



**ВФП**

Всероссийская федерация плавания



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



«Из видов физкультуры выделю плавание, которым всегда занимался и занимаюсь с особым удовольствием».

**Юрий ГАГАРИН,**  
летчик-космонавт СССР,  
первый из землян,  
попытавшийся в космосе

В Ф П п р е д с т а в л я е т первую общероссийскую газету о плавании

# ПЛАВАНИЕ

№ 78 -2022

ДЛЯ ВСЕХ



В здоровом теле — здоровый дух!



**Владимир САЛЬНИКОВ,** президент Всероссийской федерации плавания, многократный чемпион Олимпийских игр, мира и Европы

## ОСОЗНАННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ



**З**дравствуйте, уважаемые читатели газеты «Плавание для всех». Знаю, что среди вас есть не только те, кто уже стали яркими сторонниками плавания — как спортивного, так и оздоровительного. Есть достаточно большая

группа людей, причем, совершенно различного возраста, как иногда говорят — от мала до велика, — кто совсем недавно решил научиться плавать, еще не осознав, что плавание это не только развлечение, но и жизненно необходимый навык, делающий человека более сильным, здоровым и активным по жизни. Сразу скажу, что лично я больше сталкивался с примерами, когда осознание необходимости плавания приходило к людям уже в процессе обучения, являясь итогом промежуточных успехов. Но знакомясь с мнениями читателей газеты, как понимаю, абсолютно искренними, поймал себя на мысли, что изначально осознания необходимости уметь плавать в народе становится все больше и больше. И не радовать подобное не может.

Мне так же не раз доводилось слышать, что часто произносимые слова о пользе плавания не оказывают нужного воздействия на человека, практически, не помогают ему обрести «психологию пловца» и органично влиться в строй привер-

женцем здорового образа жизни. Да, слова, что нужно уметь, нужно учиться, необходимо заниматься — это всего лишь слова. Даже самые правильные и самые громкие. Но вкупе, например, с личным примером обязательно выполняют свою просветительскую функцию. И если вы замечали, то действенная пропаганда необходимого каждому человеку плавательного навыка выстраивается на демонстрации до-сти-же-ни-я. Это когда слово и дело воплощают собой неделимое целое. Например. Большой спортсмен приходит в класс к совсем юным школьникам и рассказывает им, как он в их возрасте учился плавать, как затем выбрал плавание как вид спорта, как участвовал в Олимпийских играх и чемпионатах мира, как выигрывал медали и устанавливал рекорды. Итог такой беседы вполне закономерен: кто-то из ребят обязательно захочет стать таким же, как он.

Или пример, как говорится, с другого конца познания: где-нибудь на теплом море в плавательно-загорательный сезон инструктор собирает взрослых людей с тоской смотрящих на счастливых купальщиков. С тоской, потому что эти грустные «береговые» не умеют плавать. И собирается некая группа, в которой каждый поставил себе цель, что должен обязательно научиться. И день за днем, подчас, под смехи окружающих, эти, как правило, взрослые дяди и тети барахтаются в прибрежной полосе. Однако через какое-то время кто-то из них на самом деле хоть как-то, но осваивает плавательный навык. Да и в других

уже поселилась уверенность, что если не сейчас, то позже, дома, обязательно сделают то же самое. Хотя, как показывает практика, лишь через какое-то время большинство из них осознают смысл столь часто слышимых ими слов, что плавание не только позволяет не быть белой вороной на пляже, позволяет не утонуть, но и еще дает здоровье телу, укрепляет все группы мышц, приносит радость бытия. Дальше — больше. Опять же, исходя из практики знаю, что эти люди «понесут» свои новые знания, умения и ощущения в массы. И благодаря им, в необходимость освоения плавания обязательно поверит кто-то еще. Причем, и поверит, и проверит собственным примером, став следующим звеном в нескончаемой цепочке дела обучения плаванию. Мне это напоминает вечный двигатель, сродни круговороту воды в природе, отменить который невозможно...

Читая материалы газеты «Плавание для всех», знакомясь с откликами на них читательской аудитории, я совершенно четко представляю себе, что живые примеры читателей газеты в деле пропаганды в России массового, оздоровительного, спортивного плавания и есть звенья той самой цепочки, о которой сказал ранее. Поэтому хочу пожелать всем нам, чтобы этот путь осознанной необходимости познания плавания как можно шире и эффективнее передавался от поколения к поколению. Как раз через те самые слова и дела, наглядно подчеркивающие важность, значимость и великую силу плавания как такового.



### Колонка главного редактора

#### Встречайте уникальный номер!

Середина лета — это что ни на есть самая пора для плавания в открытых водоемах на большей части территории России. А значит — и обучению плаванию на морях, реках, озерах и прудах, конечно, при условии, что там есть оборудованные зоны для данного полезного во всех отношениях действия, и рядом находятся люди, которые не только смогут подсказать как правильно делать то или иное упражнение и движение в воде, но и готовые (а главное — умеющие) в любую секунду прийти на помощь, если таковая понадобится. Впрочем, необходимая и постоянная «страховка» при обучении — это та самая аксиома, которую не устаем повторять в каждом газетном уроке, относящимся к обучению плаванию как детей, так и взрослых. Вот почему показная бравада, и, якобы, бесстрашие отдельных и не шибко умных товарищей, тут не только не уместны, но и абсолютно вредны.

Водоемы — водоемами, но летом никто не отменял и бассейны. Особенно в больших городах, в черте которых те же реки и пруды для купания абсолютно не полезны, да в конце концов они могут просто отсутствовать. Так что бассейны там — единственное спасение для водоплавающих сограждан, и, разумеется, максимально комфортное место для обучения плаванию. Тем паче, что постепенно остаются в истории страны времена, когда городские бассейны вставали на профилактику на все три летних месяца, оставляя людей без оздоравливающей водной среды.

Исходя из фактов, которые только что перечислил, плюс ваших пожеланий, уважаемые читатели, мы и решили сделать июльский выпуск газеты «Плавание для всех» исключительно... обучающим. Да, я не оговорился: в том числе и согласно вашим пожеланиям. Ибо достаточно часто в редакцию приходят просьбы повторить тот или иной урок потому что «он был давно и я не могу его найти», или — не могли бы вы рассказать о том-то и том-то. Конечно, могли. С помощью нашей бесценной ведущей обучающих программ Елены Мехтелевой. Просто каждое новое поколение читателей «ПДВ», меньше всего желает рыться в архивах газеты (и я их прекрасно понимаю!), но сразу задает вопрос — чего бы им хотелось получить вот прямо здесь и сейчас. К слову, тут они в полном своем праве. Так что час пробил, звезды сошлись, пора пришла и наступил момент для сегодняшнего, по сути, эксперимента, ибо за все годы выпуска газеты ничего подобного не делали. Итак, мы решили собрать под обложкой № 78 «ПДВ» «ответы» на наиболее часто встречающиеся ваши просьбы о конкретных уроках по обучению плаванию. Причем, как на воде, так и на суше. Более того, в паре уроков речь пойдет, разумеется, тоже об обучении, но... стоящем как бы рядом с плаванием. Объясню. Например: как с помощью водной среды, умеющие и не умеющие плавать могут сохранить и постоянно поддерживать достойную физическую форму, а дамы, при этом еще и сохранять желаемые для тела параметры. Вот как-то так...

На этом вводную часть в сегодняшний номер газеты «Плавание для всех» завершаю и передаю бразды правления вашему учителю, педагогу, консультанту, тренеру и просто другу — Елене Мехтелевой.

**Александр Елисейкин**

(Все фото этого номера — из архива ВФП и газеты «ПДВ»).

# ЛЕТО – ПОРА НОВЫХ

**Практикум  
от Елены  
Мехтелевой**

Как говорится: «Жизнь появилась из воды...». То есть все живые существа могут считать воду своей родной средой. Но человек, оказавшись в воде, не может похвастаться такими же свободными движениями, как на поверхности земли. Чтобы чувствовать себя «как рыба в воде», необходимо обладать определенными навыками, которые называются умением плавать. О воспитанию данных навыков мы и поговорим в ближайших уроках.

Как научиться плавать во взрослом возрасте и как научить плавать детей? Скажу вам по секрету – это не очень сложно. Необходимо лишь соблюдать несколько простых принципов обучения,

точно следовать программе и очень этого хотеть. Хотеть научиться плавать.

Все начинается с простых вещей. Таких, как знакомство с водной средой, физическими свойствами воды, особенностями нахождения в воде, ощущениями собственного тела и его положения в пространстве.

В этом уроке мы разучим несколько простых упражнений, которые будут направлены на ознакомление с плотностью и вязкостью воды; сопротивлением, которое тело встречает при передвижении в водной среде; а также постараемся научить ориентироваться в воде, уметь преодолевать страх перед погружением и открывать под водой глаза.

## УРОК №1. ПРИВЫКАЕМ К ВОДЕ

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ПЛОТНОСТЬЮ И СОПРОТИВЛЕНИЕМ ВОДЫ:

#### ЗАДАЧИ:

- ликвидация чувства страха перед непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами)

Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна. (Если это естественный водоем, то за руку партнера. Хотя при этом подчеркнем, что обучаться правильным навыкам плавания лучше всего в бассейне).



Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.



Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения (вперед, назад, в сторону). При уверенном передвижении можно переходить на быстрый шаг и бег.



Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками. То же вперед спиной.



Бег вперед с помощью одновременных гребковых движений руками. То же вперед спиной.



Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.



Опустившись в воду до подбородка, ходить в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.



Опустившись в воду до подбородка, ходить в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.



Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.



Опустившись в воду до подбородка, ходить в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.



### ПОГРУЖЕНИЯ ПОД ВОДУ И ОТКРЫВАНИЕ ГЛАЗ В ВОДЕ

(ВНИМАНИЕ: этот цикл упражнений рекомендуется исключительно для бассейна).

#### ЗАДАЧИ:

- устранение инстинктивного страха перед погружением под воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- открывание глаз и умение ориентироваться в воде.



Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.



Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.



Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду с головой.



«Сядь на дно»: сделать вдох, задержать дыхание, погрузившись под воду, попытаться сесть на дно.



«Открой глаза»: присесть под воду, открыть глаза и посмотреть на дно бассейна.

Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток на стенке до дна бассейна.

Все упражнения выполняются до уверенного их исполнения (проще говоря, до исчезновения страха перед водой). Итогом же этого стартового урока (он может быть повторен на нескольких занятиях) должно стать ваше практически полное знакомство с водной средой и четкое понимание особенностей поведения в ней.

### ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

**МЕХТЕЛЕВА Елена Александровна.** Мастер спорта России по плаванию, призер чемпионатов и Кубков России по плаванию. Доцент кафедры плавания РГУФКСМиТ. Кандидат педагогических наук. Активный участник движения «Мастерс». Чемпион и рекордсмен России, призер чемпионата мира по плаванию в категории «Мастерс». Автор программы спецкурса «Аквааэробика» для студентов и слушателей Института повышения квалификации.



# ВЫЗЫВОВ!

На предыдущем уроке мы с вами познакомились с физическими свойствами воды, с ее выталкивающей силой, научились преодолевать ее сопротивление. Также научились ориентироваться в воде и преодолевать страх при погружении в воду. То есть полностью освоились с водной средой.

На этом занятии научимся принимать такое положение тела в воде, чтобы удержаться на ее поверхности. Этот навык необходим в плавании для сохранения правильного положения тела, позволяющее максимально избежать сопротивления воды при продвижении вперед. Еще одним очень важным фактором успеха в плавании является правильное дыхание. Одной из задач данного урока является – научиться правильно дышать при нахожде-

нии в воде. Это поможет нам в дальнейшем при изучении способов плавания, где правильное дыхание является залогом успешного освоения плавательной техники.

При выполнении упражнений советуем вам производить 7-10 повторений каждого. Если же чувствуете, что навык не получен за одно занятие, то повторяйте данный комплекс до тех пор, пока не почувствуете, что урок усвоен досконально, именно, в практическом его применении.

Но... Не выполняйте упражнения, если это вызывает дискомфорт или страх. В этом случае необходимо вернуться к упражнениям, с которыми познакомились на предыдущем нашем занятии и необходимо выполнить их еще раз. Или два, или три и т.д. Но в любом случае – добиться их полного освоения.

## УРОК №2. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ОСНОВА ОСНОВ

### ВЫДОХИ В ВОДУ

#### ЗАДАЧИ:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

#### ВНИМАНИЕ: вдох всегда выполняется ртом!

Выдохи в воду очень важны при освоении техники дыхания. Вдох над поверхностью воды и выдох в воду, многократно повторяющиеся во время плавания в ритме гребковых движений, являются обязательным элементом техники каждого способа плавания. Как показывает известная поговорка «научись дышать в воде, и ты научишься плавать»: правильное дыхание – ключ к освоению техники плавания.



**1** Набрать в ладони воду, сделать губы трубочкой и мощным выдохом выдуть воду.



**5** Сделать вдох, а затем, погрузившись в воду с головой – выдох.



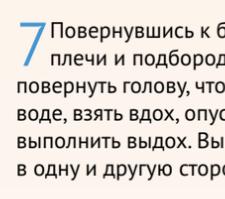
**2** Подуть на воду, как дуют на горячий чай.



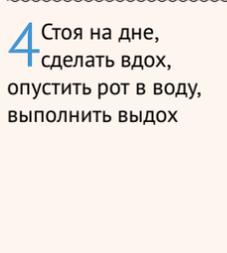
**6** Стоя на дне, сделать вдох, присесть под воду с головой и выдохнуть через рот и нос.



**3** Опуститься в воду до уровня подбородка и подуть на воду, чтоб образовался «желобок».



**7** Повернувшись к бортику спиной, плечи и подбородок лежит на воде, повернуть голову, чтоб щека лежала на воде, взять вдох, опустить лицо в воду, выполнить выдох. Выполнять упражнение в одну и другую сторону.



**4** Стоя на дне, сделать вдох, опустить рот в воду, выполнить выдох



### ВСПЛЫВАНИЯ И ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ

#### ЗАДАЧИ:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.



**8** «Поплавок»: сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить руками голени, всплыть на поверхность



**9** «Медуза»: после выполнения упражнения «Поплавок» расслабить руки и ноги, опустить голову вниз, полежать 5 секунд.



**10** «Звездочка»: после выполнения упражнения «Медуза» выпрямить руки и ноги в стороны, напрячь мышцы спины и ягодиц, лежать 3-4 сек.



**11** «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести (в положение «Стрела») и развести ноги и руки в стороны.



**12** «Звездочка» в положении на спине: присесть по шею в воду, опустить в воду затылок и уши (смотреть строго вверх), оттолкнуться от дна, лечь на воду и развести руки и ноги в стороны.



**13** «Звездочка» в положении на спине: несколько раз свести (в положение «Стрела») и развести руки и ноги в стороны.



**14** «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести в положение «Стрела» (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь в положение «Стрела» и развести руки и ноги в стороны в положение «Звездочка».



*Выполнять каждое упражнение не менее 5-10 раз. Когда освоите эти упражнения по отдельности, тогда можно их выполнять комбинацией без остановки («Поплавок» – «Медуза» – «Звездочка» на груди – «Стрела» на груди – «Стрела» на спине – «Звездочка» на спине).*

Всплывания и лежание на воде помогают почувствовать непривычное, взвешенное состояние и способность удерживаться у поверхности воды, не выполняя при этом никаких движений. А непосредственно «водное лежание» воспитывает у новичков умение удерживать равновесие тела в водной среде.

**И обязательное напоминание, которым сопровождаем каждый наш урок. Обучение плаванию, каким бы легким оно ни казалось на первый взгляд, требует ПОСТОЯННОГО КОНТРОЛЯ со стороны инструктора или тренера.**

Никогда не забывайте об этом!



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ

**ПРИМЕРНОЕ ЗАНЯТИЕ С ДЕТЬМИ 6–10 ЛЕТ, ГЛУБИНА БАСЕЙНА 90–120 СМ (НЕКОТОРЫЕ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ МОЖНО ТАКЖЕ ВЫПОЛНЯТЬ НА ЕСТЕСТВЕННЫХ ВОДОЕМАХ С УКАЗАННОЙ ГЛУБИНОЙ).**

# НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ДЕТЯХ!

1. Возьмите ребенка за руки. Взрослый и ребенок бегут вместе, меняя направление движения. Постепенно увеличивается скорость бега. Выполнять не менее 1 минуты.



Мировые тенденции развития спортивного движения и оздоровления населения говорят о том, что значение семейных занятий физической культурой приобретает огромное значение в воспитании у детей и подростков правильного отношения к своему здоровью. Кроме того, совместные занятия спортом с ребенком помогают родителям поддерживать свою спортивную форму на хорошем уровне.

**При этом ВСЕГДА ПОМНИТЕ:** такой вид физической активности, как занятия аквааэробикой, может привлечь широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью индивидуального выбора нагрузки, помогает сформировать и поддержать атмосферу доверия и взаимопонимания в семье.

Занятия аквааэробикой будут особенно полезны детям с избыточной массой тела, низким уровнем координированности, недостаточным уровнем развития мышечного корсета. Так как занятия проводятся в водной среде, нагрузка на опорно-двигательный аппарат ребенка будет снижена, а эффект укрепления мышц и снижения жировой массы будет соответствовать занятиям на суше. Большин-

ство «рекордсменов» по снижению веса (согласно Книге рекордов Гиннеса) применяли упражнения в воде.

Следовательно, отличительная особенность аквааэробики состоит в том, что занятия не только направлены на общее оздоровление организма ребенка, но и способствуют созданию благоприятных физиологических условий для нормального роста позвонков и восстановлению правильного положения тела; воспитанию правильной осанки; улучшению координации движений; увеличению силы и тонуса мышц; коррекции плоскостопия; улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливанию; положительному воздействию на психику; решению проблем детского избыточного веса.

Систематические занятия позволяют укрепить те связки и мышцы, которые с трудом развиваются на суше: сухожилия, ягодичные мышцы, внутренние и внешние мышцы бедра.

**Внимание!** Если ваш ребенок опасается водной среды, не следует сразу начинать с ним упражнения. Дайте возможность ребенку освоиться с водой. Поиграйте с ним, покажите ему, что данная среда не является опасной для него.

2. Ребенок держится двумя руками за надувной круг (нудлс, доску и т.д.), взрослый подтягивает ребенка к себе, затем ребенок тянет предмет к себе. Выполнить не менее 15–20 раз.



4. Бег в воде (если ребенок не достает ногами до дна, то взрослый держит ребенка за руки). Бег, высоко поднимая колени, а затем закидывая голень назад. Движение руками произвольное, или можно держаться за руки. Выполнять не менее 1 минуты.



6. Держа ребенка за руки, лежа на груди, выполнять попеременные движения ногами, стопы расслаблены, создавать в области стоп брызги. Можно выполнить это упражнение в продвижении, ноги ребенка работают на поверхности воды. Выполнить упражнение не менее 15–20 раз.



8. Выполнять движения ногами «замах» и «удар» по воображаемому мячу: сначала одной ногой, потом другой ногой. Выполнить движения каждой ногой не менее 10–15 раз.



3. Игра «Салки» (если ребенок не достает ногами до дна, то он находится либо в плавательном круге, или в надувниках). Выполнять не менее 1 минуты.



5. Игра «Кто выше?». Стоя в воде, присесть и, оттолкнувшись руками от воды, выпрыгнуть из нее как можно выше. Первые прыжки можно выполнять с произвольным расположением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. Выполнить не менее 20 прыжков.



7. Стоя, руки опущены. Выполнять одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх. Каждый вид движения выполнять сначала расслабленными, а затем напряженными руками. Выполнить упражнение не менее 15–20 раз.



9. «Хоровод». Взяться за руки, начать движение по кругу. Сначала в одну сторону пешком, затем бегом. Потом в другую сторону точно так же. Выполнять не менее 1 минуты.



**При этом еще очень важно помнить вот о чем: если ребенок испытывает затруднения при выполнении упражнения, ему необходимо помогать и показывать на своем примере.**



10. Поддерживая ребенка под спину, в положении лежа, ребенок выполняет разнообразные движения ногами («как лягушка», «как русалочка», «как на велосипеде», «как будто подбрасывая мячик стопами»).



11. Держа ребенка за руки (ребенок лежит на груди) попросить ребенка выполнить такие же движения ногами, как и лежа на спине. Взрослый может двигаться спиной вперед, создавая дорожку от движений ног ребенка.



12. Поддерживая ребенка под живот и грудь, попросить ребенка выполнять движения руками, «как лягушка». Выполнить не менее 20 раз.



13. «Топим мяч». Передавать мяч друг другу под водой, лицо держим над водой. Для усложнения упражнения лицо можно опускать под воду.



14. Мяч в согнутых руках. Погрузить его под воду, отпустить, мяч произвольно выпрыгивает вверх, необходимо его поймать. Выполнить не менее 10–15 раз.



15. Мяч в вытянутых перед собой руках. Опустить мяч под воду, поднять до уровня груди, согнуть руки. Выполнить не менее 10–15 раз.



16. Мяч в вытянутых перед собой руках. Выполнять круговые движения под водой. Взрослый может немного помочь ребенку. Выполнить по 10–15 вращений в каждую сторону.



17. Мяч в вытянутых перед собой руках. Согнув руки, опустить мяч под воду, подтянув при этом согнутые ноги к груди.



18. Мяч прижат к груди. Вытягивать ноги вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Выполнить не менее 10–15 движений.



19. Игра «Насос». Взавшись за руки, лицом друг к другу, по очереди приседая, погружаться в воду с головой: как только один появляется из воды, другой сразу же приседает и скрывается под водой. Выполнить не менее 10–15 приседаний.



20. В ладони набрать воды, подбородок касается поверхности воды. Выполнить сильный выдох через рот, стараясь выдуть всю воду из ладоней. Сделать 10–15 выдохов.



21. «Поплавок». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, присесть, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. Стараться продержаться на воде до счета «10». Повторить упражнение 5–7 раз.



22. Ныряние за игрушкой «Поиск сокровищ». Достать со дна яркую игрушку, брошенную специально для этой цели.



То, что нам с вами предстоит освоить – это комплекс развивающих и специальных физических упражнений на суше, предназначенный пловцам. Ну, а наша «суша» сегодня – это поддержание и развитие физических качеств в период нахождения в домашних (дачных) условиях. Итак, приступаем.

# РАБОТАЕМ ДОМА С МАКСИМАЛЬНОЙ ОТДАЧЕЙ

Практикум от Елены Мехтелевой

## РАЗМИНКА. 5 МИНУТ

**1** Повороты головы вправо и влево, наклоны вперед.



**2** Вращение кистями рук, предплечьем вперед и назад.



**3** Одновременное и попеременное вращение прямыми руками вперед и назад.



**4** Стоя и в наклоне одновременные и попеременные махи руками вверх и вниз. Одновременные махи в стороны, стараясь выполнить хлопок руками.



**5** Вращение тазом и туловищем вправо и влево.



**8** Вращение согнутой ногой в тазобедренном суставе вперед и назад.



**9** Руки на коленях. Вращение в коленных суставах вправо и влево.



**6** Повороты туловища вправо и влево.



**7** Наклоны туловища вперед и назад.



**10** Вращение в голеностопных суставах.



**11** Перед началом основной части занятий расслабьте и встряхните мышцы где-то в течении 1-1,5 мин. Каждый делает это как привык и как ему удобнее.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. 30-40 МИНУТ.



**12** Упор лежа – отжимание – упор лежа – упор присев – выпрыгивание вверх.



**13** Упор лежа – попеременное подтягивание ног к груди.



**14** Лежа на груди руки вперед. Попеременный и одновременный подъем рук и ног.



**15** Лежа на спине руки вперед за голову. Одновременный подъем рук и ног.



**16** Стоя, выпад вперед правой ногой – выпрыгивание вверх – выпад вперед левой ногой – выпрыгивание вверх.



**17** Упор лежа. Попеременные движения руками вперед через сторону.



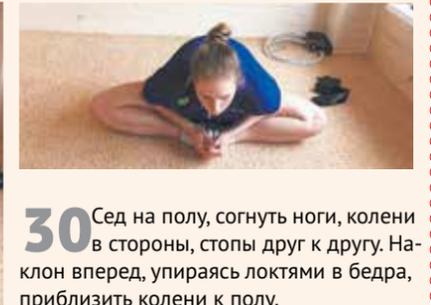
**18** Упор лежа. Отведение таза вправо и влево.



**19** Упор лежа. Отжимания.**20**Упор сзади.  
Отжимания.**21**Упор лежа,  
подъем таза  
вверх –  
упор лежа  
прогнувшись.**22** Лежа на спине или на груди, прямые руки вперед (вверх), приподняв корпус и ноги, попеременные движения ногами как при плавании кролем.**23** Прыжки вверх,  
ноги брасс.**24** Лежа на возвышенности, можно использовать табуретки, плавание кролем на груди и на спине, руки брасс. Для безопасности используйте 2 табуретки.

Упражнения выполняются по 10-20 повторений в зависимости от уровня подготовки и состояния здоровья. Отдых между выполнением упражнений от 30 до 60 секунд. Упражнения также можно выполнять в режиме: 30 секунд выполнение упражнения, 30 секунд отдых. Можно выбирать из общего списка по несколько упражнений (5-8) и выполнять от 3 до 10 кругов без отдыха между упражнениями, отдых между кругами составляет от 1 до 3 минут. Количество повторений каждого упражнения составляет от 10 до 20.

## РАСТЯЖКА. 10-15 МИНУТ

**25** Выпад вперед правой ногой, левая на полу. Не наклоняясь вперед, бедра приближаем как можно ближе к полу.**26** Наклон вперед, ноги прямые. Согнуть одно колено и используя вес тела, давить пяткой в пол противоположной ноги. То же другой ногой.**27** Широкая стойка ноги врозь, стопы вперед. Сгибание правого колена, перемещая вес тела вправо. То же в левую сторону.**28** Лежа на спине ноги прямые, обхватив полотенцем или резиной ступню, потянуть стопу на себя, приблизив бедро к груди.**29** Стойка, согнуть ногу, обхватив рукой стопу, потянуть к ягодицам.**30** Сед на полу, согнуть ноги, колени в стороны, стопы друг к другу. Наклон вперед, упираясь локтями в бедра, приблизить колени к полу.**31** Лежа на спине, плотно прижав колени к груди. Поочередное подтягивание коленей к груди.**34** Стоя руки вверх, кисти соединены над головой. Медленные наклоны вправо и влево.**35** Стоя, захватив правой рукой локоть левой руки за головой. Левая рука направлена прямо вниз по центру спины. Надавить правой рукой на локоть левой, чтобы рука шла вниз по позвоночнику.**36** Стоя, рука согнута, локоть на уровне плеч, наклон вперед.**32** Сед, согнув одну ногу, перекинуть через другую ногу. Поворот туловища в сторону согнутой ноги с одновременным упором на колено.**33**

Стоя у опоры или дверного проема, держась рукой выше уровня плеч. Медленно присесть, прогибая спину.



Выполняйте каждое упражнение 2-3 раза и старайтесь продержаться в определенном положении 20-30 секунд. Во время растягивания не забывайте глубоко дышать и не задерживайте дыхание. Занимайтесь растяжкой регулярно. Растягивайтесь постепенно и продолжайте до тех пор, пока не достигнете слабого или среднего уровня напряжения.

**ВНИМАНИЕ:**  
ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМЫ, ЧЕТКО  
СОИЗМЕРЯЙТЕ СВОИ СИЛЫ И  
ВОЗМОЖНОСТИ!

Существует множество комплексов упражнений для реализации их в домашних условиях. Причем, большинство комплексов помимо общих упражнений, которые подходят представителям многих видов спорта, содержат задания, предназначенные какому-то виду конкретно. И плавание здесь не является исключением из правил. Потому что работа пловцов в зале сухого плавания (то есть - на суше), не менее ответственна, нежели тренировка в воде. И эта работа становится ценнее вдвойне, если вы проделываете ее индивидуально, когда в одном лице сочетаете и тренера, и спортсмена. За примером далеко ходить не надо. В недавней

**Практикум от Елены Мехтелевой**

самоизоляции в период пикового распространения коронавируса, даже самые именитые наши пловцы поддерживали форму вот такими индивидуальными тренировками.

Итак, еще раз повторим: основными средствами такой вот работы являются физические упражнения, направленные на развитие общей и специальной подготовки пловца. Общая и специальная физическая подготовка представляют собой процесс, направленный на развитие главных физических качеств – выносливости, силы, гибкости и скоростных способностей. Вкратце вот как-то так...

# САМ СЕБЕ И ТРЕНЕР, И СПОРТСМЕН

**РАЗМИНКА. ВЫПОЛНЯЕТСЯ АКТИВНО. КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ НЕ МЕНЕЕ 20 ПОВТОРЕНИЙ С МАКСИМАЛЬНОЙ АМПЛИТУДОЙ**

**1** Кисти рук в замок. Вращение в лучезапястном суставе вправо и влево.



**2** Кисти рук в замок. Волна предплечья и кистями, плечо на месте.



**3** Мах рукой по диагонали вверх-вниз. То же другой рукой.



**4** Стоя, махи руками в стороны.



**5** Вращения прямыми руками: одна вперед, другая назад.



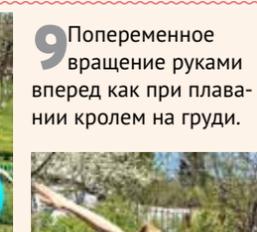
**6** Одновременное вращение вперед прямыми руками как при плавании дельфином.



**7** Попеременное вращение руками назад как при плавании кролем на спине.



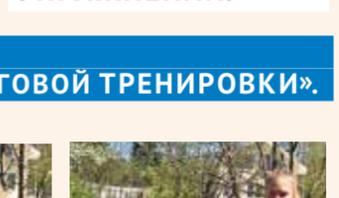
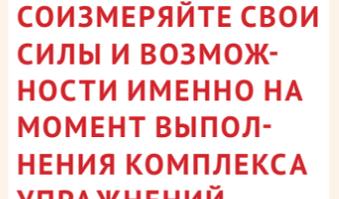
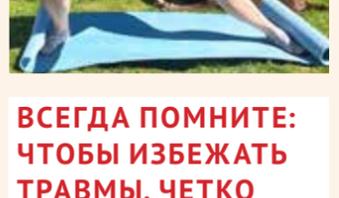
**8** Стоя в наклоне вперед, движения руками как при плавании способом брасс



**10** Упор лежа таз вверх, опустить таз вниз, руки прямые.



**11** Выпад в сторону. Перекаты вправо и влево.



**ВСЕГДА ПОМНИТЕ: ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМЫ, ЧЕТКО СОИЗМЕРЯЙТЕ СВОИ СИЛЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ИМЕННО НА МОМЕНТ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ.**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

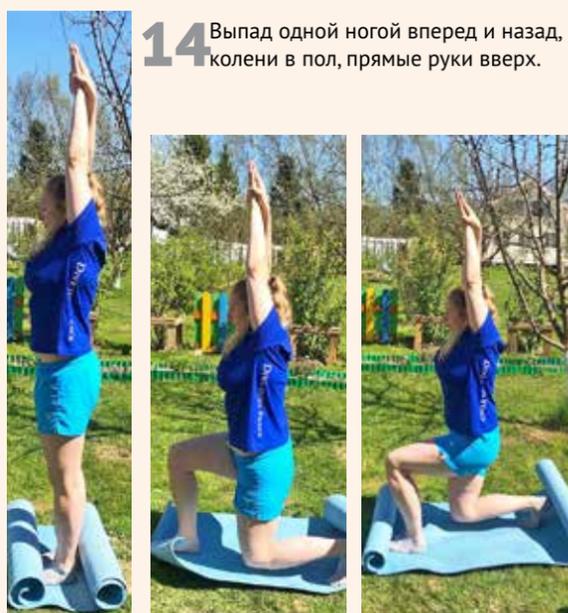
**УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ ПО 3 ПОДХОДА ПО 20 ПОВТОРЕНИЙ ИЛИ В РЕЖИМЕ «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ».**

**12** Упор лежа – упор присев колени в стороны.

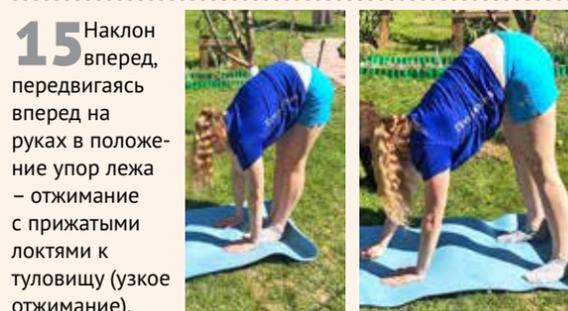


**13** Широкая стойка. Приседание, колени в стороны, подъем одной ноги, стопа на себя – выпрямление ноги в сторону. То же другой ногой.





**14** Выпад одной ногой вперед и назад, колени в пол, прямые руки вверх.



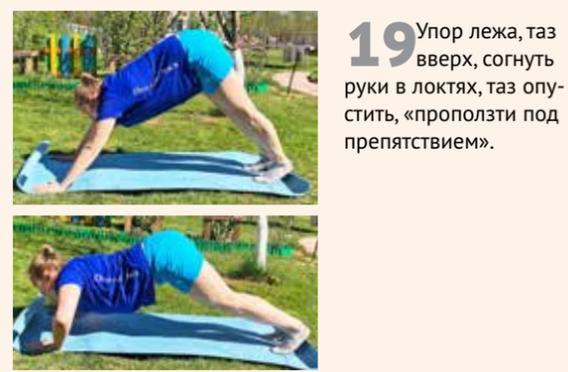
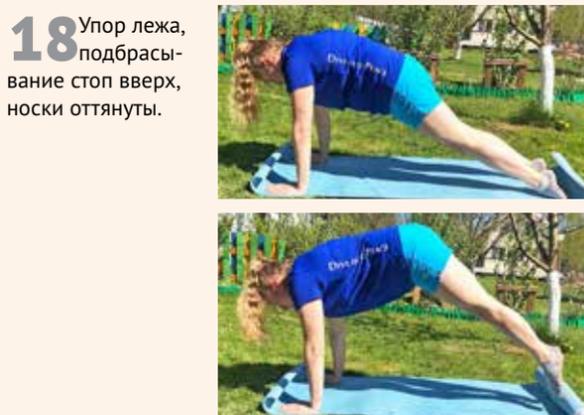
**15** Наклон вперед, передвигаясь вперед на руках в положение упор лежа – отжимание с прижатыми локтями к туловищу (узкое отжимание).



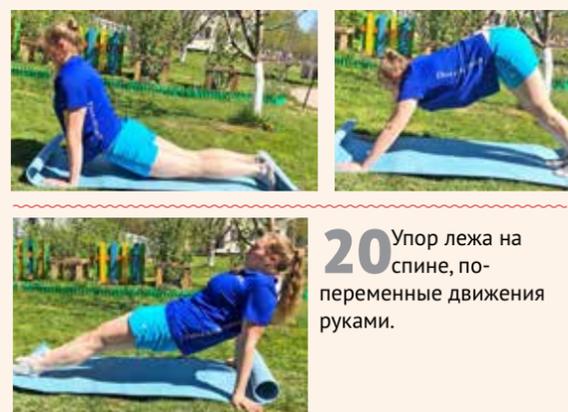
**17** Лежа на груди, руки и ноги вытянуты. Руки выполняют движения как при плавании брассом, ноги как при плавании кролем. Корпус и ноги отрываются от поверхности.



**18** Упор лежа, подбрасывание стоп вверх, носки оттянуты.



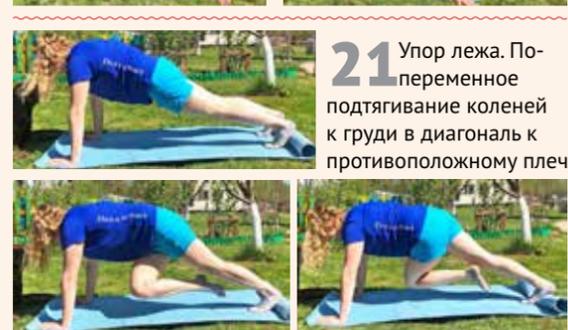
**19** Упор лежа, таз вверх, согнуть руки в локтях, таз опустить, «проползти под препятствием».



**20** Упор лежа на спине, попеременные движения руками.



**21** Упор лежа. Попеременное подтягивание коленей к груди в диагональ к противоположному плечу.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ ПО 1 МИНУТЕ.

**22** Кисти рук в замок за спиной. Поднять прямые руки как можно выше. То же в положении наклон вперед.



**23** Соединить руки за спиной, одна сверху, другая снизу.



**25** Лежа на груди. Попеременное подтягивание пятки к ягодицам.



**26** Лежа на груди, подтянуть пятки к ягодицам, руками взяться за стопы. Прогнуться вверх, оторвать бедра и плечи от пола.



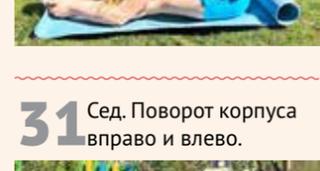
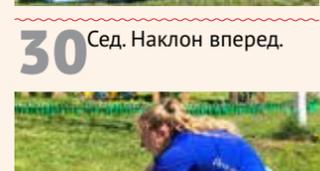
**27** Сед, голени и стопы в стороны, стопы на себя как при плавании брассом.



**28** Упор на колени и кисти рук. Согнуть руки в локтях, опустить таз, «проползти под препятствием», округлить спину, отвести таз назад к пяткам.



**29** Упор на колени и кисти рук. Отведение ноги назад, стопу на носок, пятку вниз.



**30** Сед. Наклон вперед.

**31** Сед. Поворот корпуса вправо и влево.

В начале хотелось бы сказать несколько слов о том, что такое хорошее самочувствие. С медицинской точки зрения – это ощущение здоровья. С эстетической «полочки» – ощущение своего тела идеальным (прежде всего по вашему личному разумению). С психологической точки зрения – уверенность в себе и душевный подъем при... осознании первых двух пунктов.

Хорошее самочувствие в первую очередь предполагает правильное питание. Ведь потребляемые нами продукты влияют на то, каким количеством энергии мы располагаем. Стоит напомнить, что нет плохих продуктов, а есть плохие диеты. Поэтому так важно придерживаться сбалансированной диеты, составленной из продуктов основных групп. Количество потребляемых продуктов должно соответствовать потребностям вашего организма. А значит, снижается риск возникновения многих заболеваний, что способствует эффективному снятию стресса и в результате приводит к хорошему самочувствию.

**Вот несколько самых элементарных правил здорового питания:**

- **Потребляйте меньше жирной пищи.** Чрезмерное ее потребление увеличивает содержание холестерина в организме и опасность отложений в виде бляшек на стенках артерий.

- **Потребляйте меньше сахара.** Увлечение им способствует разрушению зубов и увеличивает риск заболевания диабетом.

- **Потребляйте меньше соли,** чтобы избежать повышения кровяного давления, а также артрозов и отеков.

- **Потребляйте достаточное количество клетчатки.** Недостаток ее вызывает запоры и другие проблемы с кишечником.

- **Потребляйте достаточное количество калорий.** Если их будет меньше нормы, замедляется процесс обмена веществ в организме. Но при этом ВСЕГДА помните: повышенное их количество становится причиной избыточного веса и жировых отложений.

- **Пейте больше воды.** Недостаток жидкости может стать причиной обезвоживания организма, а последствия этого могут быть очень серьезными.

После водных занятий аппетит повышается, потому что энергия и калории были потрачены во время тренировок. Поскольку многие из нас прибегают к занятиям с целью сбросить избыточный вес, стоит заранее приготовить здоровую и полноценную еду, которую можно съесть после занятия. А это означает, что, планируя тренировки, надо обязательно планировать свой РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

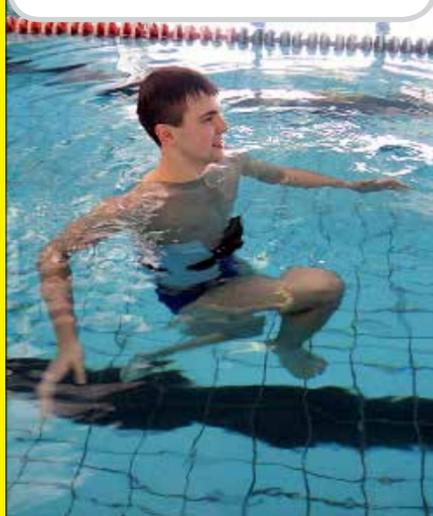
Кроме правильного питания, нам необходимо укреплять и поддерживать в хорошем состоянии свою физическую форму. Поддерживать хорошую физическую форму, а, следовательно, прекрасное самочувствие и настроение, возможно исключительно при помощи регулярных физических нагрузок. Но дело в том, что зачастую не очень хочется, чтобы эти нагрузки были тяжелыми и монотонными. И для этого как нельзя лучше подходят занятия аквааэробикой. Во-первых, в воде вес тела становится значительно меньше, таким образом снимается излишняя нагрузка на организм. Во-вторых, сама по себе водная среда является дополнительным средством для сжигания излишней жировой массы. В-третьих, выполнение физических упражнений в воде происходит более комфортно, чем на суше.

**Итак, представляем комплекс упражнений, который поможет в борьбе с лишним весом, в укреплении тела и поднятии духа.**

Все представленные упражнения можно выполнять как в бассейнах с глубиной до уровня груди, так и в бассейнах с глубиной более 2 метров, используя при этом поддерживающие плавательные средства (нудлс или аквапояс). Для физически подготовленных и умеющих плавать можно выполнять упражнения на глубокой воде без поддерживающих средств, при этом нагрузка будет более высокой, что сильно увеличит эффективность и приведет к заметно лучшему результату.

# А ЗАЧЕМ НАМ ЛИШНИЙ ВЕС? ЛИШНИЙ ВЕС НАМ НЕ НУЖЕН!

1. Бег, высоко поднимая колени. Руки работают попеременно вперед-назад.



2. Бег, широко разводя бедра (как бег через препятствия).



3. Бег, выполняя касание локтем колена.



4. Касание щиколотки противоположной рукой. Поднимайте лодыжку по направлению к руке, одновременно приближая руку к щиколотке. Если не можете достать до лодыжки, попробуйте дотянуться до голени или колена.



6. Мах ногой вперед. Поднимаем ногу, согнутую в колене, потом выпрямляем, будто бы нанося удар. Руки вытянуты в стороны.



5. Касание пяткой противоположной руки за спиной. Исходное положение – руки вытянуты в стороны, ноги на ширине плеч. Ногу сгибаем в колене, рука движется навстречу пятке.



7. Мах ноги в сторону. Нога от бедра движется в сторону, обе руки движутся в противоположную.



8. Мах ногой назад. Нога от бедра движется назад, обе руки поднимаются вперед.



**Каждое упражнение выполняйте не менее 30 раз. В конце занятия можно выполнить несколько выдохов в воду и поплавать. После занятия вы должны чувствовать легкое утомление. Если вам тяжело дается тренировочная нагрузка (в конце занятия присутствует чувство разбитости, сильно выраженное утомление, головная боль, сонливость), то уменьшите интенсивность выполнения упражнений, либо сократите количество повторений каждого упражнения. Если же выполнение данного комплекса упражнений дается легко, то стоит немного увеличить нагрузку.**



9. Разножка. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Подпрыгнув, разведите руки в стороны и поставьте ноги врозь.



10. Группировка. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Одновременно поднимаем ноги, согнув в коленях, и опускаем руки вниз вдоль туловища.



11. Прыжок лягушки. Исходное положение – ноги шире плеч немного согнуты в коленях, руки вытянуты вперед и немного согнуты в локтях. Ноги поднимаем вверх, руки опускаем вниз и касаемся щиколоток.



12. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони раскрыты вперед. Сведение и разведение прямых рук.



13. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони повернуты вниз. Одновременное опускание и поднятие рук и ног. То же попеременно. Правая нога к левой руке, левая нога к правой руке.



14. Стоя спиной к бортику бассейна, положив руки вдоль бортика, подтягивание коленей к груди.



15. Исходное положение – сед, пальцы ног у края воды. Попеременное поднятие прямой ноги из воды. Руками помогаем держать баланс.



**Проверено Временем**

## И ВНОВЬ – О ПОЛЬЗЕ ПЛАВАНИЯ

Меняются поколения, устои, общество, мораль, мечты и надежды, однако неизменным остается забота человека о здоровье.

Плавание – как раз один из рычагов этой самой заботы. Очевидных рычагов. Поэтому давайте вспомним кое-что из «нетленного» – как алфавит или таблицу умножения. Итак: упражнения в воде, как и само плавание, оказывают благоприятное воздействие практически на все системы организма – сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, а также опорно-двигательный аппарат. Тепло в воде находится в состоянии взвешенности, что позволяет разгрузить позвоночник и опорно-двигательный аппарат, создает благоприятные условия для исправления нарушений осанки, для восстановления двигательных функций после перенесенных травм. Давление воды на поверхность тела тонизирует нервную систему, что дает ощущение бодрости и повышает работоспособность.

В связи с тем, что при плавании человек находится в горизонтальном положении (на груди, на спине, на боку), сердцу легче прокачивать кровь по сосудам, следовательно, улучшается кровоснабжение всех органов и мышц организма. Для того чтобы двигаться в воде, достаточно даже незначительных усилий, и, главное, возможно чередование интенсивной работы с отдыхом (во время скольжения и лежания на воде). В том случае, если есть проблемы со здоровьем (нарушения функций конечностей), можно плавать только с помощью движений ногами или руками. Плавание широко используется в реабилитации людей с такими нарушениями, как травмы позвоночника, параличи, ампутации. Например, для людей, страдающих астмой, характерно поверхностное дыхание, у них затруднен выдох, а вследствие глубокого вдоха отмечается растяжение легочной ткани. При плавании, напротив, делается обычный вдох в сочетании с продолжительным выдохом, кроме того, давление воды на грудную клетку помогает выдоху. Таким образом, ритмичное дыхание в сочетании с необходимостью преодолевать сопротивление воды существенно улучшает функцию дыхания.

Выполнение выдоха в воду является необходимым условием для комфортного плавания. В противном случае удержание головы на поверхности приводит к чрезмерному напряжению мышц шейного отдела позвоночника, возможно даже сдавливание сосудов, ведущих к голове и ухудшение кровоснабжения мозга. Кроме того, когда человек стремится держать голову постоянно над водой, он находится в воде почти в вертикальном положении и движения становятся неэффективными как для продвижения, так и для расслабления.

Поэтому старайтесь плавать всегда комфортно. А это значит – правильно. При этом – всегда и везде, где только позволяют условия.

И еще один совет. Даже если что-то не умеете в плане плавания, или что-то неправильно у вас получается, ни в коем случае не стесняйтесь этого, не замыкайтесь в себе. Потому что наиболее правильный путь – обратиться за помощью к тем, кто смогут пока что непонятное вам и объяснить, и показать. И уже в следующий раз вы точно так же откликнитесь на просьбу о помощи, когда с ней обратятся к вам.

Елена МЕХТЕЛЕВА  
Фото автора

(Соб. инф.)

# ЮНЫЕ, ТАЛАНТЛИВЫЕ И ЧЕСТОЛЮБИВЫЕ! ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЙ ШАНС!



**ВФП**

Всероссийская  
федерация плавания

## ПРОГРАММА « Я СТАНУ ЧЕМПИОНОМ! »



Целевая программа подготовки резерва  
сборной команды РФ по плаванию

### Условия участия:

Спортсмен в возрасте от 11 до 18 лет может стать участником просмотрового сбора Программы, если его лучший результат в индивидуальном виде плавательной программы в 50-метровом бассейне, показанный на официальных соревнованиях всероссийского, регионального или муниципального уровня за последний календарный год соответствует нижеприведенным минимально допустимым значениям Таблицы очков FINA.

 г. Волгоград (УТЦ ВФП), тел.: + 7 (8442) 27 13 44

 По всем вопросам обращаться по телефону +7 964 771 55 85  
Дмитрий Викторович Комаров,  
старший тренер целевых программ ВФП

 swim-fed-volgograd@yandex.ru  
С пометкой Программа «Я стану Чемпионом!»  
или «Переходный состав» и указанием даты начала сбора

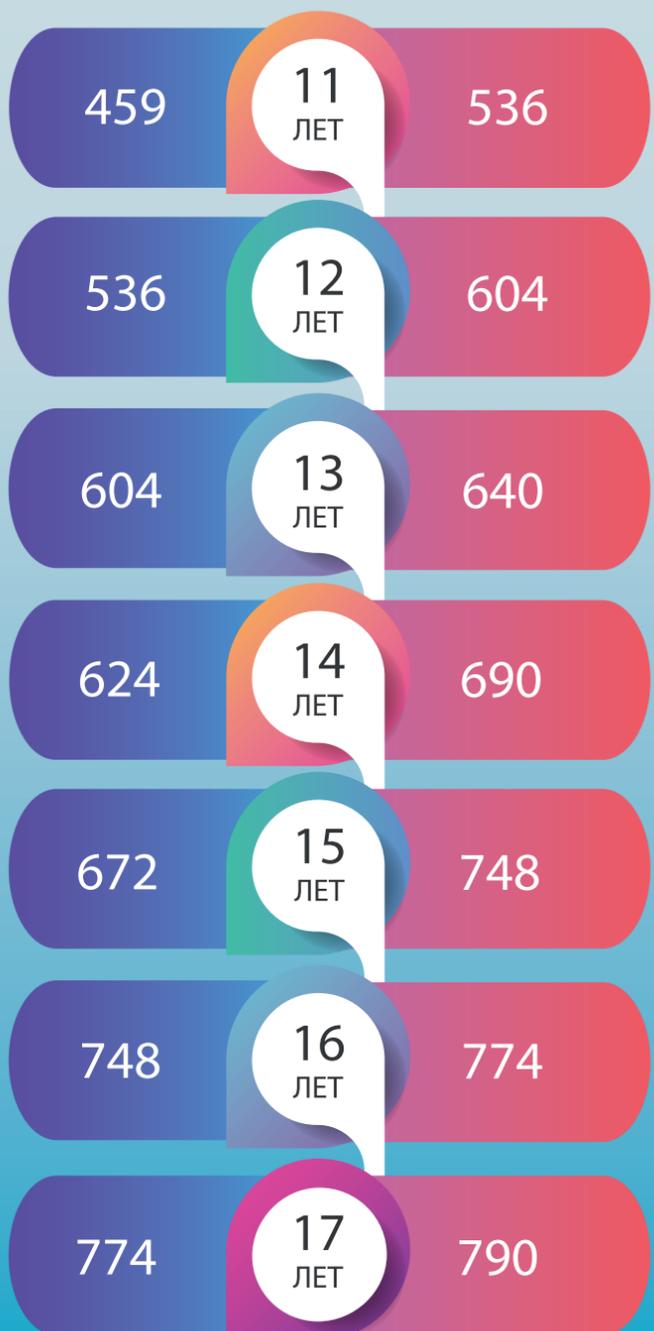


Подробнее на сайте ВФП

### Возраст

Мальчики/  
юноши  
(минимально допустимое значение)

Девочки/  
девушки  
(минимально допустимое значение)



\* минимально допустимые значения Таблицы очков FINA для попадания в программу.