 м сильный толчок ногами вверх со взмахом рук и, описав в воздухе дугу, войти в воду вниз руками;

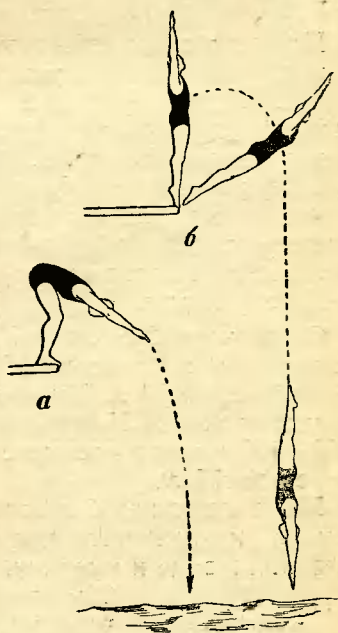


Рис. 33. Подготовительные упражнения для разучивания фигурных прыжков в воду



— повторить тот же прыжок, но в воздухе прогнуть тело, закинуть назад голову и развести в стороны руки («ласточка»);

— так же сделать с высоты 1 м прыжок, согнувшись («щука») и «в группировке» (козел»);

— эти же прыжки выполнить с высоты 3 м, а позже и с 5 м, вначале с места, а позже сразбега.

Так, постепенно увеличивая трудность подготовительных упражнений, можно будет подвести занимающихся к выполнению трех простейших спортивных прыжков в воду с 3- и 5-метровой высоты.

## РАЗУЧИВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ

Изучение прикладных видов плавания проводится главным образом в часы учебно-плановой физической подготовки. Однако некоторые виды необходимо разучивать и совершенствовать в процессе учебно-спортивных занятий еще в команде новичков. Во-первых, потому, что спортивная работа в воинских частях содействует боевой и физической подготовке войск, а во-вторых, потому, что по такому, например, прикладному виду плавания, как ныряние, разыгрываются спортивные соревнования и учитываются спортивные рекорды.

Сдача норм I ступени ГТО по плаванию производится в спортивном костюме на 100 м или в повседневной одежде, без обуви, на 50 м. Такой же выбор предоставляется и для сдающих нормы II ступени ГТО: в спортивном костюме на 300—400 м или в одежде с винтовкой на 50 м, а для отличников на 75 м.

Ниже будут разобраны методические указания по разучиванию прикладного плавания в обмундировании, раздевания в воде и ныряния.

**Разучивание техники плавания в обмундировании** Техника плавания в обмундировании изучается после освоения техники основных спортивных способов плавания — кроля, брасса и на боку. Для плавания в обмундировании лучше всего применять способы без поднимания рук из воды: брасс, упрощенные кроль и на боку. Однако при необходимости быстрого преодоления короткой дистанции (50—75 м) опытные пловцы могут успешно применять и классические спортивные способы — кроль и на боку. Например, заслуженный мастер спорта

Леонид Мешков на первенстве страны 1938 г. выиграл звание чемпиона Союза ССР по военизированному плаванию, закончив дистанцию 50 м в обмундировании с отличным результатом 31,9 секунды. Всю дистанцию Мешков проплыл кролем. При разучивании техники плавания в обмундировании нужно добиваться того, чтобы занимающиеся делали плавные, неторопливые движения и до минимума сводили колебания тела, добиваясь экономного расходования своих сил.

Приводим порядок и последовательность обучения плаванию в обмундировании, разработанные на курсах усовершенствования по физическому воспитанию офицерского состава Советской Армии (ст. преподаватель плавания майор А. А. Колесников).

В начале занятий руководитель разбирает значение для военнослужащих умения плавать в обмундировании и со снаряжением, объясняет и показывает приемы и способы, которыми нужно при этом пользоваться.

Затем на суше изучается порядок подгонки обмундирования к плаванию: снимаются сапоги и закладываются за поясной ремень вниз голенищами, каблуками внутрь, поясной ремень туго затягивается, развязываются тесемки брюк и кальсон, расстегиваются пуговицы воротника гимнастерки, выворачиваются и опорожняются карманы. При наличии вещевого мешка на дно его плотно укладываются трудно потопляемые предметы (солома, хворост, бурьян и др.), сверху плотно укладываются личные вещи, горловина мешка крепко закручивается и завязывается, а сам мешок надевается за спину. В таком виде мешок может служить хорошим подсобным средством при переправах вплавь. Если имеется еще шинель, то ее нужно возможно туже свернуть в скатку и надеть, как обычно надевается спасательный круг. Карабин с откинутым штыком надевается за спину таким образом, чтобы он плотно прилегал к спине или лежал на вещевом мешке, а ремень не затруднял дыхания, не мешал плыть и не спадал с плеч.

Правильность подгонки обмундирования на суше проверяется путем нескольких коротких пробежек. Если мешок, карабин и скатка не болтаются сильно, сапоги не выпадают, то подгонка сделана правильно.

На первом занятии подгонка обмундирования осуществляется медленно, на следующих ее можно проводить «на скорость», с изготовкой к плаванию в укрытии и броском до берега. Когда порядок подгонки обмундирования изучен,

начинается разучивание приемов плавания в воде с выполнением следующих упражнений:

— зайти в воду в брюках и гимнастерке, сделать несколько погружений под воду, каждый раз на 15—20 секунд;

— в том же обмундировании опробовать на коротких отрезках (6—8 м) различные способы плавания (брасс, кроль без выноса рук, на боку) и определить для себя наиболее удобный;

— добавить к обмундированию сапоги за поясом и выполнить то же;

— в брюках, гимнастерке и с сапогами за поясом проплыть под водой 4—5 м, повторив такое ныряние коротких отрезков дистанции несколько раз;

— проплыть в том же обмундировании 25 м, постепенно увеличивая на последующих занятиях эту дистанцию до 50, 75 и 100 м;

— то же проделать с тем же обмундированием, с карабином, а затем и со скаткой;

— проплыть в обмундировании и со снаряжением 25-метровые отрезки в составе отделения, поддерживая порядок на воде в колонне по одному, по два и цепью;

— разбить команду на две группы и провести между ними командные состязания по программе: в 100 м от берега по сигналу начать подгонку обмундирования, сделать бросок к берегу и, поддерживая равнение, в колонне по одному проплыть 50 м (или переправиться через неширокую реку).

#### Раздевание в воде

Наличие одежды сохраняет пловцу тепло. Поэтому в прохладной и холодной воде, при отсутствии необходимости плыть быстро, одежду не следует сбрасывать. Но в воде нормальной температуры при необходимости переправы вплавь на большие расстояния (200—300 и больше метров) гораздо лучше плыть без одежды. Вот почему каждый пловец должен быть обучен правилам раздевания в воде.

Обучение начинается на суше с разъяснения и разбора порядка раздевания. Этот порядок следующий:

— снять головной убор;

— плавая в вертикальном положении при помощи ног или удерживаясь после глубокого вдоха в положении «поплавок», последовательно снять с плеч противогаз, винтовку, скатку, вещевой мешок, поясной ремень с подсумками, пользуясь теми же приемами, что и на суше; при этом оружие не бросать, а по возможности укрепить на вещевом мешке или скатке;



— при наличии надетой шинели лечь на спину, поддерживать себя движениями ног, расстегнуть обычным способом пуговицы (крючки), сделать глубокий вдох, повернуться на грудь, несколько погрузиться под воду, взяться обеими руками за борта шинели на уровне груди, откинуть голову назад, развернуть плечи, снять с плеч верхнюю часть шинели (поочередно с каждого плеча), согнуться вперед, соединить руки за спиной и поочередно стащить рукава;

— после снятия шинели лечь для отдыха на спину, поддерживая себя легкими движениями рук и ног; снять брючный ремень и подтяжки;

— сделать глубокий вдох, опуститься с головой в воду, согнуться вперед, скрестить ноги, положив задник правого сапога на внешнюю сторону подъема левого сапога, левой рукой упереться в подъем правой ноги, а правой рукой охватить правую ногу под коленом и снять правый сапог; повторив те же действия, снять левый сапог;

— после снятия сапог отдых на спине, во время которого расстегнуть пуговицы на рукавах и воротнике гимнастерки, сделать глубокий вдох, согнуться вперед и, не торопясь, развязать тесемки брюк и кальсон;

— лечь на спину, делая медленные движения ногами, при помощи рук постепенно стягивать брюки до колен и, перебирая ногами, спускать их дальше; в случае затруднения согнуть поочередно ноги и стянуть брюки руками;

— в таком же порядке снять кальсоны;

— перейти в вертикальное положение, подобрать гимнастерку спереди под самый подбородок, то же сделать и сзади, закинув руку назад; сделать вдох, погружаясь под воду, захватить гимнастерку обеими руками сзади и одним движением перебросить ее через голову вперед; всплыть на поверхность воды и снять рукава;

— таким же образом снять нательную рубашку.

Разъяснив порядок раздевания в воде, руководитель организует разучивание при помощи примерно таких последовательно выполняемых упражнений:

— раздевание (в изложенном порядке) на суше — вначале в медленном темпе, затем на скорость;

— на глубине 150—160 см вход в воду в полной форме, глубокое дыхание, погружение под воду на 10—20 секунд, всплывание на поверхность «поплавком» и опробование различных положений тела в воде — на спине, на боку, на груди;

— снятие снаряжения и раздевание на неглубоком месте, стоя на дне и плавая;

— на глубоком месте вход в воду в летнем обмундировании (без снаряжения и без сапог) и снятие его;

— вход в воду в обмундировании, с винтовкой и снятие их;

— те же действия, но добавив к обмундированию сапоги, вещевой мешок, скатку, противогаз.

Наиболее трудным является снятие шинели и сапог, которое тщательно изучается сначала на мелком месте, а только затем проводится на глубоком месте. Для лучшего закрепления навыка в раздевании рекомендуется проводить его «на скорость», в виде соревнований, и включать в качестве отдельного элемента в различного рода эстафеты.

**Использование  
одежды в качестве  
подсобных плову-  
чих средств**

В некоторых случаях личную одежду можно успешно использовать для поддержания своего тела на поверхности воды в течение длительного времени.

В этом отношении хорошим поддерживающим средством могут быть снятые брюки (хлопчатобумажные) или кальсоны. Перевязав узлами концы штанин и наполнив их воздухом, пловец может долгое время пользоваться своими брюками (кальсонами), как своего рода воздушными пузырями.

Обучение начинается с того, что руководитель на глубоком месте показывает занимающимся два способа подготовки брюк к заполнению штанин воздухом и использования их для поддержания на воде пловца.

В первом способе нужно лечь на спину и, слегка подняв брюки над водой, скрутить их, выжать воду и туго завязать узлы, поочередно на одной и другой штанинах; захватить брюки обеими руками около заднего шва, так чтобы передняя часть брюк оказалась у самой поверхности воды (рис. 34, а), и плыть назад на спине за счет движений одними ногами; по мере плавания штанины расправляются и заполняются воздухом, а руки в это время постепенно захватывают в ладони все большую и большую часть брюк по направлению от пояса к промежности.

Можно также заполнить воздухом штанины быстрым перебрасыванием брюк из-за головы вперед на воду. После того как штанины заполнятся воздухом, руки опускаются под воду и соединяются, захватив брюки от пояса до промежности в одну широкую складку; штанины ставятся в вертикальное положение так, чтобы завязанные на концах узлы

занимали верхнюю точку над водой, а часть брюк, охватывающая талию, была внизу под водой зажатой в правой руке. Плавающий ложится на правый бок между двумя штанинами и плывет на боку ногами и одной левой рукой (рис. 34, б).

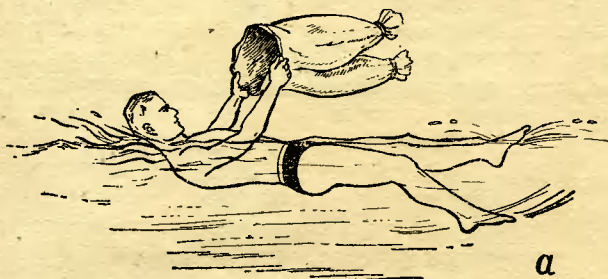


Рис. 34. Приемы использования личной одежды (полотняных брюк) для поддержания на воде плывущего

В другом способе, после того как концы штанин будут завязаны, пловец левой рукой берется сверху за поясную часть брюк около заднего шва, опускает их перед собой в воду, ложится на правый бок и быстрыми движениями правой рукой справа налево начинает ладонью «загонять» воздух в штанины. Когда после нескольких таких движений воздух заполнит штанины, пловец переворачивает их в вертикальное положение и, плотно зажав под водой брюки (в талии) одной рукой, ложится между штанинами и плывет на боку или на груди.

Продemonстрировав оба способа, руководитель проводит обучение в таком порядке:

— на мелком месте, по пояс в воде дает выполнить одному пловцу первый способ, другому — второй способ подготовки брюк на воде;



— то же повторяется стоя на дне по шею в воде, но с раздеванием брюк;

— то же повторяется на глубоком месте с уже заранее снятыми брюками, а также с раздеванием брюк в воде;

— то же проводится на скорость, в виде состязаний между несколькими пловцами и с проплывом с надутыми воздухом штанинами на 25—50 м; в некоторых случаях можно использовать для этого не брюки, а полотняные кальсоны, причем концы штанин могут завязываться тесьмой.

Изучение техники ныряния начинается только после освоения пловцом в совершенстве техники спортивного плавания, поэтому ныряние включается лишь в программы обучения сборных команд подразделения (части).

При нырянии приходится выполнять движения без дыхания, и к этому необходимо приучить организм на суше. Обучающиеся должны научиться выполнять следующие упражнения:

— в положении сидя без движения задержать дыхание на вдохе вначале на 20 секунд, в следующие дни на 30, 40, 50 и 60 секунд;

— в том же положении задержка дыхания на выдохе на 15, 20, 30 и 40 секунд;

— в том же положении задержка дыхания на вдохе и спустя 10—15 секунд медленный выдох, продолжающийся 20—25 секунд, с последующей задержкой на 5—10 секунд на выдохе.

Такие же варианты задержки дыхания, но выполняя движения:

— в положении сидя, вытянув ноги вперед, кроль и брасс ногами;

— в положении стоя, хольба на месте в различных темпах; в положении стоя, наклонив корпус вперед, кроль или брасс руками.

Все перечисленные выше упражнения с задержкой дыхания выполняются в воде, на мелком месте. Чтобы легче было переносить кислородное голодание, нужно перед каждым упражнением на суше или в воде сделать 5—6 глубоких дыханий, что обеспечивает так называемую гипервентиляцию легких, которая дает возможность накопить в организме некоторый запас кислорода. Упражнения на суше и в воде с задержкой дыхания нужно чередовать с упражне-

ниями при нормальном дыхании. Всего за урок можно сделать два-три упражнения с задержкой дыхания на суше и столько же в воде, но так, чтобы между каждым упражнением был по крайней мере двухминутный перерыв. При этом нужно предупредить, что задерживать дыхание нужно без чрезмерных волевых усилий.

При выполнении этих упражнений руководитель должен следить по часам или секундомеру за продолжительностью задержки дыхания, прерывая его в нужный момент. Упражнения в воде с задержкой дыхания нужно делать в паре с товарищем, став друг против друга, с открытыми глазами. В случае плохого самочувствия одного из занимающихся другой немедленно должен прийти на помощь.

Сделав перед стартом несколько глубоких дыханий, ныряющий набирает полный запас воздуха, после чего уходит под воду. Чтобы снизить действие углекислоты, нужно после старта под воду через каждые 10—15 секунд небольшими порциями выдыхать в воду воздух.

Только после того, как занимающиеся будут хорошо переносить упражнения в воде с задержкой дыхания, можно переходить к изучению техники ныряния на мелком месте. Вначале изучается ныряние в длину на ограниченном отрезке дистанции (до 10 м), преимущественно по направлению к берегу. При этом ныряющий не должен уходить глубоко под воду, так как плавать под водой выгоднее всего на глубине 1 м.

К изучению ныряния в глубину можно переходить только после достаточного освоения техники ныряния в длину на 10—15 м. Вначале для этого выбирают место глубиной 2—3 м, а затем от урока к уроку глубина увеличивается до 5—6 м. За один урок можно сделать до пяти попыток в нырянии на расстояние или на глубину с перерывом между каждой попыткой до 2—3 минут.

Изучать ныряние на расстояние и глубину можно прыжком со стартовой тумбы и из воды. Стартовый прыжок для ныряния в длину делается так же, как и при плавании, но угол входа в воду увеличивается до 40—45° по отношению к поверхности. При нырянии в глубину этот угол доходит до 75—80°.

Глубину ныряния можно регулировать, изменяя положение туловища и головы. Для этого необходимо упражняться в скольжении, отталкиваясь от товарища, бортика бассейна, поворотного щита или борта корабля и придавая туловищу

и голове различные положения. Наиболее выгодное положение при нырянии — вытянутое, прямое туловище и слегка опущенная голова. При прогнутом туловище и поднятой голове ныряющий быстро выходит на поверхность. При согнутом туловище и опущенной голове ныряющий погружается глубже. Принимая различные положения во время скольжения, занимающийся ощущает влияние их на изменение глубины ныряния.

Скоростное ныряние изучается в виде дополнения к основной части урока по плаванию, один-два раза в неделю. Нет смысла заниматься нырянием в течение всего урока, тем более, что скоростное ныряние происходит на коротких дистанциях — 25 и 50 м. Во время совершенствования в скоростном нырянии выполняются:

- броски под водой на 10—15 м со стартового прыжка;
- ныряние на 25 м со стартового прыжка с выработкой чувства направления (нырять по прямой линии) и глубины (нырять на глубину 80—100 см);
- ныряние на 10—15 см после поворота;
- ныряние на постепенно (от урока к уроку) увеличивающихся дистанциях (до 50 м); общая длина дистанции, проплываемой под водой за один урок, не должна превышать 75—100 м.

Во время обучения нырянию необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

— для занятий выбирается место вблизи берега по возможности с прозрачной водой, без течения, свободное от плавающих предметов (плотов, барж, лодок, свай, якорей, выступающих камней и т. п.); перед занятиями дно должно быть исследовано для предупреждения возможных травм: в летних бассейнах к поворотным щитам прикрепляется опускающаяся до дна сетка, предупреждающая попадание ныряющего под плот;

— нырять на расстояние нужно вдоль берега или по направлению к берегу на ограниченных отрезках дистанции 15—25 м; нырять на глубину можно на участках глубиной не более 6—8 м, при этом должна соблюдаться строгая последовательность погружения, начиная с 3 м и с прибавлением дальше по полметра;

— на занятиях нельзя допускать одновременного ныряния нескольких человек, так как руководитель должен следить за каждым ныряльщиком, у места занятий должна дежурить шлюпка с опытными ныряльщиками и спасателями с легко-водолазными аппаратами;



— при нырянии на расстояние свыше 15 м и на глубину свыше 4 м каждый ныряющий должен обвязать вокруг пояса веревку (длина которой на 2 м должна превышать глубину дна) с прикрепленным на другом конце небольшим поплавком, по которому в несчастных случаях всегда можно определить местонахождение нырнувшего. Вместо поплавка конец может поддерживать преподаватель или дежурный.

\* \* \*

Таким образом, мы познакомились с главнейшими видами прикладного плавания, которые рекомендуется изучать в спортивных командах, а также на учебно-плановых занятиях по физической подготовке.

---

---

## ГЛАВА ШЕСТАЯ

### ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

#### ОБЩИЕ ЧЕРТЫ СОВЕТСКОЙ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ

В данной главе разбираются общие принципы советской методики спортивной тренировки по плаванию применительно к условиям спортивной работы в воинских частях.

В предыдущей главе было указано, что с переходом к подготовке к освоению обязательной нормы II ступени ГТО пловец по существу приступает к спортивной тренировке.

В первом спортивном сезоне в команде новичков пловцы проходят начальный (подготовительный) период тренировки. В это время занятия носят больше учебный, чем тренировочный характер, так как основное внимание уделяется все же дальнейшей шлифовке техники различных способов плавания, техники старта, поворотов и т. п.

Научившись без грубых ошибок в технике проплывать спокойно 400 м и сдав на «отлично» обязательные нормы II ступени ГТО, пловец переходит к основному периоду тренировки, где занятия уже носят преимущественно спортивно-тренировочный характер. При первом прохождении основного периода тренировки пловец стремится подготовиться к сдаче плавательных норм ГТО I и II ступеней «по выбору», а затем (в последующие сезоны) включиться в подготовку к освоению разрядных норм по плаванию и участию в спортивных состязаниях, стремясь попасть в сборную команду своей части.

Приводим примерный перечень разделов программы занятий по плаванию для спортивных команд подразделений и необходимое время для каждого раздела.

**ПРИМЕРНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ И РАСЧЕТ ЧАСОВ  
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ  
В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ**

№ по пор.	Разделы программы	В каких командах устраи- ваются и в течение скольких часов	
		спортивная команда но- вичков	сборная команда под- разделения
1	Разучивание техники плавания способом кроль и сдача обязательного испытания по плаванию I ступени ГТО (100 м)	14	—
2	Разучивание техники повсротов и стартового прыжка	2	2
3	Совершенствование (подготовительный период начальной тренировки) способа плавания кролем, подготовка и сдача на „отлично“ обязательного испытания по плаванию II ступени ГТО (400 м)	11	—
4	Разучивание и совершенствование техники плавания способом „на боку“	1	4
5	Разучивания простейших прыжков в воду и сдача нормы ГТО I ступени из второй группы „по выбору“	2	—
6	Разучивание простейших прыжков в воду и сдача нормы ГТО II ступени из второй группы „по выбору“	—	1
7	Разучивание приемов спасания тонущего и сдача обязательной нормы II ступени ГТО	—	2
8	Совершенствование (основной период тренировки) техники плавания кролем и сдача нормы ступени ГТО из первой группы „по выбору“	—	10
9	Совершенствование (продолжение основного периода тренировки) техники плавания кролем и сдача нормы I ступени ГТО из третьей группы „по выбору“	—	5



№ по пор.	Разделы программы	В каких командах строятся и в течение скольких часов	
		спортивная команда новичков	спортивная команда под-разделения
10	Совершенствование (специальный период тренировки) способа плавания кролем, выступление в соревнованиях на получение звания пловца разрядника или сдачи норм по плаванию II ступени ГТО на 100 и 400 м	—	10
11	Разучивание и совершенствование техники плавания брассом	—	3
12	Разучивание техники плавания в обмундировании	—	1
13	Разучивание техники раздевания в воде и использование одежды в качестве пловучих средств	—	1
14	Разучивание и совершенствование техники плавания баттерфляем	—	2
15	Разучивание и совершенствование техники плавания на спине (кролем и брассом)	—	2
16	Разучивание и совершенствование техники ныряния	—	2

Примечания: 1. Разделы программы 1, 8, 9 и 10 являются основными. Часы, отводимые на другие разделы программы, распределяются между общим числом занятий короткими отрезками времени. Например 2 часа, выделенные в команде новичков на разучивание техники поворотов и старта, могут быть распределены на 12 занятий по 10 минут в каждом.

2. Распределение разделов программы по годам делается в зависимости от продолжительности летнего сезона и повторности занятий в неделю.

Задачами спортивной тренировки в условиях военной службы будут: содействие повышению воинской дисциплины и морально-волевых качеств военнослужащих, дальнейшее укрепление здоровья, повышение общей физической подготовленности и закаливания организма, совершенствование спортивной техники плавания, выработка выносливости для плавания дальних дистанций и выработка скорости для

быстрого преодоления водных преград. Конечная цель спортивной тренировки: подготовиться к спортивным состязаниям по плаванию, показать на них рекордный для себя результат, сдать разрядные нормы по плаванию, умело выполнять разнообразные боевые задания на воде.

Тренировка пловца складывается из утренней зарядки, кроссов, общей физической подготовки, правильного режима и специальных занятий по спортивному и военно-прикладному плаванию.

**Преимущество  
советской  
методики**

Спортивная тренировка советских пловцов ведется по методу, созданному советской школой плавания. Современная методика делит процесс спортивной тренировки по

плаванию на четыре периода: подготовительный, основной, специальный и переходный. Каждый из этих взаимно продолжающих друг друга периодов имеет свои задачи и средства, которые разбираются ниже.

Ярким подтверждением преимущества советской методики тренировки по плаванию является, с одной стороны, быстрый рост спортивных достижений молодых спортсменов, а с другой — «спортивное долголетие» мастеров спорта.

Пользуясь советской методикой тренировки, наши пловцы во главе с Леонидом Мешковым и Виталием Ушаковым десятки раз улучшали мировые и европейские достижения по плаванию.

Построенная на научных основах советская методика спортивной тренировки изменила укоренившийся было раньше взгляд на то, что пределом спортивного прогресса рекордсмена плавания является 19—20-летний возраст.

Пользуясь советской методикой тренировки, наши пловцы прогрессируют на протяжении 10, 15 и даже 20 лет. Заслуженный мастер спорта В. Китаев начал тренироваться с 1924 г., когда ему было 15 лет. Свой последний рекорд СССР на 1500 м вольным стилем он установил в 1945 г. Китаев прогрессировал 21 год!

Заслуженный мастер спорта Леонид Мешков свой первый мировой рекорд на 100 м способом баттерфляй установил в 1935 г. (1 : 09,6), когда ему было 19 лет, а последний мировой рекорд на эту дистанцию показал в 1950 г., когда ему было 34 года.

Примеров «долголетия» советских спортсменов привести можно очень много. И это результат правильного построения методики тренировки.

**Дозировка  
нагрузки  
упражнений**

Одним из важнейших условий правильного построения тренировки является умелая дозировка физической нагрузки. Под дозировкой плавания мы понимаем количественную и качественную стороны выполнения упражнений, определяющие степень влияния их на организм пловца. Увеличивая или уменьшая дозировку, можно регулировать (усилить или ослабить) воздействие на организм выполняемых упражнений. При правильном течении тренировочного процесса, хорошем самочувствии пловца (см. главу «Самоконтроль пловца») и нормальном режиме дозировка упражнений должна постепенно от занятия к занятию повышаться. Наоборот, при ухудшении здоровья (плохом самочувствии, снижении веса, ухудшении определяемых самоконтролем показателей пульса), повышенной утомляемости, после перенесенных заболеваний, после тактических учений, связанных с утомительной физической работой, или спортивных состязаний — дозировку упражнений нужно снижать, или, как говорят, «ограничивать нагрузку».

Дозировать можно отдельные упражнения, общую нагрузку целого занятия и весь период тренировки.

Например, одно и то же упражнение, скажем, плавание на 100 м, можно выполнить с максимальной быстротой, в среднем темпе и совершенно спокойно. В первом случае частота пульса на финише дойдет до 180—200 ударов в минуту (30—33 удара за 10 секунд), во втором случае до 130—140 ударов, а в третьем случае не превысит и 100 ударов. Так, одно и то же упражнение можно выполнить с сильной, средней и слабой дозировкой.

Но и плавание на 100 м за одно и то же время можно выполнить с разной нагрузкой: проплыть 100 м за 1 м. 30 сек. равномерно (т. е. проплывая каждые 10 м с одинаковой скоростью) значительно легче, чем показать тот же результат, плывя отдельные отрезки дистанции неравномерно: то быстрее, то медленнее.

Если на одном занятии планируется: проплыть спокойно 500 м, одними ногами 200 м и 6 раз по 50 м в среднем темпе, то ослабление или усиление нагрузки такого занятия регулируется за счет увеличения или уменьшения продолжительности перерывов между каждым упражнением. Если выполнять эти упражнения с перерывом в 1 минуту, нагрузка будет большая, но если между каждым упражнением отдыхать по 3—4 минуты, то общая нагрузка на организм того же занятия значительно уменьшится.



Весь период тренировки можно дозировать в сторону увеличения или уменьшения нагрузки за счет количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия, общей длины дистанции (сумма всех упражнений), планируемой на одно занятие, и т. д.

Степень влияния на организм одного и того же упражнения зависит еще и от условий, в которых оно выполняется. Например, плавание с одинаковой скоростью 400 м в прохладной воде открытого водоема или по волне значительно труднее, чем, скажем, в закрытом бассейне с подогретой спокойной водой.

Огромное значение для дозировки имеют и личные качества пловца. Одинаковую нагрузку пловец с хорошей общей физической подготовкой и отличным физическим развитием перенесет значительно легче, чем плохо физически подготовленный и развитый. Особенно важную роль играют для пловца такие показатели физического развития, как емкость легких и вес тела. Пловец с малой емкостью легких и низким весом требует очень осторожной дозировки.

Снизить нагрузку на организм одного и того же упражнения можно и за счет большей расслабленности движений. Плавание на 50 м за 40 секунд быстрыми движениями напряженных рук и ног оказывает более сильное влияние на организм, чем проплыв той же дистанции и с тем же результатом, но без большого силового напряжения, с умелым чередованием в каждом движении напряжения и расслабления мышц. Чем больше тренировка пловца, чем более мягкости, эластичности и расслабленности в его движениях, тем легче ему плыть.

Большую роль в определении дозировки играют волевые качества пловца. Если пловец излишне волнуется перед стартом, ему гораздо труднее участвовать в заплыве, чем пловцу, хорошо умеющему владеть собой.

Таким образом, дозировать нагрузку занятий по плаванию можно за счет:

— увеличения или уменьшения качественной стороны выполняемых упражнений: темпа (скорости продвижения), ритма (равномерности скорости продвижения на протяжении всей проплываемой дистанции), интенсивности (степени нервного и мышечного напряжения при выполнении упражнения);

— увеличения или уменьшения количественной стороны тренировочных занятий и отдельных упражнений: длины дистанции, продолжительности плавания, времени,

отводимого на перерывы между упражнениями, и числа преподаваемых за одно занятие упражнений, а также занятий в неделю;

— изменения условий проведения занятий по плаванию— температуры воздуха и воды, силы волнения или течения, характера одежды (например, плыть в плавках легче, чем в одежде) и т. д.

Учитывая все перечисленные выше возможности и варианты дозировки, инструктор плавания сможет правильно определять тренировочную нагрузку каждому пловцу, чтобы обеспечить в известной мере успех дела. Не больше и не меньше того, что может выдержать с пользой для себя и для дела данный спортсмен,— вот важнейший закон правильного индивидуального планирования нагрузки на одно занятие и на весь период тренировки, являющийся основой советской методики спортивного плавания.

**Содержание  
учебно-трени-  
ровочного заня-  
тия по плаванию**

Учебно-тренировочное занятие по плаванию состоит из трех частей и включает в себя:

в подготовительной части:

— разбор задач и плана занятия;

— разбор характерных ошибок пловца и определение путей их устранения;

— специальные гимнастические упражнения пловца на растягивание и расслабление;

— упражнения из цикла «сухого плавания» (стр. 98—101);  
в основной части:

— специальные упражнения в воде на совершенствование техники основного способа плавания, приобретение расслабленности движений, выработки выносливости, скорости и «скоростной выносливости»;

— упражнения для изучения и совершенствования дополнительных способов плавания, прыжков в воду, ныряния, плавания в обмундировании и транспортировки по воде пострадавшего;

— проведение испытаний по плаванию;

в заключительной части:

— свободное купанье;

— подведение итогов, определение содержания индивидуальных заданий.

Продолжительность каждого тренировочного занятия 80—90 минут. В начале спортивного сезона и в холодную погоду общая продолжительность занятия может быть сокращена до 50—60 минут, причем больше половины этого

времени отводится на подготовительную часть. В дальнейшем, по мере втягивания пловцов в физическую нагрузку, при приобретении ими закалки к пребыванию в воде и при совершенствовании выносливости подготовительная часть может сокращаться до 15—20 минут, а на основную часть (в воде) отводится 60—70 минут. Нужно стремиться к тому, чтобы тренировочные занятия чередовались с перерывами не более чем 2—3 дня.

При невозможности провести организованное групповое занятие в намеченное время необходимо заменить его индивидуальными заданиями, т. е. самостоятельным проплывом дистанций, хотя бы без выполнения каких-либо специальных учебных целей, главное — для выработки «чувства воды». В таких случаях особенно большую роль могут играть напарники при тренировке. Руководитель спортивной команды должен на первых же занятиях разбить солдат на пары, стараясь в каждую пару подобрать одинаковых по силе пловцов из одного подразделения. Учитывая, что в условиях воинской части инструкторов плавания немного, каждый напарник, в свою очередь, во время групповых занятий спортивной команды может выполнять роль своего рода помощника инструктора, контролируя правильность выполнения пловцом заданий инструктора. При плавании же вне спортивной команды напарник всегда сможет заметить грубые ошибки у пловца.

Специальные упражнения в воде разбираются в данной главе при описании периодов тренировки. Здесь же мы разберем материал упражнений специальной гимнастики пловца.

**Специальные  
гимнастические  
упражнения  
пловца**

К числу основных физических достоинств пловца относятся: хорошая подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), эластичность и хорошая растягиваемость мышц и связок конечно-

стей, высокая емкость легких (до 5000 куб. см и выше) и достаточная подвижность грудной клетки (разница между вдохом и выдохом 7—8 см и больше), умение выполнять движения руками и ногами, легко чередуя напряжение мышц с расслаблением. Выработка всех этих достоинств пловца в значительной мере может быть облегчена при помощи специальных вспомогательных гимнастических упражнений. Учитывая, что каждый военнослужащий на ежедневной зарядке и на плановых занятиях по физической подготовке получает достаточно общеразвивающих физических упражнений, специальная гимнастика пловца может включать в



себя только упражнения на растягивание и лучшую подвижность суставов и на расслабление. Эти упражнения могут выполняться не только в подготовительной части каждого тренировочного занятия по плаванию, но еще и самостоятельно в течение дня (перед обедом или перед отходом ко сну) в виде коротких 10—15-минутных занятий, особенно в зимнее время, когда спортсмен не имеет возможности плавать.

Упражнения на расслабление. Сжать пальцы в кулак, с силой ударить кулаком одной руки по ладони другой, затем разжать пальцы и, свесив расслабленную кисть вниз, потрясти ею; снова сжать кулак и повторить те же движения то одной, то другой рукой. Почувствовать разницу между расслаблением и напряжением.

Поднять напряженные руки вверх, как бы выжав тяжелую штангу. Потом расслабить мышцы, бросить руки вниз, одновременно наклонив корпус вперед и вниз, покачивать расслабленными руками в стороны.

Сблизить лопатки, поднять в стороны и после отвести назад согнутые в локтевых суставах руки, затем опустить расслабленные плечи и руки вниз и наклонить корпус. Круговые движения расслабленных рук в плечевых суставах сзади — наперед (для плавающих кролем на груди) и спереди — назад (для плавающих кролем на спине).

Стать на одной ноге на скамейку (на бугорок), другую согнуть в колене, напряженно вытянуть вперед, а затем опустить вниз и сейчас же расслабить ее так, чтобы она свободно висела в воздухе. То же для другой ноги.

В том же положении махи вперед и вверх согнутой ногой, сильные раскачивания расслабленной ноги вперед и назад с затуханием движений. После нескольких раскачиваний напрячь мышцы ног и вытянуть носок. Затем снова расслабить мышцы и раскачивать ногу в том же положении.

Круговые движения расслабленной ногой, то правой, то левой.

Шаг на месте, поднимая вверх и выбрасывая вперед расслабленные голень и стопу.

Сесть на скамью (на бугорок), взяться руками за голень и встряхивать расслабленную стопу.

Вытянуть руки вверх, мышцы всего тела напрячь, затем последовательно расслаблять и опускать вниз и вперед руки, шею, плечи, весь корпус; присесть на согнутые ноги.

Лечь, напрячь все мышцы, расслабить их, опять напрячь и т. д.

Упражнение на растягивание. Сцепить руки сзади в «замок», вытянуть их назад и вверх, разворачивая плечи (в медленном темпе).

Руки в стороны, кисти расслабить и опустить вниз, делать круговые движения в плечевых суставах, то ускоряя, то замедляя, то увеличивая, то уменьшая размах движений.

Руки в стороны, согнуть в локтевых суставах, расслабив предплечья и кисти, двигать плечи и руки вперед и назад вместе и по очереди — то правую, то левую руку.

Поднимание рук вперед и вверх с последующим рывком назад, опускание вниз с таким же рывком назад; то же во время ходьбы широкими шагами, выпадами; то же — одной рукой с махом одноименной ноги.

Обнять себя спереди, затем рывком развернуть руки в стороны и назад, снова обнять себя и т. д.

Ходьба глубокими выпадами с рывками назад вытянутых в сторону рук на каждый шаг. Не сгибая ног в коленях (ноги на ширине плеч) нагнуть туловище вперед и рывком хлопнуть ладонями о грунт, затем выйти в исходное положение, снова наклониться и захватить руками голени.

Не сгибая ног в коленных суставах, достать пальцами грунт и в таком состоянии (на четвереньках) сделать несколько мелких шагов вперед, назад.

Не сгибая ног, до предела, с рывком — наклонять туловище вправо и влево.

Руки вытянуть вперед, быстро поднять прямую левую ногу, достать ею ладонь левой руки, затем сделать то же правой ногой.

Движение то одной, то другой ногой — вперед, назад, с максимальным размахом. Стать, развернуть носки наружу, пятки на ширине ладони, руки на бедра.

Приседать, не отрывая пяток от грунта, стараясь свести колени обеих ног.

Руки вверх. Выпрямлять позвоночник с небольшим наклоном назад, возможно больше вытягивая руки, становясь на носки.

Сесть, захватить руками ниже колена согнутую ногу и сильно прижать ее коленом к груди.

Стать на колени, вытянув назад носки, садиться на пятки, откидывать назад туловище.

Принять то же положение, опираясь руками впереди о скамейку, приподняться на вытянутые назад носки и де-

лать в таком положении небольшие шаги вперед, назад. Сесть на край скамейки, левую ногу поставить впереди на всю ступню, правую отвести назад и поставить на пальцы пяткой вверх. Опираясь руками о скамейку, приседать со скамейки на грунт, перенося опору на пальцы правой ноги, вызывая подошвенное сгибание. Повторить то же другой ногой.

Это же упражнение можно делать в положении стоя, руки на бедрах.

Стать на наружные края стоп так, чтобы подошвы соединялись. Сделать небольшие пружинящие приседания то на одной правой, то на одной левой, то на обеих ногах вместе.

Стать, пятки и носки вместе, руки на бедрах. Быстрым пружинящим движением перейти на наружные края стоп так, чтобы подошвы обратились одна к другой; при этом колени разводить немного в стороны.

Сесть, взять обеими руками правую стопу и сильно вращать ее; то же проделать с другой стопой; делать круговые вращательные движения стопами обеих ног (упражнения для плавающих брассом).

Выше приведены типовые упражнения. Руководители команд и спортсмены, используя местные условия, могут дополнять и видоизменять их. В каждый урок можно включать 6—8 упражнений — для туловища, рук, ног и стоп, чередуя упражнения на растягивание с упражнениями на расслабление. Каждое упражнение повторяется до 20 раз в различном темпе.

**Планирование  
продолжитель-  
ности периодов  
тренировки**

Продолжительность каждого периода тренировки трудно спланировать точно, особенно на всю команду сразу, так как переход от одного тренировочного периода к другому зависит от уровня подго-

товленности, успеваемости, состояния здоровья, соблюдения режима и других индивидуальных особенностей каждого пловца.

Впервые тренирующиеся пловцы должны иметь большой подготовительный период. В последующие сезоны спортивной тренировки этот период может сокращаться. Основной период может быть тогда самым большим, специальный — значительно меньше основного, а переходный — самый непродолжительный.

В тех случаях, когда пловец в течение одного сезона должен подготовиться к 2—3 соревнованиям (что можно раз-



решать со второго года регулярной тренировки), основной период сокращается, быстрее переходит в специальный, переходный, затем вновь в основной и т. д. Такая обратная смена периодов особенно характерна для пловцов, имеющих возможность тренироваться круглый год в зимних бассейнах. В тех случаях, когда одно соревнование быстро следует за другим — переходный период может сокращаться до 2—3 занятий и продолжаться затем не основным, а специальным периодом.

Исходя из перечисленного выше, мы приводим для ориентировки таблицу (приложение 1) с примерным планированием числа учебно-тренировочных занятий по периодам тренировки для пловцов различной степени подготовленности. Пользуясь этой примерной раскладкой числа занятий и строго учитывая местные условия, руководители спортивных команд смогут облегчить себе планирование учебных занятий по отдельным периодам тренировки.

**Организационные указания**

Проводя спортивно-тренировочные занятия, инструктор при построении плана каждой тренировки должен индивидуально подходить к каждому пловцу. Как

же лучше осуществить эту задачу, если инструктор проводит занятия групповым методом?

Прежде всего, во время учебно-тренировочных занятий число занимающихся на одного инструктора должно быть уменьшено. При идеальных условиях, когда в части подготовлено достаточное число штатных инструкторов и когда тренировки протекают в условиях оборудованной водной станции, на одну команду целесообразно иметь несколько инструкторов, по одному на каждую водную дорожку. Если в бассейне шесть дорожек, то на каждой под руководством одного инструктора может заниматься 5—6 человек. Старший инструктор или руководитель команды устанавливает от занятия к занятию смену дорожек между группами в круговом порядке.

При ограниченном количестве инструкторов число занимающихся на одного инструктора может быть доведено до 12—15 человек, не больше. Но в таком случае один инструктор не сможет систематически наблюдать за каждым пловцом, и поэтому занятия он организует так, чтобы каждый пловец контролировался своим «напарником».

Тренировочные упражнения нельзя повторять беспрерывно. Между каждым упражнением дается обычно отдых в несколько минут. Поэтому когда один из пловцов каждой

пары выполняет упражнение, другой в это время, отдыхая, контролирует его движения.

Большое значение имеет правильная организация занятий на дорожках. К каждой дорожке инструктор прикрепляет определенных пловцов. При этом нужно так регулировать занятия, чтобы одновременно на одной дорожке плавали 3—4 человека, не больше. Плавание коротких отрезков дистанции на шлифовку техники проводится сразу двумя-тремя пловцами, примерно одинаковыми по силе, которые пускаются один за другим, дабы исключить ненужный в этом случае элемент соревнования. При равномерном плавании средних и длинных дистанций нужно указать пловцам на необходимость все время держаться правой стороны дорожки, чтобы исключить часто встречающиеся столкновения на дорожках. С плывущими на дорожке кролем лучше пускать брассистов, которые могут видеть обстановку на дорожке и выбирать наиболее удобные положения. Плавающих с доской всегда нужно предупреждать, чтобы они внимательно следили за положением остальных пловцов на дорожке. Совершенствование стартов и поворотов нужно проводить либо одновременно на всех дорожках (с одной стороны бассейна одна половина команды берет старты, вторая половина в это время занимается на другой стороне поворотами), либо для этого выделяются 2—3 специальные дорожки. Равномерное плавание в спокойном и среднем темпе рекомендуется проводить не только в бассейне, но и вне его — поперек реки, вдоль берега и т. д., но обязательно группами по 2—3 человека.

В основном и специальном периодах следует широко применять спортивно-соревновательный метод: давать одновременные (для 4—5 чел.) старты на дальность входа в воду, на быстрейшее проплывание 25-, 50-метровых и других отрезков дистанции.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ТРЕНИРОВКИ**

Независимо от стажа и уровня подготовленности пловца в каждом новом спортивном сезоне тренировка начинается с подготовительного периода.

Основными задачами подготовительного периода являются: дальнейшее совершенствование техники избранного способа плавания, повышение выносливости, всесторонняя подготовка организма к тренировке в последующих периодах. Наряду с этим решаются и другие задачи: укрепляется

деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, совершенствуются необходимые пловцу специальные качества — подвижность суставов, сила и эластичность мышц, умение чередовать расслабление с напряжением мышц в воде, «чувство воды», закаливание к длительному пребыванию в воде и т. д.

Для спортсменов, занимающихся в команде новичков, завершающим моментом подготовительного периода тренировки должна быть сдача обязательной нормы II ступени ГТО на «отлично», т. е. приобретение способности проплыть избранным способом 400 м без учета времени. Для пловцов сборной команды подразделения основанием для перехода к следующему — основному — периоду тренировки должна быть способность проплыть в спокойном темпе без грубых ошибок в технике 600—800 м.

Для разрешения перечисленных задач занятия в этом периоде проводятся в форме тренировочного урока плавания продолжительностью 60—90 минут. В подготовительной части объясняются задачи и разбирается план занятия, выполняется 6—8 упражнений по специальной гимнастике пловца и несколько упражнений «сухого плавания». Основную часть занятий рекомендуется начинать с 4—5-минутной тренировки выдыхов в воду, после чего выполняются упражнения в плавании. Вначале им отводится до 50 процентов всего времени, а позже 75—80 процентов.

Наиболее типичными упражнениями в воде для основной части занятий этого периода являются: 1) спокойное проплавание коротких отрезков дистанции (25—50 м) с целью дальнейшего совершенствования техники основного способа плавания, 2) спокойное плавание увеличивающейся от урока к уроку дистанции, 3) плавание одними ногами, 4) плавание одними руками, 5) старты, 6) повороты.

Это упражнение — одно из главных для данного периода. С него начинается основная часть занятия. Лучше всего проплывать отрезки в 15—25 и реже 50 м. Перед каждым проплывом руководитель

дает задание на устранение какой-либо главной ошибки, а спортсмен стремится ее исправить во время равномерного плавания спокойным темпом. После проплыва каждого отрезка пловец не выходит из воды, а тут же, у поворотного щита, выслушивает замечания руководителя, получает новое задание и вновь плывет такой же отрезок. В перерыве между проплывами (1½—2 минуты) и

Плавание коротких отрезков и устранение ошибок в технике



перед началом нового заплыва рекомендуется иногда считать пульс. На финише пульс не должен превышать 20—22 ударов за 10 секунд, а к моменту нового старта пульс должен успокоиться до 15—16 ударов в 10 секунд. Пульс считает сам занимающийся, не выходя из воды, по команде инструктора или товарища, — либо в области сонных артерий (на шее), либо обычным порядком, на нижней части предплечья. Если спортсмен гребенуется под контролем своего «напарника», то после 3—4 отрезков он выходит на плот, бортик или берег, а его товарищ входит в воду. Во время проплывания отрезков руководитель или товарищ идет по плоту или бортику и стремится проконтролировать каждое движение пловца. Вот почему это упражнение лучше всего выполнять по крайней дорожке бассейна или вдоль берега.

Чтобы умело подметить главные ошибки, нужно внимательно рассмотреть плывущего с правой и левой сторон, спереди, сзади и сверху (с вышки для прыжков или со стартового мостика). Вначале рекомендуется присмотреться к движениям в целом, а уже затем внимательно контролировать отдельные элементы техники, помня, что ошибки лучше устранять в такой последовательности:

- положение головы и туловища;
- дыхание;
- движения ног (техника и умение чередовать расслабление мышц с напряжением);
- то же в движении рук;
- согласование движений рук и ног с дыханием.

Подметить главную ошибку в технике плавания, уметь просто объяснить ее пловцу и указать наиболее правильные пути ее устранения является, пожалуй, наиболее сложной и в то же время наиболее важной задачей учебно-тренировочного процесса. Чем выше личные спортивные результаты и спортивный стаж руководителя тренировки, чем больше он имеет опыт инструкторско-тренерской работы, тем легче ему решать эту важнейшую задачу спортивной подготовки пловца.

Рецептов выявления и устранения ошибок дать нельзя, потому что они зависят от индивидуальных особенностей пловца.

Приведем лишь некоторые советы по устранению ошибок.

При чрезмерно высоком положении головы у плавающих кролем рекомендуется спортсмену стараться во время выдыха смотреть вниз на дно или даже на ноги. Наоборот,

при слишком низком положении головы (когда она совсем «зарывается» в воду) можно посоветовать смотреть во время выдыха вперед и вниз.

Если пловец слишком быстро и неполно выдыхает воздух, нужно порекомендовать ему делать дыхание под счет (про себя) — на «пять», «шесть» — вдох, на «раз», «два», «три», «четыре» — выдох, причем на счет «четыре» делать акцент и сопровождать его коротким дополнительным выдохом остаточного воздуха.

Если пловец не доворачивает голову при выдохе, нужно заставить его плавать кролем с выдохом не вниз, а несколько влево (при вдохе под правую руку).

Плавающие брассом очень часто допускают такую ошибку: в момент вдоха голова резко поднимается вверх вместе с туловищем, а ноги тонут. Из-за этого у плывущего отсутствует плавность движения и при каждом новом гребке руками он теряет горизонтальное положение, дергается и подпрыгивает. В таком случае нужно предложить делать гребок руками медленнее, а голову поднимать так, чтобы подбородок был все время скрыт под водой.

При слишком глубоком погружении ног пловца, плывущего кролем, нужно посоветовать ему «бить» стопами о поверхность воды и больше плавать, держась вытянутыми руками за доску, с низко опущенной головой. Перебой в ритме движений ног кролиста можно исправить, предлагая ему во время вдоха делать более частые движения ногами и больше плавать одними ногами и одними руками.

Если пловец слишком сильно сгибает ноги в коленях или, наоборот, работает совершенно прямыми и напряженными ногами, необходимо предложить ему плавать отрезки одними ногами, сосредоточив все внимание на устранение этой главной ошибки. При этом полезно вернуться к повторению тех упражнений, которые изучались при первоначальном обучении: добиваться расслабленных движений одной ноги, стоя на дне на другой ноге или упираясь руками о дно на мелком месте. Хорошие результаты в познании «секрета» расслабленных движений кролем ногами может дать плавание на спине с приложенными к бедрам руками, когда пловец может лучше контролировать работу своих ног. Необходимо провести несколько занятий лишь на то, чтобы при помощи коротких отрезков плавания одними ногами пловец, наконец, научился работать ими мягко, эластично, ритмично, чередуя короткие напряжения с расслаблением мышц.

Руки — главная движущая сила пловущего кролем. Инструктор должен внимательно присмотреться к движениям рук. Направление и продолжительность гребка лучше всего контролировать, сидя на стартовой тумбочке, глядя в лоб пловущего. Если, например, пловец загребаёт левой рукой слишком вправо за среднюю линию, нужно порекомендовать ему грести подчеркнуто влево (методический прием контраста), пока он не выработает привычки выполнять движение правильно, т. е. где-то посередине. Если же, наоборот, он гребет чрезмерно в сторону (левой рукой влево), нужно предложить ему грести за среднюю линию (левой рукой вправо). Если пловец при движении руки под водой чрезмерно сгибает ее, нужно предложить ему сейчас же после окончания гребка и вынимания руки из воды выпрямлять и проносить ее вперед прямой. Стремясь к этому, пловец начнет разгибать руку и в конце концов выработает у себя требуемое среднее положение. В тех случаях, когда кролист преждевременно кончает гребок, нужно остановить его, предложить, стоя на дне с наклоненным вперед туловищем, повторить несколько десятков раз правильное движение руками, а затем уже разрешить ему плыть, заставив думать только об устранении этой своей ошибки. Так же можно поступать и при обнаружении других ошибок в технике.

Частую ошибку плавающих кролем — гребок растопыренными пальцами — можно устранить, предложив плавать со сжатыми между пальцами мелкими камешками. Следует учитывать, что, наблюдая сверху за движениями рук или ног под водой, мы обычно получаем не абсолютно точное представление, так как поверхность воды несколько искажает направление этих движений. Вот почему некоторые тренеры плавания для того, чтобы лучше разглядеть ошибки своих учеников, опускаются под воду и там следят за подводной частью движений рук и ног. Особенно такой контроль полезен при наличии достаточно прозрачной воды.

В согласовании движений кроль руки иногда работают неравномерно: одна делает гребок короче или не вытягивается перед гребком так, как вторая. При обнаружении такого рода ошибки полезно предложить плавать короткими отрезками при помощи ног и только одной руки, специально на устранение замеченной ошибки. Вторая рука при этом вытянута либо вперед, либо вдоль туловища.

Если инструктор замечает, что спортсмен плывет недостаточно легко, нужно очередные отрезки предложить ему



проплывать с решением только одной задачи: добиться расслабленности движений. Плавание «на расслабление» — этот термин нашел среди ведущих пловцов нашей страны весьма широкое распространение. «На расслабление» плавают не только короткие дистанции, но и длинные, по мере вытягивания в тренировку.

Среди всех ошибок в плавании решающее значение могут иметь две наиболее важные: неумение дышать и неумение чередовать расслабление с напряжением.

Полный вдох обеспечивает доставку работающим мышцам нужного количества кислорода, полный выдох в воду дает возможность выбросить с выдыхаемым воздухом вредные продукты, накапливающиеся в тканях человека во время работы. Без этого мышцы утомляются, и человек прекращает плавание.

Но правильное дыхание — это не только полный вдох и полный выдох, но и умение после выдыха на одно мгновение расслабить дыхательную мускулатуру, т. е. дать ей необходимый отдых. Тогда дыхание будет совершенно свободным, чего и нужно добиваться от пловца.

Если пловец, не научившись чередовать напряжения с расслаблением, пытается плавать более длинные дистанции, он никогда не добьется спортивного успеха, потому что мышцы человека только тогда могут работать долго, когда рабочее состояние будет чередоваться с отдыхом (расслаблением). Первые кролисты в нашей стране появились в 1913—1914 гг. Но до 1925 г. никто из наших спортсменов не плавал кролем больше 100 м, потому что они мало тогда обращали внимания на отработку расслабленности движений. Теперь советские спортсмены легко проплывают кролем любые дистанции.

Когда в 1935 г. впервые появились у нас спортсмены, плавающие баттерфляем, то даже знатоки уверяли, что этим трудным способом можно в лучшем случае проплыть 50—100 м. Действительно, в течение нескольких лет баттерфляй был доступен только на дистанциях до 100 м, а теперь советские пловцы успешно устанавливают рекорды в плавании баттерфляем на 200, 400 и 500 м, потому что усвоили правила чередования напряжения мышц с расслаблением. Следовательно, начинающие пловцы должны все свое внимание сосредоточить на усвоении этих двух основ спортивного плавания: правильного дыхания и умения чередовать напряжение мышц с расслаблением.

Проплывая короткий отрезок дистанции, нужно думать об устранении только одной какой-нибудь ошибки. Если пловцу удастся от нее избавиться, в следующем заплыве он добивается устранения другой ошибки и т. д. Но инструктор не должен забывать, что часто старые ошибки повторяются вновь, поэтому нужно всегда помнить о необходимости ежедневного контроля за ними.

Для начинающих пловцов первые 4—5 занятий подготовительного периода тренировки могут целиком заполняться данным упражнением с повторением его по 10—12 раз. В дальнейшем повторность этого упражнения снижается, и освобождающееся время заполняется другими упражнениями.

Когда у пловца не будет грубых ошибок, полезно проверить (не говоря ему об этом), с какой скоростью он проплывает короткие отрезки дистанции (25 и 50 м) и сколько делает при этом гребков руками. Эти нормативные показатели важно установить на первых же занятиях.

Спокойное плавание на постепенно увеличивающейся дистанции

Одновременно с первым упражнением нужно в каждое занятие включать и второе упражнение: проплывание все увеличивающейся от урока к уроку дистанции с целью совершенствования выносливости

пловца, причем впервые тренирующиеся могут увеличивать дистанцию за каждое занятие в среднем по 25—50 м, а тренировавшиеся пловцы прибавлять за каждое новое занятие по 75—100 м. Это упражнение выполняется совершенно спокойно на расслабление.

Как и в первом упражнении, при этом необходимо сосредоточиваться на правильной технике. Нужно иметь в виду, что при плавании этих более длинных отрезков дистанции у пловца могут появиться новые ошибки в технике. Иногда они появляются во второй половине дистанции, а иногда только на последних 50—100 м. Заметив и разобрав эти ошибки с пловцом, инструктор дает ему указание в следующий раз при плавании такой же дистанции внимательнее контролировать свою технику: тут же рекомендуется предложить пловцу проплыть два раза по 25 м без повторения допущенной ошибки. На следующем занятии, перед стартом на 200 м, инструктор может дать такое задание: во время проплыва первых 50 м устранять одну ошибку, скажем, в дыхании, на вторых 50 м — в гребковом движении руки под водой, на третьих — в движении руки над водой, на четвертых — в движении ног.

Наряду с выработкой расслабленности движений, выносливости и дальнейшего совершенствования техники, с началом выполнения этого упражнения нужно добиваться ритмичности движений, автоматичности и равномерности плавания. При плавании расслабленно и без грубых ошибок в технике эти три качества являются важнейшими.

Для того чтобы научиться плавать ритмично, нужно стремиться к тому, чтобы ноги и руки пловца работали с равными промежутками времени между каждым отдельным движением. Встречающиеся у пловца аритмия, дерганье и перебои в движениях ног или рук относятся к грубым ошибкам.

Когда кролист овладевает правильной техникой, нужно приучить его погружать автоматически ногу при каждом движении на одинаковую глубину, в одном и том же направлении, при одинаковом положении стоп и голеней; то же и при движении рук, причем одна рука или нога должна в точности копировать другую. Вход в воду, вытягивание, направление гребка, вынимание руки из воды, движение ее над водой должны быть всегда абсолютно одинаковы. И только тогда, когда пловец сумеет повторять правильные движения в воде автоматически, как шаги на земле, он может надеяться в будущем стать классным спортсменом, так как в процессе спортивного плавания все мысли пловца должны быть сосредоточены не на характере отдельных движений, а на их темпе, на тактике и скорости прохождения дистанции.

В подготовительный период и позже пловец должен работать над тем, чтобы проплывать каждый отрезок дистанции с равномерной скоростью. Это значит, что на дистанции в 200 м каждые 25 м нужно проплывать с одинаковой скоростью, например в 35—40 секунд. При освоении равномерности плавания необходимо уметь делать на каждый отрезок дистанции одинаковое число гребковых движений руками и ногами. Лучшие кролисты делают на 25-метровом отрезке дистанции 8—10 движений каждой рукой.

Если, например, во время плавания на 200 м пловец второй раз 25 м проплывает, делая 12 гребковых движений каждой рукой, а седьмой раз, проплывая 25 м,— 15—16, значит, у него нехватает еще нужной расслабленности, он недостаточно освоил технику движений и вынужден компенсировать эти недостатки более частой работой рук, что ускоряет



наступление утомления. В таких случаях в следующие дни нельзя увеличивать длину дистанции, а следует повторять пройденное, добиваясь нужной расслабленности и выносливости. Поэтому инструктор должен знать, сколько движений делает пловец на дистанции и с какой скоростью проходит он каждый ее отрезок.

Вместе с равномерностью хода нужно добиваться умения плавать по прямой.

К концу подготовительного периода начинающие пловцы должны приобрести способность проплывать в спокойном темпе, расслабленно с равномерной скоростью не менее 400 м, а спортсмены, возобновляющие тренировку после зимнего периода, 600—800 м.

**Плавание одними ногами и одними руками** Эти упражнения, и особенно плавание одними ногами, должны обязательно включаться в тренировочные занятия подготовительного периода. Плавая с доской в руках, пловец вырабатывает у себя мягкие, эластичные движения ногами. На первых занятиях плавание одними ногами назначается инструктором небольшими отрезками по 25—50 м, причем руководитель замечает, с какой скоростью пловец проходит весь отрезок дистанции и сколько делает при этом движений каждой ногой. Через несколько занятий такая проверка повторяется. Обычно скорость при прохождении той же дистанции повышается, а число движений сокращается.

Прибавляя от урока к уроку длину проплываемой одними ногами дистанции, нужно довести ее к концу периода до 250—300 м. Умение проплывать за счет работы одними ногами такой дистанции указывает на то, что пловец правильно осваивает технику движений. Хорошие пловцы-кролисты свободно проплывают за одно занятие по 600—800 м одними ногами, делая на каждые 25 м по 25—30 движений каждой ногой.

Плавание одними руками (при поддержке ног о плавающий предмет) труднее. Но это упражнение хорошо укрепляет нужные для плавания мышечные группы и позволяет более тщательно устранять недочеты в технике движений. Нужно при этом стремиться к сокращению числа гребковых движений на каждые 25—50 м. В работе рук нужно добиваться того, чтобы гребок в воде делался с возрастающей скоростью и почти до конца прямой рукой, при слегка согнутых пальцах (ладонь складывается в виде ложечки).

За весь подготовительный период тренировки новичкам достаточно научиться проплывать одними руками до 100 м.

Еще большую пользу, чем плавание с поддержкой ног, может принести плавание одними руками, когда ноги не работают активно, а лишь поддерживают тело в нужном горизонтальном положении. Такую же большую пользу можно извлечь и из плавания одними ногами, без доски в руках. При этом руки работают только для поддержания нужной согласованности движений, без какого-либо усилия, а все внимание пловца сконцентрировано на движении ног. Эти последние упражнения можно рекомендовать для пловцов, тренирующихся в сборных командах.

#### **Старты и повороты**

В процессе тренировки старта нужно выработать быструю реакцию на команду: сильный толчок, правильный вход в воду, дальность скольжения под водой.

В подготовительный период старты берутся с заданием прыгнуть как можно дальше от стартовой тумбы, но под нужным углом. Иногда с этой целью на расстоянии полутора метров от старта натягивается по поверхности воды тоненькая веревка, за черту которой должен прыгнуть пловец. Товарищ следит, на сколько сантиметров от веревки пловец входит в воду.

Одновременно пловец тренируется на дальность скольжения под водой после старта без дополнительных движений.

При тренировке поворотов обращается внимание на то, чтобы перед поворотом скорость не затухала. Для этого нельзя перед поворотом тянуться в ожидании щита, а лучше сделать лишний гребок рукой и подплыть к повороту достаточно быстро. Очень хорошо тренировать повороты в опущенном в воду ящике (шириной 8—10 м) или поперек бассейна, обращая внимание при первом повороте на вдох, при втором повороте — на быстрое вращение тела, при третьем — на толчок от стенки, при четвертом — на высокое (у самой поверхности воды) положение тела после толчка и т. д. Если на месте тренировки отсутствуют два близко расположенных друг от друга щита, то повороты совершенствуются так: пловец берет старт со дна в 2—3 м от поворота, делает поворот, скользит, проплывает 2—3 м, отдыхает минуту (в дальнейшем можно делать такие повороты без отдыха), вновь повторяет поворот и так четыре-пять раз за одно занятие.

## Планирование и дозировка

Продолжительность и содержание подготовительного периода тренировки определяются в зависимости от задач, уровня подготовленности и состояния здоровья спортсмена, от того, возобновляет ли он тренировку или начинает ее впервые, от характера и сроков предстоящих испытаний, от температуры воды, продолжительности и числа занятий в неделю и т. д.

Для команды новичков, начинающей летний сезон с подготовительного периода (в тех случаях, когда спортсмены этой команды раньше сдали обязательную норму I ступени ГТО), при нормальном летнем сезоне планируется в этом периоде 15—18 занятий (5—6 недель).

Если состав этой команды только что прошел обучение, то продолжительность подготовительного периода может быть сокращена на 3—4 занятия.

Для более опытных пловцов, тренирующихся в сборных командах, подготовительный период может быть сокращен до 6—8 занятий (2—3 недели), так как уже в такой короткий срок возобновляющие тренировку спортсмены решают задачи этого периода (см. приложение 1).

На первом же занятии руководитель команды устанавливает для каждого пловца сроки сдачи норм ГТО, а для тех, кто их уже сдал, — сроки освоения разрядных норм. Тут же руководитель в соответствии с индивидуальными планами тренировки определяет сроки начала и конца отдельных периодов тренировки, разбирает расписание занятий и имеющийся в части план-календарь летних спортивных соревнований, намечает каждому спортсмену дни и программу выступления в основных (первенства) и второстепенных соревнованиях.

Ознакомив с целями, задачами и с общими положениями предстоящих занятий, руководитель указывает каждому спортсмену, что и как он должен выполнить в течение ближайшей недели: какие исправить главные ошибки в технике, какие выполнять для этого упражнения, сколько и в каком темпе плавать, какие задания выполнять индивидуально в часы массового плавания или во время утренней зарядки.

Крайне желательно вручить каждому пловцу хотя бы кратко составленный индивидуальный план (содержание) предстоящих тренировочных занятий на неделю, в котором перечислить упражнения каждого занятия и указать, как нужно выполнять каждое (темп, продолжительность отдыха,



на что обратить главное внимание). Наличие у спортсмена такого плана заставит его глубже продумать характер, главные задачи и содержание предстоящих занятий.

Индивидуальные планы первых тренировочных занятий для начинающего спортсмена могут составляться следующим образом.

**Главные задачи.** Совершенствовать технику плавания кролем, приобрести способность плавать расслабленно, вырабатывать выносливость.

**Общие методические указания.** Плавать только в медленном темпе с равномерной скоростью, добиваясь правильного положения тела и головы, дыхания, правильной согласованности, расслабленности, мягкости, свободы и ритмичности движений; плавать только под контролем своего напарника по тренировке.

**Вторник.** Разбор общего тренировочного плана, ознакомление с планом спортивных мероприятий части, определение сроков сдачи норм ГТО и выступлений в соревнованиях. Упражнения на суше. На воде: шесть раз по 25 м, два раза по 25 м одними ногами, несколько стартов, свободное купанье.

**Четверг.** Разбор плана данного занятия и заданий на неделю. Упражнения на суше. На воде: 10 раз по 25 м на шлифовку техники, два раза по 50 м — на расслабление, 50 м — одними ногами, 25 м — одними руками, несколько поворотов, свободное купанье.

В таком же виде можно составлять планы всех остальных тренировочных занятий.

Для ориентировки ниже приводится примерное содержание пятнадцати первых занятий (приложение 2) подготовительного периода тренировки для начинающих пловцов, с конечной задачей сдать обязательную норму по плаванию из комплекса ГТО II ступени. Согласно этому плану общая длина проплываемой за одно занятие дистанции доходит в среднем до 500—600 м (для пловцов сборной команды подразделения общий метраж одного занятия может доходить в подготовительном периоде до 700—800 м, а для пловцов-разрядников, тренирующихся в сборной команде части, 900—1000 м). В данный план не введено еще изучение дополнительных способов плавания, обязательно проводимое к концу каждого занятия 5—10-минутное свободное купанье и тренировка выдыхов в воду.

Перед первым тренировочным занятием необходимо пройти медицинский осмотр, взвеситься и измерить емкость своих легких (спирометрию).

В дополнение к этому плану желательно, чтобы каждый пловец два-три раза в неделю самостоятельно проплывал «на расслабление» вначале по 100—150 м, а позже по 200—300 м.

Но приведенная выше дозировка нагрузки может быть разрешена лишь при нормальной температуре воды и воздуха, правильном режиме и хорошем самочувствии пловца. При нарушении одного из этих требований нагрузку нужно снижать (ограничивать).

## ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРЕНИРОВКИ

Только после того, как спортсмен приобретает способность равномерно, расслабленно проплывать не менее 400 м, сохраняя на протяжении всей этой дистанции правильную технику, он может переходить к основному, более разностороннему и трудному периоду тренировки, который является продолжением подготовительного периода.

Помимо способности проплывать 400—500-метровую дистанцию, при переходе к тренировке в основной период нужно иметь улучшение показателей медицинского контроля (особенно со стороны работоспособности сердечно-сосудистой системы) и самоконтроля (хорошее самочувствие, увеличение емкости легких, удерживающийся на одном уровне вес, понижение возбудимости пульса). Вот почему перед началом основной тренировки пловец должен пройти у своего врача тщательный медицинский осмотр.

Занятия в основном периоде тренировки подчиняются решению следующих главных задач: выработать у пловца более высокий уровень выносливости, воспитать способность к быстрому плаванию и продолжить совершенствование техники плавания. Эти задачи решаются при помощи углубления всесторонней физической подготовки организма, осуществляемой во время утренней зарядки и в часы учебно-плановых занятий по физической подготовке, а также при помощи повышения общей нагрузки тренировочных занятий по плаванию и включения в них более разнообразного арсенала физических упражнений.

Приобретая в этом периоде так называемую «общую спортивную форму», начинающие пловцы (тренирующиеся по основному периоду первый раз) готовятся к сдаче на «отлично» плавательных норм «по выбору» I ступени ГТО,

а более опытные спортсмены (ранее тренировавшиеся) — к освоению очередных разрядных норм и к установлению рекордов.

Если пловец занимается в условиях достаточно длинного летнего сезона и имеет возможность плавать в зимнем бассейне, то основной период тренировки может в течение одного сезона разбиваться на несколько частей (повторяться несколько раз), в зависимости от сроков предстоящих спортивных соревнований. В таких случаях каждый раз основной период сменяется специальным и переходным периодами, после чего тренировка вновь начинается, но уже в более укороченные сроки (см. схему «Продолжительность периодов», стр. 209).

В начале периода (примерно в течение его первой половины) основное внимание уделяется выработке более высокого уровня выносливости, во второй половине к совершенствованию выносливости добавляется еще и тренировка в скорости. Шлифовка техники продолжается в течение всего периода, причем обращается внимание на правильную технику плавания в среднем и быстром темпах. В связи с таким распределением задач многие советские тренеры, особенно имеющие возможность работать в зимних бассейнах, разбивают основной период тренировки на два этапа: в первом этапе преимущественно вырабатывают у пловцов выносливость, а во втором этапе — преимущественно скорость. Для военнослужащих, тренировка которых большей частью проходит на летних водных станциях, нет смысла дробить основной период на два самостоятельных этапа.

Для решения всех перечисленных задач в основную часть занятий (на воде) включаются все упражнения подготовительного периода, но с несколько измененными задачами, а также и новые упражнения.

**Повторение  
упражнений под-  
готовительного  
периода**

Плавание на короткие дистанции в спокойном темпе на шлифовку техники проводится вначале так же, как и в подготовительном периоде, но отрезки дистанции увеличиваются до 50 м, а количество

отрезков за одно занятие уменьшается. Со второй половины периода в занятия включаются заплывы на 25 м в среднем темпе.

Спокойное, равномерное плавание на расслабление и повышение выносливости проводится с постепенным увеличением дистанции, с таким примерно расчетом, чтобы в тече-



ние десяти занятий приобрести способность проплывать до 800—1000 м без возвращения старых или появления новых ошибок в технике.

Плавание одними ногами доводится до 300—400 м, а одними руками до 150—200 м. Во второй половине периода разрешается плавать короткие отрезки (25—50 м) одними ногами или одними руками в среднем темпе.

Старты и повороты проводятся в первой половине периода на чистоту техники и дальность скольжения, а позже — на скорость выполнения. При этом перед пловцом ставится задача: с момента команды «Марш» взять старт, за возможно короткий срок выйти на поверхность в 8—10 м от бортика и быстро проплыть метра два-три, причем скорость контролируется от момента команды до пересечения пловцом 12—13-метровой линии от бортика. По такому же принципу совершенствуются техника и скорость поворотов. При этом фиксируется время от момента касания поворотного щита рукой до момента пересечения 5-метровой линии от бортика. После каждого старта или поворота на скорость подмечаются ошибки в технике, и пловец при последующем повторении стремится их выправить.

Чтобы лучше подготовиться в этот период к специальному периоду тренировки (к плаванию с рекордной для себя быстротой), пловец должен начать вырабатывать у себя качество скорости, т. е. способности к максимально быстрому повторению движений, и так называемую «скоростную выносливость», т. е. способность выдержать быстрый темп движений на всей дистанции (100, 200 или 400 м, в зависимости от того, что включено в программу предстоящих испытаний).

Но решить все новые задачи перечисленными выше упражнениями нельзя, поэтому в основной период включаются упражнения для воспитания у пловцов более высокого уровня выносливости и для выработки скорости и «скоростной выносливости».

#### **Упражнения для дальнейшего совершенствования выносливости**

Для того чтобы выработать у пловцов более высокий уровень выносливости и создать необходимую основу для совершенствования качества скорости, в занятия включается плавание в среднем темпе

на дистанцию до 400 м, а для пловцов сборной команды части до 600—800 м.

Средний темп плавания — понятие сугубо индивидуальное и может быть различным на отдельных этапах трени-

ровки. Для того чтобы определить средний темп пловца, нужно знать, с какой скоростью он проплывает, скажем, каждые 25 м при плавании 400—600 м. Затем у пловца проверяется скорость на 25 м при максимально доступном для него темпе. Предположим, при спокойном темпе пловец преодолевает 25 м за 40—42 секунды, а при максимальном темпе за 28—29 секунд. При этом средний темп не будет определяться средней арифметической цифрой, так как максимальный темп показан пловцом только на 25-метровом отрезке. Если разница между максимальным и спокойным темпом 12—13 секунд, то средний темп будет ниже спокойного примерно на четвертую часть этой цифры, т. е. на 3—4 секунды. Значит, пловец, для которого спокойный темп плавания равен 40—42 секундам, на каждые 25 м в среднем темпе должен показывать примерно результат 37—38 секунд. С такой скоростью на первых занятиях основного периода нужно преодолевать 50—100 м, увеличивая эту дистанцию к середине периода до 200—300 м, а к концу периода до 400—500 м.

Если «новичкам» в основном периоде разрешается плавать дистанции только равномерно, то в занятия более опытных пловцов нужно включать и неравномерный темп. Скажем, дистанцию 600—800 м проплывать так: 50 м в спокойном темпе, 50 м в среднем.

Такой характер выполнения упражнения хорошо укрепляет нужную пловцу выносливость. Безусловно, что в те занятия, когда проводится неравномерное плавание на 400—500 м, нагрузка других упражнений снижается. Проплывать средние дистанции, выдерживая до конца средний темп, — не легко. Пловцу приходится плыть, как говорят, «через утомление». Бояться этого не следует, так как при хорошем состоянии здоровья такие предельные напряжения пловец переносит безболезненно. Правда, для преодоления утомления требуется не только физическое, но и волевое усилие.

С течением времени под влиянием правильной тренировки организм пловца укрепляется, и совершенствуется и его техника. В связи с этим ту же дистанцию, которую он раньше проплывал в спокойном темпе со средней скоростью 40—42 секунды на каждых 25 м, теперь, не увеличивая скорости (т. е. не перенапрягая себя), он уже преодолевает за 38—39 секунд. И средний темп будет для него тогда уже 35—36 секунд. Вот почему время может являться только относительным показателем среднего темпа.

Но нужно учитывать и субъективные (общее самочувствие) и объективные (например, возбудимость пульса на финише) данные. Средний темп не должен вызывать максимальной возбудимости пульса, заметной одышки и выраженных признаков утомления. Пульс на финише после плавания средним темпом может доходить до 24—26 ударов в 10 секунд, дыхание должно оставаться глубоким. После среднего темпа у пловца всегда должны оставаться силы для проплыва очередного отрезка дистанции.

В тех случаях, когда при плавании в среднем темпе у пловца появляются грубые ошибки в технике, его нужно остановить, указать на них и только после этого вновь допустить к продолжению плавания.

#### **Упражнения для выработки скорости**

Для выработки скорости в занятия включают плавание с «контрольной скоростью», плавание в быстром темпе и ускорения по ходу или в конце дистанции.

Начинают выработку скорости с задачи приучить пловца к концу периода показывать контрольную скорость на ограниченном отрезке дистанции. Контрольной скоростью называют скорость, с какой пловец планирует преодолеть всю дистанцию во время сдачи норм ГТО из группы «по выбору» или во время соревнований. Для начала пловец ставит перед собой задачу сдать в специальном периоде тренировки норму II ступени ГТО из первой группы («скорость») на 100 м за 1 : 50 (на «отлично» — 1 : 35). Установив для себя среднее время — 1 : 40, нужно со старта преодолеть 25 м за 21—22 секунды, а следующие три отрезка по 25 м — по 25—26 секунд. Это и есть «контрольная скорость» пловца для данного периода тренировки на 25 м. На 50 м контрольная скорость будет для него 50 секунд.

При последующей тренировке пловец ставит перед собой новую задачу: освоить норму III разряда в плавании на 100 м кролем 1 : 30. Для того чтобы проплыть быстрее этой нормы, нужно начать дистанцию за 19—20 секунд и затем каждые 25 м проплывать за 23 секунды. Это и будет контрольная скорость для пловца, готовящегося освоить норму III разряда. По такому же принципу определяется контрольная скорость и в других случаях.

Какие упражнения нужно выполнять, чтобы лучше выработать контрольную скорость?

В задачи основного периода тренировки входит выработка у пловца контрольной скорости только на ограниченном от-



резке дистанции. Это значит, что пловец, ведущий тренировку впервые по основному периоду (т. е. готовящийся проплыть 100 м за 1 : 40), должен научиться проплывать 50 м со скоростью 50 секунд. Пловец начинает тренироваться в скорости со стартового прыжка, делая с максимальной скоростью несколько коротких бросков, вначале на 8—10 м, а позже на 10—15 м, отдыхая между каждым стартом по 2—3 минуты или чередуя скоростные старты со стартами на чистоту техники. В занятия включаются также и повороты с последующими бросками на 8—10—15 м. После четырех-пяти таких тренировок пловец делает попытку преодолеть 25 м со старта с максимально доступной ему скоростью. Затем он начинает делать скоростные прикидки на 25 м с поворота. Они и являются основным упражнением для выработки скорости.

Когда пловец вырабатывает способность преодолевать с контрольной скоростью 25 м с поворота, в занятия включается плавание двух и трех таких отрезков с отдыхом на одном занятии в 2—3 минуты, на следующем в 1½—2 минуты, на очередном — в 40—60 секунд. Так, постепенно сокращая время отдыха между двумя прикидками, пловец в конце-концов вырабатывает у себя способность проплыть сразу 50 м с контрольной скоростью (в нашем примере за 50 секунд). Выработав у себя такую способность, начинающий пловец к концу основного периода сдает норму I ступени ГТО из первой группы по выбору, на 50 м за 50 сек. Учитывая, что пловец одновременно включал в занятия и упражнения на совершенствование выносливости (плавание в среднем темпе дистанции до 400 м), он к этому времени без труда сможет проплыть 400 м за 11 м. 30 с. (каждые 50 м за 1 : 25), т. е. сдать норму I ступени ГТО из третьей группы (на выносливость).

Таким образом, завершающим моментом основного периода тренировки для начинающих пловцов будет сдача норм ГТО I ступени из раздела по выбору.

Для более опытных пловцов и особенно для тех, кто тренируется в составе сборной команды части, выработка скорости начинает сочетаться в этот период с воспитанием «скоростной выносливости». Для этого 25-метровые отрезки, преодолеваемые с контрольной скоростью, включаются в середину и в конец дистанции, проплываемой в среднем темпе. Например, при плавании на 400 м сделать два таких броска после 175 и после 350 м; при плавании на 100 м — последние 25 м проплыть с контрольной скоростью: при

плавании 200 м — сделать скоростные броски после 75 и 175 м, и т. д.

Одновременно с этим опытные пловцы проводят и плавание с ускорениями. Например, при плавании на 200 м первые 25 м проплыть спокойно, на следующих 25 м постепенно набирать скорость, очередные 25 м преодолеть в среднем темпе, на протяжении следующих опять перейти к спокойному темпу, на следующих постепенно увеличить скорость до контрольной, очередные 25 м пройти с контрольной скоростью, затем перейти на средний и, наконец, на спокойный темп. Опыт тренировки лучших советских мастеров плавания говорит о необходимости решения в основной период еще и следующей задачи.

Мастера спорта, плавающие 100 м кролем быстрее 1 минуты, для которых контрольная скорость на 25 м является 15 секунд (учитывая, что стартовый прыжок дает на первых 25 м преимущество до 3 секунд), 25 м с поворота проплывают за 13—13,5 секунд, а 50 м за 27,5—28 секунд. Плавающие 400 м кролем быстрее 4:50—4:55, для которых контрольная скорость на 100 м будет 1:12—1:13, могут проплывать 100 м на 10—11 секунд быстрее.

Вот, например, сравнительная скорость пяти советских мастеров плавания, чьи результаты на 400 м кролем стоят первыми в списке лучших достижений страны.

Фамилия мастера	Результат на 400 м	В каком году показан	Примерная контрольная скорость на 100 м	Личный рекорд на 100 м
В. Ушаков . . .	4:43,8	1949	1:11,5	57
Л. Мешков . . .	4:45,4	1941	1:12,0	57,5
В. Казаков . . .	4:48,9	1940	1:13,0	1:01,1
С. Корешков . . .	4:54,5	1940	1:14,0	59,6
В. Дробинский .	4:55,0	1949	1:14,0	1:01,0

Как видно из этого анализа, каждый опытный пловец, вырабатывая у себя контрольную скорость, которую нужно поддерживать на всей требуемой дистанции, одновременно должен приобрести способность проплывать отрезки этой дистанции с более высокой скоростью, т. е. должен обладать определенным запасом скорости.

Вот почему опытные пловцы, тренирующиеся не первый год, должны в основном периоде, наряду с воспитанием контрольной скорости, вырабатывать еще и «предельно повышенную скорость» на коротких отрезках дистанции. Тре-

нирующиеся к соревнованиям на 100 м за 1 : 30 (для которых контрольная скорость на 25 м будет 23 секунды), должны в основной период научиться плавать этот отрезок с поворота за 19—20 секунд. Готовящиеся выступить в соревнованиях на 400 м кролем с результатом 6 минут и имеющие контрольную скорость на 50 м — 45 секунд, должны приобрести способность проплывать эту дистанцию за 39—40 секунд.

Предельно повышенная скорость вырабатывается после того, когда пловец воспитает у себя контрольную скорость на 25 м и станет вырабатывать ее на 50 м.

Вырабатывать предельную скорость нужно постепенно при помощи следующих последовательно выполняемых упражнений:

- сделать после стартового прыжка максимально быстрый рывок на 8—10 м;

- сделать такой же рывок на 10—15 м;

- сделать такие же рывки после поворота;

- плыть 25 м так, чтобы после поворота показать контрольную скорость на 15 м, а на оставшихся 10 м сделать рывок и проплыть их с повышенной скоростью;

- проплыть со старта 25 м в максимально быстром темпе (прикидка на время);

- то же выполнить с поворота;

- плывя на 50 м, первые 25 м проплыть с контрольной скоростью, вторые — с предельной.

Для того чтобы пловец научился регулировать скорость, у него вырабатывается так называемое чувство своего темпа. Под этим качеством понимается способность пловца определять при плавании скорость, изменять скорость по своему желанию, плыть именно с той скоростью, которую укажет ему инструктор. Наличие этого качества позволяет пловцу умело распределять свои силы на дистанции, что имеет огромное значение для достижения высоких результатов, особенно во время спортивных состязаний. Нам неоднократно приходилось быть свидетелями того, как даже опытные пловцы из-за незнания своего темпа и неумения правильно распределять свои силы начинали плыть слишком быстро против намеченного предварительного графика, отчего преждевременно, как говорят спортсмены, «выдыхались» и в результате этого проигрывали более слабым пловцам и показывали время ниже своих возможностей.

Для воспитания чувства своего темпа большую роль играет плавание с «заданной скоростью», по предварительно составленному графику. Учитывая возможности и



уровень подготовленности пловца, ему дается задание, скажем, проплыть 25 м кролем за 22 секунды или 50 м за 45 секунд, или 400 м с различной скоростью: первые 100 м — спокойно, без учета времени, вторые 100 м — в среднем темпе (например, за 1 м. 35 с.), третьи 100 м за 1 м. 40 с., предпоследние 50 м — спокойно, а последние — с ускорением за 42 секунды.

При переходе со спокойного темпа на более быстрый у пловца (особенно у кролиста) могут появиться новые ошибки или повториться те, которые он раньше допускал в спокойном темпе. Например, при плавании кролем могут быть следующие ошибки:

- пловец нарушает правильный ритм в согласовании движений рук и ног: одна рука начинает грести медленнее другой, ноги начинают работать неравномерно, появляются «ножницы», сбивается дыхание;

- ноги перестают «бичевать» воду и шлепают по ней без пользы, не давая нужного эффекта;

- появляется неправильное направление гребка — в сторону или зигзагообразно; перед началом гребка рука не вытягивается, пальцы растопыриваются, рука преждевременно кончает гребок («ворует» конец гребка) и т. д.

Вот почему переходить от спокойного темпа плавания к более быстрому нужно постепенно, обращая внимание на то, чтобы у пловца не появились новые ошибки или не возвратились старые. Найденная ошибка объясняется пловцу. В случае повторной неудачи нужно снова перейти на более медленный темп. Так изо дня в день пловец совершенствует свою технику плавания на коротких дистанциях, выполняемых в различном темпе.

**Построение  
занятий  
и дозировка  
упражнений**

Новыми упражнениями основного периода в зависимости от решаемых задач и уровня подготовленности пловца могут быть:

- равномерное плавание различных дистанций в среднем темпе;

- плавание с чередованием спокойного и среднего темпа;

- плавание с контрольной скоростью;

- скоростные рывки после старта или поворота;

- плавание с предельно повышенной скоростью;

- плавание в среднем темпе с включением коротких отрезков, проплываемых с контрольной скоростью и с ускорениями;

- плавание с заданной скоростью.

Для начинающих пловцов, проходящих впервые основной период тренировки, необходимо упрощать содержание занятий за счет сокращения упражнений. Именно с расчетом на такое упрощение приводится таблица с примерным содержанием занятий (приложение 3) основного периода для пловцов сборной команды подразделения. Этой схемой можно пользоваться при составлении поурочных планов лишь для ориентировки, делая поправки в зависимости от местных условий, индивидуальных особенностей пловца, его успеваемости, состояния здоровья и т. д.

Данный план составлен из расчета, что пловцы тренируются регулярно, не реже трех раз в неделю, затрачивая на каждое занятие не менее 90 минут. При этом условии на все упражнения каждого занятия планируется плавание до 1500 м.

Более опытные и тренированные пловцы, особенно во время отпуска, на специальных учебно-тренировочных сборах могут проводить 5—6 занятий в неделю и доводить общую длину проплываемой за день дистанции до 2000 м. Мастера спорта и перворазрядники плавают в таких случаях по два раза в день: утром шлифуют технику плавания, стартов и поворотов, плавают на расслабление; вечером выполняют специальные упражнения на воспитание и совершенствование скорости и выносливости.

Если пловец не имеет возможности тренироваться чаще трех раз в неделю, весьма важное значение приобретает для него использование для плавания времени, отводимого во всех частях для утренних физических упражнений. В таких случаях в те дни, когда вечером проводятся тренировочные занятия по плаванию, утренняя зарядка строится обычным порядком, а в дни, когда тренировка не планируется, зарядка строится в сочетании с плаванием: 2—3 минуты — вольные упражнения, 10—12 минут — равномерное, спокойное плавание на расслабление, 6—8 минут — ходьба и бег.

Помимо того, пловец должен на протяжении дня использовать каждую возможность для того, чтобы лишний раз поплавать в спокойном темпе 15—20 минут.

Каждое тренировочное занятие начинается упражнением на суше, а основная часть в воде — с упражнений на шлифовку техники. Некоторые занятия на воде могут начинаться с плавания коротких отрезков «на скорость», перед которым обычно делается «разминка». Содержание разминки весьма разнообразно и зависит от привычки и

индивидуальных особенностей пловца. Можно включать в разминку короткий скоростной рывок после старта на несколько метров, затем плавание на 25 м в спокойном темпе и несколько глубоких выдыхов в воду стоя на дне. Иные пловцы довольствуются в разминке спокойным плаванием на 50 м.

Упражнения основной части занятия проводятся таким образом, чтобы спокойное плавание чередовалось с плаванием в среднем и более быстром темпе. К концу занятия нужно снизить нагрузку и по возможности успокоить организм путем проведения спокойного плавания, свободного купанья и игр на воде.

В те дни, когда повышается качественная сторона выполнения упражнений (плавание в среднем темпе, плавание на скорость и др.), нужно уменьшить количественную сторону (общую длину проплываемой за урок дистанции).

При ухудшении самочувствия, снижении веса, невозможности соблюдать строгий режим или большой служебной загруженности нужно понижать нагрузку тренировочных занятий за счет прежде всего ограничения в скорости плавания.

«Если плохо себя чувствуешь, не плавай быстро» — это один из основных законов тренирующегося пловца. Для пловца, который «входит» в спортивную форму, спокойное и равномерное проплывание 400—600 м будет являться лучшим отдыхом.

Начиная с середины основного периода тренировки для пловцов, сдавших все нормы по плаванию ГТО и начавших готовиться к освоению разрядных норм, тренировка должна строиться различно, в зависимости от того, какую дистанцию избрал для себя пловец в качестве основной: короткую (100—200 м), среднюю (300—400—500 м) или длинную (800—1000—1500 м). В условиях военной службы каждый пловец должен одинаково хорошо плавать все дистанции, но спортивную специализацию (а значит и тренировку) рекомендуется строить в течение одного сезона на какой-либо одной дистанции: в первом году на 100 м, во втором на 400 м, в третьем на 1500 м. В дальнейшем, в зависимости от качества показанных на эти дистанции результатов, пловец избирает для себя одну главную для установления на ней своих высших достижений, а остальные сохраняет в своей тренировке в качестве дополнительных.

Чтобы облегчить инструкторам и тренирующимся пловцам индивидуальное планирование занятий, приводим ниже



по одному поурочному плану примерно для начала, середины и конца основного периода, рассчитанных на пловцов-кролистов сборной команды части.

Первое занятие. Разбор плана занятий. Гимнастика пловца с акцентом на упражнения для ног (на растягивания и лучшую подвижность в суставах).

Детальный разбор с показом на суше и в воде ошибок в технике движений ног, плавание четырех отрезков по 25 м и трех по 50 м; обращать внимание на исправление ошибок в технике движений ног с отдыхом по 1—1½ минуты между каждым заплывом. Равномерное, спокойное плавание на 800 м; обращать внимание на расслабление и правильную работу ног. Сделать 3 стартовых прыжка и 5 поворотов на чистоту техники и дальность скольжения. Проплыть спокойно 200 м одними ногами, совершенствуя расслабленность движений и глубину выдыха. Проплыть 100 м разными стилями: 25 м на спине, 25 м брассом, 25 м баттерфляем, 25 м на боку.

Пятое занятие. Разбор плана занятий. Гимнастические упражнения на расслабление и растягивание преимущественно для рук и туловища. Анализ ошибок в технике движений рук. Плавание четырех отрезков по 50 м; обращать внимание первые два раза на лучшее вытягивание, «захват воды» рукой перед гребком, вторые два раза — на отработку конца гребка. Спокойное, равномерное плавание на 1000 м, совершенствуя вытягивание руки перед гребком и конец гребка с переходом руки в расслабленное состояние. Плавание одними ногами 100 м в среднем темпе, плавание одними руками 200 м в среднем темпе; обращать внимание на вытягивание руки и конец гребка. Пять стартовых прыжков, из них два последних на скорость выхода из воды, в 10 м от старта. Плавание на 50 м кролем на спине в спокойном темпе.

Десятое занятие. Разбор плана занятий. Определение раскладки сил и контрольного графика со скоростью прохождения отдельных отрезков (25—50 м) на предстоящих через месяц соревнованиях. Гимнастические упражнения на растягивание для рук, ног, туловища и особенно для голеностопных суставов. Разминка (стартовый прыжок, рывок на 10 м в среднем темпе, спокойное плавание 20—25 м). Прикидка на 25 м со старта. Проплыть два раза по 50 м на исправление замеченных ошибок и два раза по 25 м с поворота контрольной скоростью с отдыхом 2 минуты.

Проплыть 800 м, причем каждые 50 м чередовать спокойный и средний темпы, обращая внимание на полный выдох с незначительным поворотом головы влево, с сильным толчком и скольжением после каждого поворота. Пять стартов на дальность прыжка в воду. Плавание одними ногами на 400 м, на последних 50 м постепенно ускорять темп и за 20—25 м до финиша плыть, работая ногами с максимальной быстротой. Спокойное плавание брассом на 200 м.

Пятнадцатое занятие — для готовящихся к соревнованиям на короткие дистанции (100—200 м). Разбор плана занятий. Гимнастические упражнения на расслабление мышц рук, ног и туловища в среднем и быстром темпе. Разминка. Проплыть 50 м с поворота с контрольной скоростью и четыре раза по 50 м в среднем темпе, сосредоточив внимание на качестве каждого гребка левой руки. Плавание на 400 м в среднем темпе, предпоследние 50 м — спокойно, затем постепенное ускорение так, чтобы последние 25 м проплыть с контрольной скоростью. Несколько стартовых прыжков, — один раз на чистоту техники, один раз на скорость броска на 15—20 м. Плавание 200 м ногами, меняя каждые 25 м темп со спокойного на быстрый. Несколько поворотов на быстроту, с рывком после толчка на 8—10 м. Спокойное плавание 200 м кролем на спине.

Пятнадцатое занятие — для готовящихся к соревнованиям на средние дистанции (400—500 м). Разбор плана занятия. Гимнастические упражнения на растягивание и расслабление в среднем и быстром темпе. Разминка. Плавание с поворота три раза по 50 м с контрольной скоростью с отдыхом между заплывами по 1½—2 минуты. Спокойное плавание четыре раза по 50 минут на совершенствование техники и расслабление. Плавание на 800 м в среднем темпе, причем с целью выработки чувства скорости проплыть в середине и в конце дистанции по 50 м с контрольной скоростью. Несколько (4—6) стартовых прыжков с рывками на 15—20 м в темпе контрольной скорости и в максимально быстром темпе. Плавание одними ногами 600 м, первую половину спокойно, вторую половину в среднем темпе. Несколько (3—4) поворотов с рывками на 8—10 м. Плавание баттерфляем на 200 м и брассом на 100 м.

В таком же примерно виде, с учетом местных условий, задач, состояния здоровья и степени подготовленности пловца составляются и планы остальных занятий.

## СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПЕРИОД ТРЕНИРОВКИ

Основанием для перехода к специальному периоду тренировки является:

— улучшение данных медицинского контроля и самоконтроля;

— приобретение способности проплывать в спокойном темпе, на расслабление, без грубых ошибок в технике 800—1000 м, а в среднем темпе 300—400 м;

— способность плавать 50 м (100 м для тренирующихся на 400 м) с контрольной скоростью;

— способность плавать 25 м (50 м для тренирующихся на 400 м) с предельно повышенной скоростью.

Пловец, не обладающий еще этими данными, продолжает тренировку по основному периоду.

### Задачи и особенности специального периода

Главной задачей специального периода тренировки является выработка у пловца способности поддерживать наивысшую равномерную скорость плавания на тренируемой дистанции и подготовка к установлению личного высшего спортивного достижения на эту дистанцию. Одновременно с этим пловец повышает свою работоспособность и совершенствует технику плавания, выносливость, скорость, силу и особенно скоростную выносливость.

Специальная тренированность пловца и его готовность к установлению наивысших достижений называется «спортивной формой».

Характерной особенностью специального периода тренировки является повышение физической нагрузки за счет главным образом качественной стороны, а именно скорости выполнения всех упражнений при одновременном снижении количественной стороны, т. е. общей длины дистанции, проплываемой за одно занятие. В связи с тем, что высокая скоростная нагрузка вызывает предельные напряжения организма, продолжительность данного периода ограничивается 2—3 неделями, пловец в это время должен соблюдать строгий режим, регулярно осуществлять самоконтроль и обязательно проверить состояние своего здоровья у врача.

Отдельные тренировочные занятия этого периода по времени сокращаются (за счет уменьшения общей длины проплываемой за урок дистанции). Поэтому крайне важно в дополнение к ним проводить еще 15—20-минутные трени-



ровки в дни, когда спортивные команды не занимаются по расписанию. Это позволит решить одно из важнейших условий специального периода тренировки пловца — ежедневное плавание. Если специальный период тренировки совпадает с отпуском, каникулярным временем или учебно-тренировочным сбором, то два-три раза в неделю можно заниматься дважды в день (утром и вечером), при условии, что в основном периоде организм пловца уже подготовлен к таким частым тренировкам, к занятиям не три раза в неделю, а чаще. Если же занятия в основном периоде тренировки велись не чаще трех раз в неделю, то в специальном периоде можно довести их до 4—5 занятий, но следует избегать двухкратных тренировок в день, чтобы впоследствии не было чрезмерно высокой нагрузки специального периода тренировки. Обычно это бывает в таких случаях: за 15—20 дней до соревнований пловцы собираются на специальный сбор и без всякой подготовки, нарушая основной закон спортивной тренировки — постепенность, начинают двухразовые ежедневные занятия. В первые дни, когда еще пловцы не успевают переутомиться, они улучшают свои результаты. Это воодушевляет начальника сбора и инструкторов, нагрузка тренировочных занятий повышается, что и приводит в конце концов к перетренировке, в результате которой пловцы ухудшают свои достижения. Так вместо пользы сбор приносит вред.

Нельзя забывать главного: специальный период тренировки является прямым продолжением основного периода. Поэтому в специальном периоде лишь развивается то, что было достигнуто в основном. Если в основном периоде занятия проводились четыре раза в неделю, можно в специальном периоде довести их до шести; если их было в основном шесть, в специальном можно заниматься и по два раза в день; если в основном периоде пловец уже втянулся в скоростную нагрузку, можно в специальном ее повысить и быстро довести до предела.

Пловцы, тренирующиеся в специальном периоде первый год, готовятся и сдают в конце его нормы ГТО II ступени из раздела «по выбору», а уже сдавшие эти нормы готовятся к участию в соревнованиях с целью освоения разрядных норм и установления личных рекордов.

В основном периоде тренировки у пловцов была выработана контрольная скорость лишь на ограниченном отрезке избранной дистанции, теперь пловец должен приобрести способность с такой же скоростью проплывать всю трени-

руемую дистанцию, т. е. иметь высокий уровень скоростной выносливости. Поэтому все упражнения специального периода подбираются для решения главной задачи: воспитания скоростной выносливости.

### **Интервальная тренировка**

Одним из важнейших упражнений этого периода является так называемая интервальная тренировка. Сущность ее заключается в том, что основная тренируемая дистанция разбивается на отрезки и пловец в каждом уроке быстро проплывает эти отрезки с небольшим отдыхом между ними, т. е. продолжает то, что уже начал осваивать в основном периоде только на части дистанции. От урока к уроку сокращаются перерывы между отрезками и увеличивается до максимального предела скорость проплывания их, причем отрезки постепенно сдваиваются, сумма их на одном уроке обычно превышает длину избранной дистанции, а контрольная скорость на отдельных отрезках ее теперь устанавливается с некоторым запасом скорости. Приведем несколько вариантов интервальной тренировки.

**В а р и а н т   п е р в ы й** — пловец готовится проплыть 100 м кролем за 1 : 30. Контрольная скорость для него будет на 25 м — 22 секунды, на 50 м — 44 секунды. В основном периоде тренировки пловец освоил эту скорость на половине дистанции. Теперь он включает: в первый день тренировки — четыре раза по 25 м с контрольной скоростью и один раз с предельно повышенной; перерывы по 90 секунд; второй день плавает четыре раза с контрольной и два раза с предельной скоростью; перерывы сокращаются до 60 секунд; в третий день плавает пять раз (три раза с контрольной и два раза с предельной скоростью), перерывы сокращаются до 40 секунд; в четвертый день плавает четыре раза с тем же отдыхом, но уже не с контрольной, а с предельно повышенной скоростью; в пятый день плавает 50 м с контрольной скоростью и два раза по 25 м с предельной скоростью, отдых 40 секунд; в шестой день плавает 75 м с контрольной скоростью и два раза по 25 м с предельной скоростью, отдых 30—40 секунд; в седьмой день делает прикидку на 100 м, стремясь на всей дистанции показать контрольную скорость.

**В т о р о й   в а р и а н т** — пловец готовится выступить в соревнованиях на 200 м брассом и показать результат 3 : 20. В основном периоде он выработал способность проплывать 50 м с контрольной скоростью 50 секунд. Тренировка в специальном периоде строится так: в первый день — три

раза по 50 м с контрольной скоростью, два раза по 25 м с предельной скоростью, отдых 90 секунд; во второй день повторяет те же упражнения, но отдых сокращает до 60 секунд; в третий день — те же упражнения, но с отдыхом 40 секунд; в четвертый день — четыре раза по 50 м с контрольной скоростью и один раз 50 м с предельной скоростью, отдых 40 секунд; в пятый день — 100 м и 50 м с контрольной скоростью, два раза по 50 м с предельной скоростью, отдых 40 секунд; в шестой день 150 м и 50 м с контрольной скоростью, 25 м с предельной скоростью, отдых 40 секунд; в седьмой день делается попытка проплыть 200 м с контрольной скоростью за 3 : 20.

Третий вариант — пловец собирается проплыть на соревнованиях 400 м кролем за 6 : 40. В основном периоде тренировки он выработал у себя способность проплывать 100 м с контрольной скоростью 1 : 40, а его предельная скорость на 50 м — 38 секунд. Интервальную тренировку в специальном периоде он строит следующим образом: в первый день проплывает с контрольной скоростью пять раз по 50 м, с предельной скоростью два раза по 50 м, отдых до 2 минут; во второй день — с контрольной скоростью семь раз по 50 м, с предельной — два раза по 50 м, отдых сокращается на 20—30 секунд; в третий день повторяются те же упражнения, но отдых сокращается до 60—70 секунд; в четвертый день — четыре раза по 50 м с контрольной скоростью и столько же с предельной, отдых 50 секунд; в пятый день — три раза по 100 м с контрольной скоростью и три раза по 50 м с предельной скоростью, отдых 40—50 секунд; в шестой день — два раза по 200 м с контрольной скоростью, делая на последних 50 м ускорения до предельной скорости, отдых 60—80 секунд; в седьмой день — 300 м и 100 м с контрольной скоростью, 50 м с предельной, отдых 50—60 секунд; в восьмой день — 400 м с контрольной скоростью.

Таких вариантов интервальной тренировки может быть очень много. Менее тренированные пловцы могут проплывать отрезки дистанции только с контрольной скоростью, а прикидки с предельной скоростью делать после более продолжительного отдыха. Некоторые тренеры (заслуженный мастер спорта Н. Бутович и др.) считают, что интервальная тренировка, особенно при подготовке пловца к участию в соревнованиях на короткие дистанции, должна строиться на проплывании отрезков только с повышенной скоростью, а не с контрольной, установленной пловцами для основной дистанции,



что можно рекомендовать для опытных и хорошо тренированных пловцов.

При проведении интервальной тренировки повышать нагрузку (увеличивать число отрезков, сдвигать отрезки, сокращать перерывы очередного тренировочного занятия) можно только в том случае, если пловец хорошо выполняет программу, его результаты и самочувствие не ухудшаются. Опытные и хорошо тренированные пловцы во время интервальной тренировки пользуются более короткими перерывами, вначале 50—60 секунд, а затем сокращают их до 15—20 секунд.

В тех случаях, когда пловец не может на данном занятии проплыть отрезки с установленной планом скоростью и с соблюдением коротких интервалов, в следующие дни программа тренировки повторяется. Например, если во второй день тренировки (из приведенного нами третьего варианта интервальной тренировки) пловец не сможет семь раз проплыть 50-метровые отрезки с контрольной скоростью и отдыхом меньше 2 минут, то следующая тренировка проводится не по программе третьего дня, а вновь по второму. Если же и вторично пловец не выполняет задания, то в следующий раз нужно снизить нагрузку за счет увеличения перерыва между отрезками (до 3 минут) и даже за счет сокращения числа отрезков и отмены плавания с предельной скоростью.

Интервальной тренировкой пользуется большинство лучших пловцов Союза ССР и всего мира. Некоторые сильнеешие пловцы для постепенного развития рекордной скорости вместо интервальной тренировки применяют другие методы. Например, в плавании на 100 м кролем в специальном периоде тренировки плавают свою основную дистанцию 100 м кролем по два раза в день с максимальной скоростью, т. е. делая прикидки на результат, стремясь каждый раз сократить время прохождения дистанции на несколько десятых секунды. Иногда пловцы в специальном периоде плавают на время не основную дистанцию, а несколько увеличенную или укороченную. Например, при подготовке к соревнованиям на 100 м плавают с предельной скоростью 120, 150, 175 м.

Лучшие пловцы в плавании кролем на средние и длинные дистанции пользуются таким методом. Определив скорость 4 : 50 для контрольного результата на 400 м, так чтобы первые 100 м проплыть за 1 : 07, а следующие 100 м за 1 : 14 — 1 : 15, они вырабатывают скорость путем посте-

пенного наращивания дистанции, переходя к плаванию на 200 м только после того, когда будут плавать 100 м за 1 : 07, к плаванию на 300 м — после освоения на 200 м скорости 2 : 21, а к плаванию на 400 м — после проплыwania 300 м за 3 : 35.

В специальном периоде рекомендуется пользоваться прежде всего методом интервальной тренировки, как наиболее оправдавшим себя на практике, и брать его за основу при воспитании у пловца скорости и скоростной выносливости. Лишь в тех случаях, когда нужных результатов не достигается, можно прибегать к другим методам, комбинировать несколько методов, выискивать новые, наиболее подходящие для данного пловца.

Во время плавания с контрольной или предельной скоростью инструктор или партнер по тренировке должен следить не только за скоростью пловца, но и за его техникой, строго следя за тем, чтобы не появлялись грубые ошибки. При появлении ошибок нужно стараться сейчас же их исправить в процессе плавания в спокойном и среднем темпах различных дистанций, а также и в процессе быстрого проплывания укороченных отрезков.

Наряду с интервальной тренировкой, являющейся основой специального периода, в занятия включаются еще и другие упражнения, знакомые пловцу по занятиям в подготовительном и основном периодах.

#### **Другие характерные упражнения**

Спокойное плавание коротких отрезков дистанции применяется теперь лишь для разминки или в тех случаях, когда появляются ошибки в технике. Плавание одними ногами и одними руками проводится во время занятий специального периода на укороченных дистанциях и преимущественно в среднем и быстром темпах. Старты и повороты на чистоту техники сочетаются с совершенствованием быстроты их выполнения и короткими скоростными рывками. Наряду с интервальной тренировкой они должны систематически включаться в планы занятий специального периода.

Равномерное плавание на расслабление в спокойном темпе хорошо проводить в дополнительное время (на утренней зарядке, в часы массового купания, в выходные дни) и на более укороченные дистанции (400—600 м).

Равномерное плавание в среднем темпе регулярно включается в занятия и проводится на различные дистанции

(300—400 м для готовящихся к соревнованиям на 100 м, 600—800 м для тренирующихся на 400 м).

С целью лучшего совершенствования скоростной выносливости равномерное плавание в среднем темпе от урока к уроку чередуется с плаванием переменной скоростью на средние и длинные дистанции с короткими ускорениями в самых разнообразных вариантах. Вот несколько таких вариантов, рассчитанных на хорошо подготовленных пловцов:

— проплыть 400 м так, чтобы при проплыве каждых 100 м первые 50 м заканчивать в среднем темпе, на следующих 25 м темп ускорять, последние 25 м проплывать с контрольной скоростью;

— проплыть 800 м, соблюдая при проплыве каждых 200 м такой порядок: первые 100 м в среднем темпе, следующие 50 м с контрольной скоростью, очередные 50 м в спокойном темпе на расслабление;

— проплыть 200 м, начав первые 25 м в среднем темпе, при проплыве следующих 25 м постепенно «набирать» контрольную скорость, очередные 25 м проплыть с предельно повышенной скоростью, затем 100 м проплыть в среднем темпе, а последние 25 м максимально быстро.

Во время плавания переменной скоростью нужно воспитывать у пловца чувство своего темпа. С этой целью во время интервальной тренировки или при выполнении других упражнений инструктор дает указание пловцу перед стартом проплыть отдельные отрезки дистанции с заданной скоростью, а после проплыва просит его назвать скорость, с которой он только что плыл всю дистанцию. Помимо того, для лучшего воспитания не только чувства своего темпа, но и так называемого «чувства тренируемой дистанции», нужно систематически включать в занятия плавание с заданной скоростью (близкой к контрольной скорости) той дистанции, на которой пловец собирается выступать в соревнованиях. Если, скажем, пловец тренируется на 200 м брассом и ставит перед собой задачу показать результат 3 : 15 (контрольная скорость на 50 м — 48 секунд), то инструктор в зависимости от его готовности к этому результату предлагает проплыть дистанцию несколько медленнее, но обязательно с равномерной скоростью. Такое равномерное плавание всей дистанции тренировки со скоростью, близкой к контрольной, приучает пловца к одному из важнейших условий спортивного успеха, к правильной раскладке сил на дистанции.

Вместе с этим при равномерном плавании дистанции с контрольной, заданной или предельной скоростью (как во



время интервальной тренировки, так и при выполнении других упражнений) нужно обращать внимание пловцов на соблюдение одинакового числа гребков на каждой длине бассейна (25 или 50 м). Если пловец начинает дистанцию, делая на каждые 50 м 20 гребков каждой рукой, а в дальнейшем поддерживает скорость за счет увеличения числа гребков до 22—23, то уже это одно говорит о недостаточной скоростной выносливости, на что нужно обращать внимание при проведении последующих тренировочных занятий.

Лучшие советские мастера плавания, выступая в спортивных соревнованиях на средние и длинные дистанции, всегда сохраняют равномерность прохождения отдельных отрезков дистанции и постоянное число гребков на каждом отрезке. Например, заслуженный мастер спорта Виталий Ушаков во время установления своих рекордов СССР в плавании на 400 м кролем 4 : 44,9 (1945 г.) и 4 : 43,8 (1949 г.) первые 100 м заканчивал быстрее 1 : 06, а на последующих 300 м каждые 50 м проплывал в среднем за 36,4—36,5 секунды, делая точно по 17 гребков каждой рукой. С такой же точностью плавает и другой выдающийся советский пловец — заслуженный мастер спорта — Леонид Мешков. При установлении европейского рекорда на 200 м кролем 2 : 08,9 (1945 г.) первые 50 м он проплыл за 28 секунд, следующие пять отрезков по 25 м заканчивал в среднем за 16,7, делая по 8 гребков каждой рукой и лишь на последних 25 м несколько снизил темп (17,4 секунды), увеличив частоту гребков до 10.

Таким образом, умение сохранять на отдельных отрезках дистанции постоянное число гребковых движений облегчает равномерность прохождения всей дистанции. Чтобы выработать способность сохранять постоянное количество гребковых движений, нужно при плавании в быстром темпе обращать внимание на качество каждого гребка и повышение скоростной выносливости.

Каждое занятие на воде начинается в специальный период тренировки с разминки. Разминка не должна быть утомительной, она делается с целью подготовки организма пловца к предстоящему плаванию с большей нагрузкой (к прикидке на время, интервальной тренировке, соревнованиям). Разминка во время очередной тренировки делается непосредственно перед началом основной части занятий на воде. Как и в основной период тренировки, она может включать в себя несколько стартов с рывками и спокойное

плавание на 25—50 м. В дни соревнований разминка выполняется за 15—20 минут до старта и включает в себя больше упражнений, чем во время тренировки (старт с броском на 25 м и спокойное плавание на 100—150 м или прикидка на 50 м, или спокойное плавание на 100 м, два раза по 25 м в быстром темпе и вновь спокойный проплыв 50—100 м и т. д.). В холодную погоду разминка перед соревнованиями сокращается или заменяется гимнастическими упражнениями на суше. Некоторые пловцы, чтобы меньше волноваться перед соревнованиями, делают короткую разминку (стартовый прыжок с проплывом нескольких метров) за 1—2 минуты до старта.

#### **Составление уточненного гра- фика с раскладкой сил на дистанции**

Соревнования, как правило, проводятся в заранее установленные сроки, независимо от того, успели к ним подготовиться отдельные пловцы или нет. Вот почему составленный ранее график раскладки

времени по отдельным отрезкам дистанции нужно перед соревнованиями уточнить и в зависимости от уровня подготовленности пловца — повысить или понизить контрольную скорость. При составлении окончательного графика прохождения дистанции полезно знать, как лучшие советские пловцы раскладывают свои силы при установлении рекордных достижений.

Заслуженный мастер спорта В. Ушаков при установлении в июне 1941 г. своего рекорда СССР на 100 м кролем проплывал каждые 25 м с такой скоростью: 12,5; 14,5; 15 и 15 секунд.

При плавании кролем более длинных дистанций (200, 400 м) первая четверть обычно заканчивается пловцом несколько быстрее, а остальные три четверти — с равномерной контрольной скоростью. Например, заслуженный мастер спорта Л. Мешков начинал свой рекордный заплыв на 200 м кролем за 28 секунд, а затем проплывал каждые 50 м почти с равномерной скоростью (32,4; 33,7; 34,4), т. е. на 4,5—6 секунд медленнее, чем первые 50 м. При плавании с рекордными результатами на 400 м Л. Мешков (4:45,4) и В. Ушаков (4:43,8) первые 100 м кончали за 1:6,2—1:5,8, а следующие в среднем за 1:13, т. е. на 7 секунд медленнее. Пловцы менее тренированные должны в первую четверть дистанций 200—400 м плыть без резкого увеличения скорости, для того чтобы сохранить равномерную скорость до финиша.

**Содержание занятий и дозировка упражнений**

Таким образом, содержание занятий в специальном периоде тренировки включает: — интервальную тренировку и прикидки на время для выработки скорости и скоростной выносливости;

— старты и повороты с последующими рывками на 10—15 м для выработки предельной скорости;

— равномерное плавание в спокойном и среднем темпах на расслабление и поддержание выносливости;

— плавание попеременной скоростью и с ускорениями на совершенствование скоростной выносливости;

— плавание с заданной скоростью основной дистанции с целью воспитания «чувства своего темпа» и «чувства дистанции»;

— плавание одними ногами и одними руками коротких и средних дистанций для совершенствования техники и ослабленности движений.

Комбинацией всех этих упражнений могут пользоваться лишь хорошо подготовленные пловцы, тренирующиеся в сборных командах части, в спортивных секциях домов офицера. Молодые начинающие пловцы должны ограничивать для себя выбор упражнений, примерный перечень которых приводится для них в приложении 4.

Общая длина дистанции, проплываемой за одно занятие, сокращается в специальный период до 700—800 м для тренирующихся к соревнованиям на короткие дистанции, до 1000—1200 м для тренирующихся на средние дистанции и до 1600—1800 м для тренирующихся на длинные дистанции.

Если специальный период тренировки длится примерно три недели, то на протяжении первых двух недель качественную нагрузку занятий можно постепенно увеличивать, а на протяжении последней недели — снижать. Опыт показывает, что частые прикидки на время на протяжении последней недели перед соревнованиями только ухудшают, а не улучшают результаты. Вот почему полную программу интервальной тренировки нужно стремиться закончить за 6—7 дней до соревнований, а в последние дни лишь поддерживать достигнутые результаты путем нескольких прикидок на время, равномерного плавания средних дистанций, стартов и поворотов с короткими бросками и плавания тренируемой дистанции с заданной скоростью.

Содержание специальной тренировки для пловцов, впервые занимающихся в этот период, строится с таким расче-



том, чтобы за 8—9 занятий (18—20 дней по 4 занятия в неделю) подготовиться и сдать нормы по выбору из комплекса ГТО II ступени — на 100 м (группа упражнений на скорость) и 400 м (группа упражнений на выносливость). При составлении плана занятий для такой команды пловцов можно ориентировочно пользоваться приведенной в конце книги таблицей (приложение 4).

Более подготовленные пловцы строят специальную тренировку в зависимости от того, к какой дистанции они готовятся. Ниже приводим примерное построение занятий второй недели специального периода тренировки для пловцов, готовящихся к соревнованиям на 100 и 400 м кролем (перечисляются только упражнения в воде. Подготовительная часть каждого занятия, как обычно, начинается разбором плана, анализом ошибок и гимнастическими упражнениями).

### **Содержание специальной тренировки (вторая неделя) к плаванию на 100 м кролем за 1 м. 15 с.**

**П о н е д е л ь н и к.** Разминка. Проплыть 100 м с заданной скоростью 1:19. Равномерное плавание в среднем темпе 400 м. Отдых 5 минут. Интервальная тренировка 4 раза по 25 м с повышенной скоростью по 17,5 секунды. Отдых 60 секунд. Плавание одними ногами 200 м, последние 50 м быстро. Плавание брассом на 100 м.

**В т о р н и к.** Плавание в дополнительное время 600 м в среднем темпе, равномерно, с ускорением на последних 50 м.

**С р е д а.** Разминка. Плавание на 400 м с переменной скоростью. Отдых 10 минут. Интервальная тренировка 50 м с контрольной скоростью (за 37 секунд) и два раза по 25 м с предельной скоростью (по 17—17,5 секунды). Отдых 10 минут. Стартовый прыжок с рывком до 15 м, затем 10 м (до поворота) спокойное плавание, поворот с рывком на 8—10 раз, отдых 2 минуты, повторить три раза. Плавание одними ногами 200 м в среднем темпе. Прыжки в воду 10 минут.

**Ч е т в е р г.** Плавание в дополнительное время 800 м в спокойном темпе, делая в конце каждых 200 м ускорения на последних 25 м.

**П я т н и ц а.** Плавание на 500 м в среднем темпе. Отдых 5 минут. Плавание одними ногами 300 м. Отдых. Интервальная тренировка 75 м с контрольной скоростью (56 секунд) и два раза с предельной скоростью, с отдыхом по 30—40 секунд. Спокойное плавание кролем на спине 200 м.

**Суббота.** Полный отдых от тренировки по плаванию.

**Воскресенье.** Разминка. Два стартовых прыжка с рывками на 15—20 м. Равномерное плавание на 200 м. Прикидка на время на 100 м с такой предварительной раскладкой сил: первые 25 м (со старта) 16, вторые 19, третьи и четвертые по 20 секунд. Свободное купание.

### **Содержание специальной тренировки (вторая неделя) к плаванию на 400 м кролем за 6 : 30**

**Понедельник.** Отдых от занятий по плаванию.

**Вторник.** Плавание в дополнительное время 800 м в среднем темпе.

**Среда.** Разминка. Интервальная тренировка: восемь раз по 50 м, чередуя: один раз с контрольной скоростью (за 47—48 секунд) и раз с предельной скоростью (за 41—42 секунды), перерывы 60 секунд. Отдых 10 минут. Плавание на расслабление 400 м, меняя каждые 50 м спокойный и средний темпы. Плавание одними ногами 200 м. Стартовые прыжки с рывками два-три раза. Спокойное плавание 100 м на левом и 100 м на правом боку.

**Четверг.** Разминка. Интервальная тренировка: восемь раз по 50 м: первый раз за 49 секунд, каждый раз ускоряя на 1 секунду (48, 47, 46, 45 секунд и т. д.) с перерывами по 50—60 секунд. Отдых 10 минут. Плавание одними ногами 100 м. Плавание на 400 м в среднем темпе. Свободное купание.

**Пятница.** Плавание в дополнительное время два раза по 400 м в спокойном темпе с контрольной скоростью на последних 50 м.

**Суббота.** Плавание в спокойном темпе на 200 м. Интервальная тренировка: три раза по 100 м с контрольной скоростью (1 : 40), три раза по 50 м с предельной скоростью, перерывы 40—50 секунд. Отдых 10 минут. Плавание одними ногами 200 м. Отдых 5 минут. Плавание 400 м с попеременной скоростью. Плавание брассом 200 м в спокойном темпе.

**Воскресенье.** Разминка. Интервальная тренировка: два раза 200 м с контрольной скоростью, делая каждый раз на последних 50 м ускорения до предельно возможной скорости с перерывом 60 секунд. Отдых 10 минут. Плавание одними ногами 400 м. Стартовый прыжок с рывком и поворотом, повторить четыре раза. Спокойное плавание 200 м кролем на спине.

В подобных же вариантах при строгом учете состояния здоровья, уровня подготовленности и режима составляются поурочные планы специальной тренировки для каждого тренирующегося пловца.

В случае ухудшения состояния здоровья, нежелания тренироваться (один из начальных признаков перетренировки), большой загрузки по программе боевой подготовки — нагрузку тренировочных занятий нужно снижать главным образом за счет уменьшения или полного запрещения плавания в быстром темпе или предоставления пловцу нескольких дней отдыха от тренировочных занятий с заменой их самостоятельным равномерным плаванием в спокойном или среднем темпе на 400—600 м. Ничто так хорошо не восстанавливает сил, как равномерное плавание на расслабление.

### ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД ТРЕНИРОВКИ

Специальная тренировка заканчивается соревнованиями.

После соревнований пловец должен поддерживать свою спортивную форму для следующих соревнований в данном сезоне, а если соревнований больше не предстоит, закончить сезон.

#### Поддержание спортивной формы

Поддерживая спортивную форму, нужно прежде всего учитывать срок следующих соревнований. Например, между отборочными соревнованиями к первенству и

самим первенством перерыв может не превышать двух недель. В таком случае дается 3—4 дня тренировки с ограниченной нагрузкой (с относительным отдыхом), главным образом за счет сокращения (но не полного прекращения) длины дистанции, числа проплываемых отрезков и интервальной тренировки. В оставшиеся дни пловец, как и в период специальной тренировки, вновь тренируется с полной нагрузкой, с прикидками на время и работой над скоростью и выносливостью.

Если перерыв между двумя соревнованиями продолжается более двух-трех недель, как это часто имеет место при плавании в зимних бассейнах, то после нескольких дней относительного отдыха пловец начинает тренировку по плану основного периода и за 10—15 дней до новых соревнований переходит к специальной тренировке.

Участвовать более чем в двух-трех соревнованиях за летний сезон не рекомендуется.



#### Окончание сезона

В конце сезона, после всех соревнований нельзя сразу обрывать специальную тренировку на воде. Необходимо постепенно, на протяжении 6—8 дней, снижать специальную нагрузку: плавать на меньших дистанциях, сокращать скорость и продолжительность плавания и в конце концов перейти на спокойное плавание с равномерной скоростью, на игры, купанье.

При этом нужно учитывать, что в условиях службы в Советской Армии или в Военно-Морском Флоте каждый военнослужащий ежедневными утренними физическими упражнениями, учебно-плановыми занятиями по физической подготовке и другими формами тренировок круглый год поддерживает высокий уровень физической подготовленности. Поэтому полной «растренировки» и полного отдыха от физической тренировки военнослужащим рекомендовать нельзя. В условиях военной службы переходный период должен быть коротким и касаться только специальных упражнений в плавании.

### САМОКОНТРОЛЬ ПЛОВЦА

Спортивная тренировка связана с большой физической нагрузкой. Поэтому тренировка без постоянного наблюдения за состоянием здоровья приводит к нежелательным болезненным явлениям, чаще всего к «перетренировке».

**Понятие о перетренировке** Перетренировка — это хроническое переутомление организма, для которого характерно снижение работоспособности, головные боли, расстройство сна (бессонница, беспокойный сон, отсутствие чувства отдыха после сна), плохой аппетит, повышенная раздражительность, падение веса, учащенный пульс, повышенная возбудимость сердечно-сосудистой системы.

Происходит это из-за чрезмерно высокой нагрузки тренировочных занятий, отсутствия постепенности в нарастании нагрузки, плавания на больших дистанциях без соответствующей подготовки, излишнего увлечения прикидками на время (скоростным плаванием), несоблюдения нормального режима жизни. Перетренировка замечается не сразу. Вот почему важно уметь определять ее в самом начале, чтобы предупредить дальнейшее развитие.

Лучший способ своевременно определить признаки перетренировки — регулярно контролировать свое здоровье. Хороший спортсмен в период специальной тренировки не

реже двух-трех раз в месяц является на контроль к врачу. Но такая возможность не всегда для него доступна. Тогда прибегают к самоконтролю.

**Самоконтроль** наблюдений спортсмена за своим здоровьем и физическим развитием. Практически эти наблюдения сводятся к следующему: контроль за пульсом, взвешивание, измерение емкости легких, наблюдение за общим самочувствием. Самоконтроль позволяет пловцу постоянно следить, как отражается на его здоровье спортивная тренировка, и своевременно предупредить переутомление. Но самоконтроль не заменяет, а только дополняет врачебный контроль. Тренирующиеся пловцы должны регулярно проверять здоровье у врача. Данные самоконтроля нужно записывать в специальный дневник и с этими записями являться к врачу.

**Контроль за весом** Вес — наиболее доступный для контроля и один из самых показательных признаков правильной или неправильной тренировки. Взвешиваться нужно не реже одного раза в месяц, желательно в одно и то же время, на одних и тех же весах, в одном и том же костюме.

Изменения веса имеют весьма характерную картину. В начале тренировки, примерно в первые две-три недели, вес может упасть на полтора-два килограмма. После этого должен установиться так называемый тренировочный вес, который при нормальной тренировке остается без изменений или даже нарастает за счет укрепления мышц и увеличения подкожножировой клетчатки, являющейся у пловцов своего рода защитной прослойкой против быстрого переохлаждения тела в воде. Пловцы должны стремиться поддерживать у себя нормальный вес. Если вес падает, нужно уменьшить продолжительность плавания и ограничиваться тренировкой на коротких дистанциях.

**Контроль за емкостью легких** Емкость легких определяется при помощи спирометра. Прополоскав трубку спирометра в дезинфицирующем растворе, спортсмен делает несколько глубоких дыханий и после максимального вдоха берет трубку в рот и медленно выдыхает в нее весь набранный воздух. Выдыхаемый воздух поднимает полый цилиндр спирометра, и стрелка цилиндра указывает на шкале объем воздуха спортсмена в кубических сантиметрах. Средняя емкость легких у мужчин 3800—4200 см<sup>3</sup>, у женщин 2500—3000 см<sup>3</sup>.

Чем больше вес и рост человека, тем больше должна быть емкость его легких. Поэтому, помимо абсолютной величины емкости легких, большое значение для организма имеет отношение емкости легких к общей массе (весу) тела. Эта величина называется жизненным показателем. Средняя величина жизненного показателя у мужчин равна 60, у женщин 50 на 1 кг веса. Под влиянием регулярной тренировки в плавании емкость легких увеличивается. У мастеров плавания она достигает 5500 см<sup>3</sup> и выше. У мирового рекордсмена по плаванию Леонида Мешкова, например, при росте 180 см, весе 80 кг и емкости легких 6400 см<sup>3</sup> жизненный показатель равняется 80, т. е. на 20 выше нормы. Измерять емкость легких нужно не реже одного раза в месяц. Снижение емкости легких является неблагоприятным признаком.

#### Контроль за пульсом

Контроль за пульсом до некоторой степени позволяет судить о влиянии тренировочных занятий на сердечно-сосудистую систему, так как по пульсу определяются частота и ритм сердцебиений.

Пульс нащупывают на месте прохождения крупной артерии, например, на внутренней поверхности предплечья у лучезапястного сустава со стороны большого пальца или в области сонной артерии, над ключицей. Чтобы найти пульс, нужно правой рукой обхватить предплечье левой руки, повернутой ладонью вверх, и с наружной стороны тремя средними пальцами сильно нажать место прохождения артерии. Постепенно ослабляя силу давления, можно почувствовать пульсацию крови в артерии. Подсчет пульса нужно производить в течение 10 секунд несколько раз для определения средних данных. Пульс измеряется утром, после сна, в положении сидя, до и после стандартной физической нагрузки («функциональной пробы») и до и после скоростного плавания на короткой контрольной дистанции.

Пульс нормального человека должен быть всегда ритмичным. Частота пульса у здоровых мужчин в покое, в положении сидя, 68—72 удара в минуту, в положении лежа частота пульса снижается на 6—8 ударов в минуту, а в положении стоя настолько же увеличивается.

Под влиянием правильной тренировки пульс у спортсмена становится реже. Учащение пульса по сравнению со средними данными — признак переутомления.

Функциональная проба пульса берется следующим образом.



Сосчитав три-четыре раза пульс за каждые 10 секунд в положении сидя и записав средние данные, спортсмен встает и, положив руки на бедра, делает на месте на высоту 4—5 см 60 прыжков на носках, по два прыжка в секунду. Сделав 60 прыжков за 30 секунд, спортсмен садится и считает свой пульс за первые 10 секунд и за вторые 10 секунд. Затем на 20-й секунде прекращает счет, записывает полученные цифры и опять считает пульс, — теперь уже в пятые 10 секунд и шестые 10 секунд. И так до тех пор, пока пульс не придет к норме. При этом определяются возбудимость пульса и время, потребное для возвращения пульса к норме.

Возбудимость пульса определяется следующим образом. Находят разницу между частотой пульса в первые 10 секунд после прыжков и частотой пульса до прыжков и затем высчитывают, какой процент она составляет по отношению к пульсу в покое. Например: пульс в покое был равен 12 ударам в 10 секунд, а в первые 10 секунд после прыжков 18 ударам. Разница 6 ударов. По отношению к пульсу в покое это составит 50%, чему и будет равняться возбудимость пульса. В норме она не превышает 60—65%, но под влиянием правильной тренировки реакция пульса на одну и ту же работу снижается. Повышение возбудимости пульса является сигналом наступающего переутомления. Время, нужное для успокоения пульса, не должно превышать полутора минут. Уже на 90-й секунде после прыжков частота пульса в 10 секунд должна быть нормальной, т. е. такой, какой была до прыжков.

У хорошо тренированного спортсмена период успокоения пульса всегда меньше 90 секунд. Под влиянием неправильной тренировки фаза успокоения пульса удлиняется, что является неблагоприятным признаком. Если же спортсмен наблюдает у себя учащение пульса в покое, повышенную возбудимость после прыжков и увеличение периода успокоения пульса, то это весьма тревожный сигнал, свидетельствующий о том, что надо немедленно обратиться к врачу.

Весьма интересные и ценные данные пловец может получить при подсчете пульса методом «контрольных прикидок». Для этого он регулярно два раза, а в периоды основной и специальной тренировок — четыре раза в месяц, проплывает короткую дистанцию 25 или 50 м в максимально быстром темпе. Пульс считается до прикидки, на финише и в первые 10 секунд каждой минуты до полного успокоения. После нескольких подобных прикидок и подсчетов пловец определяет какие-то средние для себя данные возбудимости пульса

на финише и периода возвращения пульса к норме. Под влиянием правильной тренировки эти данные должны улучшаться.

Контролируя свой пульс, вес и емкость легких и наблюдая за своим общим самочувствием, спортсмен может регулировать нагрузку тренировок. Падение веса при удовлетворительных данных пульса указывает, что нужно уменьшить количественную сторону занятий: длину проплываемой дистанции, продолжительность каждого урока в воде и число занятий в неделю.

Повышение возбудимости пульса, замедленное возвращение его к норме после функциональной пробы и контрольных прикидок могут потребовать ограничения качественной стороны занятий: прикидок на время, ускорений, интервальной тренировки и других видов скоростного плавания.

Тренировочные занятия, благоприятно влияя на организм, сказываются не только на улучшении объективных данных (постоянный вес, повышение емкости легких, замедление пульса, быстрое успокоение сердцебиений после физических нагрузок), но и на общем самочувствии (хороший аппетит, крепкий сон, отсутствие головных болей, повышение работоспособности, бодрое настроение). В таких случаях тренировка продолжается по намеченному плану с постепенно возрастающей нагрузкой.

---

---

## ГЛАВА СЕДЬМАЯ

### СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

#### Значение соревнований

Спортивные соревнования — это завершающий этап учебно-тренировочных занятий, которым подводятся итоги тренировки и проверяются достигнутые пловцом успехи. В основе спортивных соревнований лежит борьба за победу, за достижение рекордного результата. В этой борьбе спортсмен стремится достигнуть максимального физического напряжения и получить от него предельный эффект. Участие в соревнованиях воспитывает у спортсменов такие ценные качества, как воля к победе, настойчивость, решительность, умение распределять свои силы и выполнять физическую работу в состоянии утомления (борьба на финише). На соревнованиях обычно выявляются новые спортсмены, сдаются нормы ГТО, устанавливаются новые рекорды, определяются победители и чемпионы, фиксируются с точностью до десятых долей секунды достижения каждого пловца, присуждаются призы и дипломы. Это дает возможность следить за спортивным ростом отдельных пловцов и команды в целом, представляющей часть, корабль, училище или соединение. По результатам соревнований можно судить о качестве спортивной работы в частях и сравнивать одни достижения с другими.

Таким образом, соревнования — весьма важная часть спортивной работы, и к ним нужно серьезно готовиться не только участникам, но и организаторам.

Спортивные соревнования по плаванию проводятся в соответствии с планом спортивно-массовой работы части, на основании специальных правил Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. В план спортивно-массовой работы части или подразделения могут включаться, примерно, следующие виды соревнований по плаванию.



## Открытие сезона

Соревнования на приз «открытия спортивного сезона» происходят в начале лета, после установления теплой погоды, когда вода нагреется до 17—18°. К этому времени участники еще не успевают пройти всех этапов тренировки, и поэтому в программы первых соревнований обычно включаются только самые короткие дистанции.

Примерная программа таких соревнований: 100 м вольным стилем, 100 м брассом и эстафета (проплыть четыре раза по 50 м) вольным стилем между командами подразделений. Первые два номера разыгрываются как личные соревнования. Победителям в этих соревнованиях может быть присужден какой-либо подарок — приз открытия спортивного сезона и грамота. В показательную часть можно включить прыжки в воду. Соревнования устраиваются среди лучших пловцов части или корабля. Положение предусматривает участие каждого пловца не больше чем в одном номере и эстафете. Новички к участию в соревнованиях на приз открытия сезона не допускаются.

## Праздничные дни

Соревнования, посвященные тому или иному празднику, могут происходить в течение всего спортивного сезона. Как правило, такие соревнования начинаются и заканчиваются в один день, и в программу их, помимо розыгрыша спортивных дистанций, рекомендуется широко включать различные показательные номера.

В показательную часть соревнований лучше всего включать такие номера, которые наряду с развлечением, хорошим зрительным эффектом и агитацией за плавание имеют неразрывную связь с проверкой боевой готовности. Это может быть плавание с преодолением препятствий на воде (перелезть через стоящую поперек шлюпку, пролезть сквозь спасательный круг, поднырнуть под натянутую на глубину до 1—1½ м сетку); плавание на 50 м в одежде с заданием, проплыв 25 м, раздеться в воде и сложить одежду на плот или в шлюпку; плавание и ныряние на глубину до 2—3 м с заданием достать со дна какой-либо предмет, например, учебную винтовку или связку гранат, и приплыть с этим предметом к финишу; плавание в мешке, натянутом на ноги и завязанном на талии; плавание со связанными руками или ногами; плавание с буксировкой шлюпок или одной шлюпки с 10 солдатами на дистанцию 100—200 м.

Этот примерный перечень изобретательный офицер может разнообразить в зависимости от местных условий.

### Матчевые традиционные встречи

Матчевые встречи отличаются от обычных соревнований тем, что они являются командными, носят традиционный характер, повторяются регулярно каждый год

по одной и той же программе с розыгрышем переходящего приза.

Подобные традиционные матчи можно разыгрывать между командами двух-трех воинских частей, военно-учебных заведений, кораблей и т. д.

Традиционные матчевые встречи лучше устраивать между командами, расположенными вблизи, чтобы сократить дни, необходимые для переезда. Программа таких матчей может быть рассчитана на 2 дня. Она состоит из классических дистанций: 100, 400 и 1500 м вольным стилем, 100 и 200 м брассом, 100 м баттерфляем, 100 и 200 м на спине, 100 м на боку, эстафета 4 раза по 100 или 4 раза по 200 м вольным стилем или 3 раза по 100 м комбинированная, прыжки в воду и водное поло. Для выполнения этой программы при зачете по двум лучшим пловцам достаточно команда в 15—16 человек. Ватерпольная команда составляется из этих же пловцов.

Учитывая необходимость культивирования в частях переправ через реки, водные рубежи, а на флотах плавания на длинных дистанциях, целесообразно включить в программу подобных матчей проплыв по реке или по морю на 2—3 км с обязательным участием в этом номере 3—5 пловцов от каждой команды. Примерная оценка результатов в матчевых соревнованиях: в плавании первое место — 1 очко, второе место — 2 очка и т. д.; в эстафетах (зачет по одной команде) первое место — 2 очка, второе — 4 очка; в проплыве первое место — 3 очка, второе — 6 очков, третье — 9 очков и т. д. В прыжках в воду, отдельно с вышки и трамплина первое место — 2 очка, второе — 4 очка и т. д. В водном поло первое место — 5 очков, второе — 10 и т. д. Команда, набравшая наименьшее число очков, выигрывает.

Можно определять команду-победительницу и по другой, «олимпийской», системе с оценкой в каждом номере только тех участников, которые займут 6—8 или 10 первых мест.

Иногда отдельно определяются команды-победительницы в плавании (по сумме очков за места в соревнованиях по плаванию), в прыжках в воду, в проплыве и в водном поло. При таком определении командного победителя за выигрыш в плавании можно давать 2 очка, за второе место — 4 и т. д., а за водное поло, прыжки в воду и проплыв — соответ-

ственно 1, 2, 3 и т. д. очка. Таким образом, если одна команда займет первое место в плавании, второе в водном поло и проплыве и третье в прыжках, то она наберет 9 очков ( $2 + 2 + 2 + 3$ ), а другая команда, заняв второе место в плавании, но выиграв поло, прыжки и проплыв, получит 7 очков ( $4 + 1 + 1 + 1$ ) и овладает призом.

#### Заочные соревнования

Соревнования массового порядка можно устраивать между частями, училищами, кораблями и даже соединениями заочно, чтобы избежать громоздких и дорогостоящих переездов. Лучше, если программа заочных соревнований не будет обширной и включит в себя два-три номера (например, 100 м вольным стилем, 200 м брассом и проплыв на 3 км). В положении же следует оговорить, что в каждой дистанции может участвовать неограниченное число пловцов. Протоколы с результатами соревнований, утвержденными командованием, к определенному сроку направляются главному судье, который назначается штабом соединения, округа или флота. Если частей, участвующих в соревнованиях, немного, то команды обмениваются представителями, направляя их в дни соревнований в состав судейской коллегии в другую часть для совместного определения средних результатов.

Оценка результатов может производиться либо по средним показателям (сумма всех результатов, поделенная на число участников), либо по олимпийской системе, с зачетом первых 50 или 100 мест в зависимости от общего числа участников. Командное место определяется по сумме всех очков, набранных членами команды, попавшими в зачет. В заочных соревнованиях можно разыгрывать переходящие призы.

#### Первенства и чемпионы

Первенства — это наиболее важные и ответственные соревнования в любом виде спорта. Они происходят один раз в году, обычно в конце спортивного сезона, и как бы завершают серию предшествующих соревнований. Первенство по плаванию разыгрывается вначале в подразделениях (с участием всех умеющих плавать), затем пловцы, занявшие на этих соревнованиях лучшие места, участвуют в соревнованиях на первенство части (корабля, училища), потом на первенство соединения (гарнизона), а занявшие лучшие места здесь — на первенство армии, округа или флота. Каждый победитель в личном или командном зачете получает звание чемпиона.



В программу первенства включаются классические дистанции: 100, 400, 1500 м вольным стилем, 200 м брассом, 100 м баттерфляем, на спине и на боку, эстафеты. Команда получает звание чемпиона по сумме очков, набранных в отдельных дистанциях (см. «Матчевые традиционные встречи»), а если в первенстве участвует много команд,— по олимпийской системе. Первенства, как правило, нужно разыгрывать отдельно для солдат и офицеров. Офицерские соревнования целесообразно проводить отдельно для старшей и младшей возрастных групп. Если среди старшей группы участников мало, можно ограничить число разыгрываемых дистанций и включить в программу хотя бы только 100 м вольным стилем.

**Рекорды** в плавании учитываются по следующим мужским дистанциям: 100, 200, 300, 400, 500, 800, 1000, 1500 м вольным стилем; 100, 200, 400, 500 м брассом и баттерфляем; 100, 200, 400 м на спине, 100, 300 м на боку; ныряние на 25 и 50 м; военизированное плавание (только в Советской Армии и Военно-Морском Флоте) на 50 м с винтовкой и в одежде (для плавания в одежде на пловце обязательно должны быть надеты трусики, нателная рубашка или тельняшка, гимнастерка или фланелевка, брюки летнего образца, носки, сапоги, кожаный пояс, фуражка или бескозырка); эстафеты 4 раза по 100 м вольным стилем, 4 раза по 200 м вольным стилем, 4 раза по 100 м брассом и баттерфляем; комбинированные эстафеты: 3 раза по 100 м (на спине, брассом и вольным стилем); 4 раза по 100 м (на спине, брассом, на боку, вольным стилем); комплексное плавание 200 м (каждый участник плавает брассом, на спине, на боку и вольным стилем по 50 м), комплексное плавание 300 м (брассом, на спине и вольным стилем, по 100 м).

На каждой из этих дистанций учитываются всесоюзные рекорды (лучший результат страны) и рекорды Вооруженных Сил (см. приложение 7). По этим же дистанциям можно учитывать рекорды соединения, гарнизона и округа. Рекорды части можно учитывать не по всем, а по наиболее распространенным дистанциям: 100, 400 и 1500 м вольным стилем, 100, 200 — брассом, 100, 200 — на спине, 100 м баттерфляем, 100 м на боку, ныряние 25—50 м, военизированное плавание 50 м, эстафеты 4 раза по 100 м вольным стилем и комбинированные. Рекорды подразделения (батальона и равных), как минимум, должны учитываться на

100 и 400 м вольным стилем и 100 м на боку. Даже такое подразделение, как рота, должно учитывать хотя бы один рекорд в плавании на 100 м вольным стилем. Для того чтобы рекорд был зарегистрирован, нужно соблюдать различные правила: дистанцию нужно измерять точно; длина бассейна, где устанавливается рекорд, должна быть перед соревнованиями проверена комиссией; перворазрядники и мастера должны обязательно плыть в купальных трусиках; рекорды на дистанцию свыше 500 м могут устанавливаться только в бассейнах длиной не менее 50 м и т. п. (см. Правила Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта). Рекорд должен быть зарегистрирован не менее чем тремя секундометристами. Протокол с указанием всех трех результатов, подписанный главным судьей, старшим судьей по стилю и секундометристами, направляется по команде для утверждения.

Все пловцы в зависимости от показанного результата делятся на разряды: мастера спорта, пловцы первого, второго, третьего разрядов и новички. Звание пловца того или иного разряда присваивается на основании официально зарегистрированного результата, соответствующего нормам Единой всесоюзной спортивной классификации (приложение 6).

С 1950 г. разрядные нормы спортсменам Советской Армии и Военно-Морского Флота присуждаются приказами командования в соответствии со специальным положением. В связи с этим в каждой части необходимо не реже одного раза в месяц планировать проведение специальных «классификационных» соревнований на сдачу разрядных норм. Также регулярно должны проводиться в частях и массовые соревнования на сдачу норм ГТО.

**Места  
соревнований**

Наиболее подходящее место для соревнований — это специально сооруженная водная станция или закрытый плавательный бассейн. Такие специальные сооружения гарантируют удобное и безукоризненное (с точки зрения существующих спортивных правил) проведение соревнований. Нет надобности подчеркивать, что все крупные водные праздники, первенства и матчевые встречи нужно устраивать в специальных летних или зимних плавательных бассейнах, с точными размерами дорожки (длиной 25 или 50 м), нужной высотой стартовой тумбочки (1 м), глубиной дна не менее 1 м, обеспечивающей безопасность стартового прыжка, и с нужной шириной водной дорожки (2,25—2,5 м).

Но не везде могут быть подобные оборудованные водные станции. В таком случае можно устраивать соревнования без фиксации рекордов, на импровизированных дистанциях через реку, между двумя поставленными на якорь катерами или шлюпками (старт из воды, держась руками за борт шлюпки), вокруг корабля, от берега (старт с берега) к стоящему на рейде кораблю, от корабля к определенному пункту (буй, пирс) и обратно. Иными словами, отсутствие специального бассейна не должно служить препятствием для проведения массовых спортивных соревнований.

#### **Судейская коллегия**

Подготовку и ход соревнования обеспечивает специальная судейская коллегия. Она утверждается командованием, устраивающим данное соревнование. Коллегия

судей имеет следующий состав и функции. Главный судья осуществляет общее руководство соревнованиями, решает спорные вопросы, возникающие в процессе состязаний. Заместитель главного судьи — с правами главного судьи. Секретарь prepares списки участников, распределяет их по заплывам, учитывает результаты. Стартер дает стартовую команду в каждом заплыве. Судьи на дистанции (они же и по стилю) следят за соблюдением участниками правильного стиля, особенно в плавании брассом и на боку, а также за точным прохождением дистанции. Судьи на повороте контролируют правильное выполнение поворотов, особенно в брассе, где участник должен коснуться стенки поворота обязательно обеими руками вместе. Судьи на финише определяют правильность касания стенок (щита) и порядок прихода на финиш участников каждого заплыва. Главный секундометрист и другие секундометристы учитывают по секундомеру время, показанное пловцами на той или иной дистанции. Судья при участниках заблаговременно готовит состав каждого заплыва. Члены судейской коллегии сами в соревнованиях принимать участие не могут.

#### **Порядок плавания на дистанции**

Перед командой стартера «Марш!» пловец запрещаются какие-либо движения, и он должен занять «мертвое положение».

Пловец, не выполнивший этого правила или ранее команды бросившийся в воду, считается сорвавшим старт. Судья в таких случаях предупреждает участника, и при повторном срыве старта пловец снимается с заплыва и к соревнованиям на данную дистанцию не допускается. Участник, опоздавший к старту, не допускается к следующему заплыву. При поворотах и на финише пловец



должен отчетливо касаться стенки (поворотного щита) одной рукой, а при плавании брассом — двумя руками вместе. На финише нужно касаться стенки обязательно над водой. В комбинированных эстафетах и комплексном плавании на этапе вольным стилем нельзя плыть брассом, баттерфляем, на боку или на спине. Этапы брассом можно плыть баттерфляем.

Судьи-секундометристы учитывают время каждого пловца с момента команды «Марш!» или выстрела до момента касания им стенки или щита на финише. Время первого пловца в каждом заплыве должно учитываться по трем секундомерам. Только в этом случае может быть зачтен рекордный результат. Все показанные участниками результаты регистрируются в специальном протоколе.

По ходу соревнования нужно объявлять результаты, показанные каждым пловцом, и во всяком случае сообщать результат победителя каждого заплыва. Перед розыгрышем каждого номера обычно объявляются существующие на данной дистанции рекорды подразделения, части, корабля, соединения флота, округа, Советской Армии и Военно-Морского Флота, Советского Союза и т. д.

#### Тактика соревнований

В практике спортивных соревнований бывают случаи, когда хорошо тренированный пловец, подготовленный к рекорду, вступает в единоборство с противником и проигрывает там, где по всем расчетам должен был выиграть, и вместо нового достижения показывает посредственное время. Это бывает по разным причинам: либо спортсмен не соблюдал должного режима перед соревнованиями (недосыпал, переутомился, неправильно питался), либо чрезмерно волновался перед стартом и потерял самообладание, либо, что чаще всего, избрал неправильную тактику.

В спортивных соревнованиях под тактикой подразумевается умелое использование в борьбе с противником всех допускаемых советскими правилами средств и сил для достижения победы. Поэтому очень важно избрать нужную тактику, учтя и собственную готовность и шансы противника. Перед тем как стать на старт, следует продумать порядок прохождения дистанции, определить контрольную скорость, которую нужно показать на отдельных отрезках дистанции, определить число гребковых движений на каждые 25—50 м, принять решение о технике: как делать повороты, как дышать и т. д. Следует также изучить особен-

ности своих сильнейших противников: характер, степень подготовленности, средний темп плавания, умение сохранять силы для финиша. Без предварительного расчета пловцу трудно использовать все возможности с максимальным эффектом. Выступая в состязаниях «как получится», не продумав тактики, он редко достигает хорошего результата.

Среди различных приемов и вариантов спортивной тактики можно выделить наиболее характерные: тактику своего темпа, «стерегущую» тактику, тактику смелости и др. В зависимости от самочувствия, собственной подготовки и подготовки противника избирается тот или иной тактический вариант.

Если пловец хорошо подготовлен, уверен в себе, знает свой темп и хорошо владеет собой, он может плыть, не обращая внимания на то, вырвались вперед его противники или плывут сзади.

Тактика своего темпа — это тактика расчета своих сил. Временно вырвавшийся вперед противник не должен деморализовать пловца. Нужно, сохраняя хладнокровие, продолжать плыть в своем темпе, и это принесет успех. Подобного рода тактика наиболее приемлема на средних и длинных дистанциях, где расчет сил имеет особенно большое значение.

Стережущая тактика применяется, когда два противника недостаточно хорошо знают друг друга. Не отпуская друг друга, они плывут рядом. Расчет скорости не принимается во внимание, лишь бы не отстать от противника. Так продолжается до последних 25—50 м. Тогда уже каждый стремится вырваться вперед и финишировать первым.

Стережущая тактика обеспечивает выигрыш более сильному, но редко приводит к рекорду. Ее применяют только тогда, когда плохо знают темп и вовсе не знают противника. Это тактика «осторожных» спортсменов, довольствующихся победой, но не рекордом. Ее нельзя рекомендовать для широкого применения и можно пользоваться ею лишь в полуфинальных заплывах, в которых важен прежде всего выигрыш.

Самой подходящей для военнослужащих является тактика смелости, основанная на том, что спортсмен с первых же метров стремится вырваться вперед и этим деморализовать противника.

Эту тактику хорошо применять, когда противники примерно равны или когда один несколько слабее другого, но

может рискнуть плыть на выигрыш. К этой тактике можно прибегать, если пловец твердо уверен в своих силах и достаточно тренирован, иначе, вырвавшись вперед и израсходовав запас энергии, он не сможет в нужном темпе проплыть вторую половину дистанции, и это приведет его к поражению. Умело примененная тактика смелости приводит большей частью к победе и высоким спортивным результатам.

Эти основные варианты спортивной тактики могут изменяться в зависимости от условий и обстановки соревнований.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Плавание — не только широко доступный, увлекательный и полезный вид спорта. Для каждого военнослужащего оно в то же время является и жизненно необходимым навыком, имеющим не малое значение в условиях боя. Об этом свидетельствует опыт Великой Отечественной войны.

Но плавание только тогда в полной мере будет полезно воину, когда он в совершенстве овладеет спортивными способами плавания.

Обучаться и совершенствоваться в спортивном плавании при удовлетворительном здоровье можно в любом возрасте. Вот почему каждый офицер и в молодом и в пожилом возрасте должен находить время для изучения и совершенствования спортивных способов плавания. Тогда офицер будет постоянно являться для своих подчиненных примером, а именно в этом — верный залог успеха.

---



# ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЧИСЛА ЗАНЯТИЙ ПО ПЕРИОДАМ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Из расчета в среднем трех занятий в неделю:  
ограниченный летний сезон 30—36 занятий;  
полный летний сезон 50—60 занятий.

Периоды	Спортивная команда новичков				Сборная команда подразделения			Сборная команда части	
	Первый вариант (включая обучение)		Второй вариант (без обучения)		Огранич. лето	Полное лето		Огранич. лето	Полное лето
						Первый вариант (с одним чередова- нием пери- одов)	Второй вариант (с двумя чередова- ниями пе- риодов)		
	Огранич. лето	Полное лето	Огранич. лето	Полное лето					
Обучение . . . . .	15—18	15—18	—	—	—	—	—	—	—
Подготовительный . . . . .	15—18	12—14	12—14	16—18	8—10	8—10	10—12	6—7	6—8
Основной . . . . .	—	14—16	10—12	20—25	14—16	30—35	16—18	13—15	18—20
Специальный . . . . .	—	6—9	5—6	10—12	5—6	8—10	7—8	8—10	7—8
Переходный . . . . .	—	3—4	3—4	4—5	3—4	4—5	3—4	3—4	3—4
Основной . . . . .	—	—	—	—	—	—	6—8	—	8—10
Специальный . . . . .	—	—	—	—	—	—	5—6	—	5—6
Переходный . . . . .	—	—	—	—	—	—	3—4	—	3—4

Примечание. Во 2-й и последующие сезоны число занятий планируется по одному из вариантов сборной команды подразделения или части. Для пловцов, тренирующихся круглый год в зимних бассейнах, увеличивается продолжительность основного периода до 20—25 занятий в первый раз, а при повторной тренировке (после выступления в соревнованиях) до 12—15 занятий.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПЯТНАДЦАТИ ЗАНЯТИЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПЛОВЦОВ

Дни тренировки вок (три раза в неделю)	Название и дозировка упражнений					
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
	Плавание коротких отрезков дистанции по 25 м	Спокойное плавание на «расслабление» и выносливость м	Плавание одними ногами м	Плавание одними руками м	Старты	Повороты
1	6 фаз	50	2 раза по 25	—	4 раза	—
2	10 раз	50	50	25	—	4 раза
3	12 раз	75	3 раза по 25	—	4 раза	—
4	12 раз	75	—	2 раза по 25	—	4 раза
5	12 раз	100	25 и 50	—	4 раза	5—6 раз
6	10 раз	150	—	50	—	—
7	8 фаз	200	4 раза по 25	—	5—6 раз,	—
8	8 раз	200	—	50 и 25	—	—
9	6 раз	250	100	—	4 раза	4 раза
10	8 раз	250	—	3 раза по 25	—	4 раза
11	6 фаз	300	50 м и 3 раза по 25	—	2—3 раза	2—3 раза
12	6 раз	300	125	—	5 раз	—
13	4—6 раз	350	—	100	—	—
14	4—6 раз	350	150	—	—	4 раза
15	—	400	—	—	—	—

Примечание. Если большинство пловцов команды не осваивает требований какого-либо занятия, необходимо на очередных тренировках повторять его или повторно провести предыдущее занятие. Не освоив программы одного занятия, переходить к другому не рекомендуется.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПЯТНАДЦАТИ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОГО ПЕРИОДА ДЛЯ ПЛОВЦОВ  
СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ

Дни тренировоч (три раза в неделю)	У п р а ж н е н и я									
	№ 1 Плавание отрезков 25—50 м на шлангах, в спуск, фокку техники	№ 2 Равномерное плавание на «расслабление», в спокойной темпе	№ 3 Плавание на одних ногах	№ 4 Плавание на одних руках	№ 5 Старты	№ 6 Повороты	№ 7 Плавание в среднем темпе	№ 8 Плавание с контрольной скоростью	№ 9 «Рывки» со старта или после поворота на 8—10 м	№ 10 Дополнительные способы плавания в минутах
1	6—8 раз	500	200	—	2—3 раза	—	50	—	—	10
2	4—5 раз	600	300	—	—	3—4 раза	75	—	—	10
3	5—6 раз	500	100	100	2—3 раза	—	100	—	—	15
4	4—5 раз	700	300	—	—	3—4 раза	100	—	—	10
5	3—4 раза	400	400	—	—	—	150	—	—	10
6	3—4 раза	700	—	150	2 раза	—	200	—	2 раза	15
7	3—4 раза	750	300	—	—	—	100	—	3 раза	15
8	6—8 раз	500	—	200	—	5—6 раз	250	25 м	2 раза	10
9	3—4 раза	800	200	—	3—4 раза	—	100	2 раза по 25 м через 3 мин.	—	10
10	4—5 раз	600	200	100	—	—	300	3 раза по 25 м через 3 мин.	2 раза	10
11	2—3 раза	1000	100	—	2—3 раза	2—3 раза	—	3 раза по 25 м через 3 мин.	—	10
12	3—4 раза	600	400	—	3—4 раза	—	300	2 раза по 25 м через 2 мин.	2 раза	
13	2—3 раза	800	—	200	—	2—3 раза	400	2 раза по 25 м через 1 мин.	—	
14	2—3 раза	1000	300	—	2—3 раза	2—3 раза	100	3 раза по 25 м через 1 мин.	—	10
15	—	400	100	100	2 раза	—	500	50 м	2 раза	15



ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО ПЕРИОДА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПЛОВЦОВ,  
ГОГОВЯЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ «ПО ВЫБОРУ» ИЗ КОМПЛЕКСА ГТО II СТУПЕНИ

Дни тренировки	У п р а ж н е н и я						Дополни- тельные способы плавания в минутах
	Равномерное плавание в спокойном темпе на расслабление м	Равномер- ное пла- вание в среднем темпе м	Интервальная тренировка	Прикидки на время	Старты и повороты с рывками на 10—15 м	Плавание одними ногами м	
1	200	200	4 фазы по 25 м; отдых 60 сек.	—	2—3 фазы	200	10
2	—	600	5 фаз по 25 м; отдых 40 сек.	—	3—4 фазы	—	10
3	600	—	3 фазы по 50 м; отдых 60 сек.	—	4—5 фаз	100	10
4	400	200	3 фазы по 50 м; отдых 40 сек.	—	2—3 фазы	200	10
5	800	—	—	100 м (сдача ГТО)	—	—	15
6	—	600	6 фаз по 50 м; отдых 60 сек.	—	5—6 фаз	200	10
7	400	—	4 фазы по 50 м; отдых 60 сек.	200 м	4—5 фаз	300	10
8	100	400	4 фазы по 50 м; отдых 40 сек.	300 м	2—3 фазы	100	10
9	—	—	—	400 м (сдача ГТО)	—	—	30

ТАБЛИЦА  
ИСПЫТАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ I И II СТУПЕНЕЙ ГТО  
ПО РАЗДЕЛУ «НОРМЫ ПО ВЫБОРУ»

I ступень ГТО

Виды испытаний	Мужчины			Женщины		
	16—30 лет	31—40 лет	41 год и старше	16—25 лет	26—32 лет	33 года и старше
I группа — плавание 50 м . .	50 сек.	55 сек.	1 мин.	1 мин.	1 м. 5 с.	1 м. 10 с.
II группа — прыжок в воду с высоты (в метрах) . . . .	3	3	3	2	2	2
III группа — плавание 400 м .	11 м. 30 с.	12 мин.	13 мин.	—	—	—
200 м . . . . .	—	—	—	6 м. 30 с.	7 мин.	7 м. 30 с.

II ступень ГТО

Виды испытаний	Мужчины				Женщины			
	17—30 лет		31—40 лет	41 год и старше	17—25 лет		26—32 лет	33 года и старше
	слано	на отлично			слано	на отлично		
I группа — плавание 100 м (старт головой вперед) .	1 м. 50 с.	1 м. 35 с.	1 м. 55 с.	2 мин.	2 м. 20 с.	2 мин.	2 м. 30 с.	2 м. 40 с.
II группа — прыжок в воду с высоты (в метрах) .	5	5	5	5	3	3	3	3
III группа — плавание 400 м . . . .	9 м. 30 с.	9 мин.	10 мин.	10 м. 30 с.	—	—	—	—
200 м . . . . .	—	—	—	—	5 м. 30 с.	5 мин.	6 мин.	6 м. 30 с.

## РАЗРЯДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМЫ ПО ПЛАВАНИЮ

Способ плавания	Дистанция м	Мастер спор- та	1-й разряд	2-й разряд	3-й разряд	Юношеский
<b>М у ж ч и н ы</b>						
Вольный стиль . . .	100	0 : 59	1 : 05	1 : 15	1 : 30	1 : 47
	200	2 : 13	2 : 27	2 : 50	3 : 24	4 : 02
	400	4 : 51	5 : 22	6 : 13	7 : 28	8 : 52
	1500	20 : 18	22 : 27	25 : 58	31 : 14	—
Брасс . . . . .	100	1 : 16	1 : 24	1 : 37	1 : 57	2 : 19
	200	2 : 51	3 : 09	3 : 38	4 : 22	5 : 12
Баттерфляй . . . .	100	1 : 12	1 : 19	1 : 32	1 : 50	2 : 11
	200	2 : 40	2 : 56	3 : 24	4 : 06	4 : 52
На спине . . . . .	100	1 : 09	1 : 16	1 : 28	1 : 46	2 : 06
	200	2 : 32	2 : 47	3 : 14	3 : 53	4 : 37
На боку . . . . .	100	1 : 09	1 : 15	1 : 25	1 : 41	—
	300	4 : 01	4 : 22	4 : 59	5 : 53	—
<b>Ж е н щ и н ы</b>						
Вольный стиль . . .	100	1 : 09	1 : 16	1 : 28	1 : 46	2 : 06
	200	2 : 35	2 : 52	3 : 19	3 : 59	4 : 44
	400	5 : 33	6 : 08	7 : 05	8 : 33	10 : 09
	1000	15 : 14	16 : 51	19 : 29	23 : 27	—
Брасс . . . . .	100	1 : 25	1 : 34	1 : 49	2 : 11	2 : 35
	200	3 : 03	3 : 22	3 : 53	4 : 41	5 : 34
Баттерфляй . . . .	100	1 : 24	1 : 33	1 : 48	2 : 10	2 : 34
	200	3 : 03	3 : 22	3 : 53	4 : 41	5 : 34
На спине . . . . .	100	1 : 17	1 : 26	1 : 39	1 : 59	2 : 21
	200	2 : 50	3 : 08	3 : 37	4 : 21	5 : 10
На боку . . . . .	100	1 : 20	1 : 28	1 : 42	2 : 03	—
	200	2 : 51	3 : 09	3 : 38	4 : 23	—

Примечание. По дистанциям, не перечисленным в таблице, разрядные нормы не присваиваются.



СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА РЕКОРДОВ СОЮЗА ССР И ВООРУЖЕННЫХ СИЛ ПО ПЛАВАНИЮ  
НА 1 МАЯ 1950 Г.

Стиль	Дистанция	Рекорд СССР			Рекорд Вооруженных Сил СССР		
		Фамилия	Результат	Год установления	Фамилия	Результат	Год установления
Мужчины							
Вольный стиль (кроль)	100	Ушаков (Москва)	57,0	1941	Либель Арт. (ВМФ)	58,4	1949
	200	Ушаков	2:08,8	1950	Дробинский (ВВС МВО)	2:13,3	1950
	300	Мешков (Москва)	3:26,5	1941	Либель Арт.	3:41,0	1944
	400	Ушаков	4:43,8	1949	Дробинский (ВВС МВО)	4:52,3	1950
	500	Ушаков	6:05,2	1949	Дмитриев И. (ЦДКА)	6:25,0	1941
	800	Ушаков	10:18,7	1949	Дмитриев	11:46,4	1949
	1000	Ушаков	12:58,5	1947	Столяров (МВО)	14:42,8	1936
	1500	Ушаков	20:03,7	1947	Либель А.	21:06,2	1946
	Эстафеты 4X100	Сборная Москвы	3:53,7	1946	Сборная Вооруженных Сил	4:08,0	1949
	4X200	Сборная СССР	9:04,6	1949	Сборная Вооруженных Сил	9:33,9	1949
Брасс	100	Мешков	1:12,7	1950	Шулешко (Ленингр. ВО)	1:16,6	1949
	200	Мешков	2:42,2	1949	Бетехтин (ВМФ)	2:45,1	1950

Стиль	Дистанция	Рекорд СССР			Рекорд Вооруженных Сил СССР		
		Фамилия	Результат	Год установления	Фамилия	Результат	Год установления
Брасс	400	Бетехтин	5:48,0	1949	Бетехтин	5:48,0	1949
	500	Бетехтин	7:23,4	1949	Бетехтин	7:23,4	1949
	Эстафета 4×100	Сборная СССР	5:01,4	1950	Сборная Воор. Сил	5:14,2	1949
	100	Мешков	1:05,1	1946	Скрипченков П. (ВВС МВО)	1:09,3	1950
	200	Мешков	2:38,2	1949	Скрипченков	2:39,8	1949
Багтерфляй	400	Мешков	5:53,0	1949	Скрипченков	6:22,8	1950
	500	Исходный норматив	7:30	—	Соловьев Вл. (Белгор. ВО)	8:46,8	1950
	Эстафета 4×100	Сборная СССР	4:37,0	1950	Сборная Воор. Сил	5:15,8	1950
	100	Крюков (Москва)	1:08,8	1949	Соловьев В. (ВВС)	1:08,9	1950
	200	Крюков	2:30,6	1950	Соловьев В.	2:35,3	1950
На спине	400	Белковский (Ленинград)	5:21,0	1940	Соловьев В.	5:39,1	1950
	100	Либель (Ленинград)	1:07,5	1950	Либель А.	1:07,5	1950
	300	Землянский (Москва)	3:49,1	1950	Либель А.	3:57,4	1946
	3×100	Мешков	3:53,5	1949	Шулешко	4:23,3	1950
	3×100	Сборная Москвы	3:15,3	1941	Сборная Вооруженных Сил	3:23,0	1950
Комплексное плавание	4×100	Сборная Москвы	4:24,1	1941	Сборная ВВС МВО	4:38,4	1950

Стиль	Дистанция	Рекорд СССР			Рекорд Вооруженных Сил СССР		
		Фамилия	Результат	Год уста-новления	Фамилия	Результат	Год уста-новления
Ныряние	25	Васильев (Москва)	13,7	1937	Нечаев (ВМС) Семенов (БВО)	14,2 32,9	1937 1934
	50	Парфенов (Укра-ина)	32,2	1949			
Ж е н щ и н ы							
Вольный стиль	100	Кочеткова (Москва)	1:08,2	1941	Васильева (ВВС МВО)	1:10,0	1949
	200	Кочеткова	2:36,9	1941	Васильева	2:37,0	1949
	300	Васильева (Москва)	4:06,3	1949	Васильева	4:06,3	1949
	400	Васильева	5:38,9	1949	Васильева	5:38,9	1949
	500	Шелешнева (Москва)	7:10,3	1945	Васильева	7:26,4	1947
	800	Васильева	12:01,0	1948	Васильева	12:01,0	1948
	1000	Васильева	15:13,6	1948	Васильева	15:13,6	1948
	1500	Васильева	23:19,3	1947	Васильева	23:19,3	1947
	Эстафета 4X100	Сборная СССР	4:51,1	1941	Сборная Воор. Сил	5:13,9	1950
	Брасс	100	Гавриш (Украина)	1:24,7	1950	Кокорина (ВМФ)	1:30,0
200		Гавриш	3:01,4	1950	Манькова В. (МВО)	3:12,6	1939
400		Исходный норма-тив	6:26,8	—	Манькова В.	6:38,0	1935



Стиль	Дистанция	Рекорд СССР			Рекорд Вооруженных Сил СССР		
		Фамилия	Результат	Год установления	Фамилия	Результат	Год установления
Баттерфляй	500	Исходный нор-матив	8:05,1	—	Манькова В.	8:28,2	1939
	Эстафета 4×100	Сборная СССР	5:49,8	1950	Кокорина О. Кокорина О.	1:26,5 3:20,1	1949 1950
	100	Гавриш (Украина)	1:23,1	1950			
	200	Исходный нор-матив	3:03,0	—	Гончаренко (Моск. ВО)	8:01,0	1949
	400	То же	6:35,0	—	—		
На спине	500	"	8:25,0	—	—		
	Эстафета 4×100	Сборная СССР	5:46,2	1950	Александрова Н. (ВМС)	1:22,5	1946
	100	Кочеткова	1:17,7	1941			
	200	Кочеткова	2:47,4	1941	Александрова Н. Александрова Н.	2:58,4 6:15,4	1946 1946
	400	Алешина (Ленинград)	5:56,6	1941			
На боку	100	Трапезникова (Ленинград)	1:20,2	1945	Васильева	1:23,2	1949
	200	Трапезникова	2:51,4	1944	Васильева Гаврилова (Бело-рус. ВО)	3:05,3 5:06,6	1947 1950
Комплексное плавание	3×100	Полыгалова (Ленинград)	4:39,2	1940			
	3×100	Сборная СССР	3:56,5	1949	Сборная Воор. Сил Сборная Воор. Сил	4:09,4 6:07,9	1950 1949
	4×100	Сборная профсоюз	5:23,4	1939			
Нырание	25 м	Шелешнева (Москва)	17,2	1941	Шахлай (Белор. ВО)	19,0	1950

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<i>Стр.</i>
Предисловие . . . . .	3
Глава первая. Исторический очерк . . . . .	5
Развитие плавания в русской армии . . . . .	—
Развитие спортивного плавания в Советском Союзе после Великой Октябрьской социалистической революции . . . .	13
Глава вторая. Пловец в боевой обстановке . . . . .	19
Значение плавания при форсировании водных препятствий . . .	—
Отдельные боевые задания, выполненные пловцами-спортсменами . . . . .	20
Значение плавания как средства, сохраняющего жизнь воина при аварии кораблей . . . . .	29
Глава третья. Организация учебно-спортивной работы по плаванию в воинской части . . . . .	32
Глава четвертая. Техника плавания . . . . .	48
Плавание способом кроль . . . . .	—
Плавание способом брасс . . . . .	59
Плавание на боку . . . . .	64
Дополнительные способы плавания . . . . .	69
Старт . . . . .	77
Повороты . . . . .	80
Ныряние . . . . .	82
Прыжки в воду . . . . .	85
Глава пятая. Обучение плаванию . . . . .	89
Общие методические указания . . . . .	—
Разучивание техники плавания кролем . . . . .	98
Разучивание техники плавания на боку, брассом, баттерфляем и на спине . . . . .	120
Разучивание поворотов, старта и простейших прыжков в воду .	131
Разучивание техники прикладного плавания . . . . .	134
Глава шестая. Основы спортивной тренировки . . . . .	144
Общие черты советской методики спортивной тренировки по плаванию . . . . .	—
Подготовительный период тренировки . . . . .	156
Основной период тренировки . . . . .	168

	Стр.
Специальный период тренировки . . . . .	181
Переходный период тренировки . . . . .	193
Самоконтроль пловца . . . . .	194
Глава седьмая. Спортивные соревнования . . . . .	199

Приложения:

1. Примерное планирование числа занятий по периодам тренировки для пловцов различного уровня подготовленности . . . . .	209
2. Примерное содержание пятнадцати занятий подготовительного периода для начинающих пловцов . . . . .	210
3. Примерное содержание пятнадцати занятий основного периода для пловцов сборной команды подразделения . . . . .	211
4. Примерное содержание занятий специального периода тренировки для пловцов, готовящихся к сдаче норм „по выбору“ из комплекса ГТО II ступени . . . . .	212
5. Таблица испытаний по плаванию I и II ступеней ГТО по разделу „Нормы по выбору“ . . . . .	213
6. Разрядные спортивные нормы по плаванию . . . . .	214
7. Сравнительная таблица рекордов Союза ССР и Вооруженных Сил по плаванию на 1 мая 1950 года . . . . .	215

7

Редактор капитан 2 ранга *Протопопов В. А.*  
Технический редактор *Слепцова Е. Н.* Корректор *Снигирев Е. К.*

ГМ1866516. Подписано к печати 13.6.50. Изд. № 6/2198  
Формат бумаги 84 × 108<sup>1</sup>/<sub>32</sub> — 3,44 б. л. = 11,28 п. л. 11,72 уч.-изд. л. Зак. 220.

1-я типография Управления Военного Издательства  
Военного Министерства Союза ССР имени С. К. Тимошенко



4 руб. 50 коп.

113

З. Фирсов

**ОБУЧЕНИЕ  
и  
ТРЕНИРОВКА  
ПЛОВЦА**

