

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 797

В.Ю. ДАВЫДОВ, д-р биол. наук,
профессор кафедры физической культуры¹

А.Н. МАНКЕВИЧ

ассистент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры¹

¹Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь

О.В. МОРОЗОВА, канд. пед. наук, доцент

Астраханский государственный педагогический университет,
г. Астрахань, Россия

Статья поступила 2 марта 2018г.

ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ В XIX ВЕКЕ

Плавание — это не только вид спорта, но и хорошее времяпровождение, замечательная возможность расслабиться и отдохнуть. Различают самобытные (народные), спортивные и облегченные спортивные способы плавания. Техника спортивных способов плавания сформировалась в результате совершенствования самобытных способов — «саженки», «по-собачьи», «бочком», «на спинке» и т.п. Освоение одного из народных способов плавания позволит человеку оставаться на поверхности воды и проплывать немалые расстояния.

Ключевые слова: плавание, способы, движения, развитие.

Введение. Из всех видов спортивной деятельности плавание является самым важным для всестороннего физического развития, так как в этом виде спорта участвуют все виды мышечной системы организма [3].

Уникальность плавания заключается в том, что при контакте тела с водой усиливается образование эндорфинов — гормонов радости, благодаря которым улучшается настроение. Особенно это важно для женщин, обладающих более лабильной нервной системой. Действие воды на кожу можно сравнить с приятным массажем, ведь в процессе плавания вода оказывает определенное механическое, тепловое и даже химическое влияние.

Под влиянием плавания усиливается кровоснабжение и обмен веществ, улучшается тонус, что самым положительным образом сказывается на общем состоянии кожных покровов. Кроме того, при плавании в работу активно включаются практически все группы мышц, особенно мускулатура плечевого пояса, груди, живота, спины, бедер и ягодиц. Все перечисленные мышцы играют первостепен-

ную роль в формировании красивой женской фигуры.

Оздоровительное плавание — использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях.

Способы плавания могут использоваться самые разнообразные — спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Основная часть. С конца XIX начала XX века плавание начало стремительно развиваться во всем мире. Люди осваивали те или

иные, а главное новые, техники плавания и применяли их на практике.

Плавание в России в древности развивалось в основном как прикладной вид. Только в конце XIX начале XX века оно становится отдельным видом спорта, и появляются первые школы плавания. В этих школах обучали плавать «по-лягушачьи на брюхе», «на спине», «на боку», «по-собачьи», «саженками», с оружием, а также спасению тонущих. На основании самобытных способов плавания также обучение проводилось всем существующим в то время способам плавания: кроль на груди, брассу на груди и на спине, плаванию на боку. Основу обучения составлял способ брасс. Такие школы были оборудованы плотами и специальными длинными ящиками для обучения начинающих, учебный инвентарь состоял из поддерживающих средств, удочек, поясов и устройств для прыжков в воду (трамплины). Начинающие пловцы проходили курс индивидуального обучения вначале на поясе с удочкой, которую держал преподаватель, и затем в свободном плавании под наблюдением учителя.

Однако тренировки носили бессистемный характер. С 20-30 гг. начинает складываться понятие о круглогодичной тренировке и ее периодизации, опробываются различные методы тренировки, возрастают объем и интенсивность тренировочных нагрузок. В полной мере это реализуется лишь после 40-х годов.

Впрочем, уровень развития спортивного плавания женщин в то время был значительно ниже, чем мужчин. По этой причине в различных соревнованиях участвовали только мужчины.

Для женской половины плавание носило скорее прикладной навык. Считалось, что плавание не только приятное развлечение, но оно приносит такую огромную пользу организму, что матери должны непременно приучать к нему своих дочерей с самых юных лет. Случаи падения в реку, неосторожность во время купания на водоемах влекли за собой ужасные последствия [2].

Можно допустить, что вы не занимаетесь никаким спортом, но не уметь плавать – непростительно.

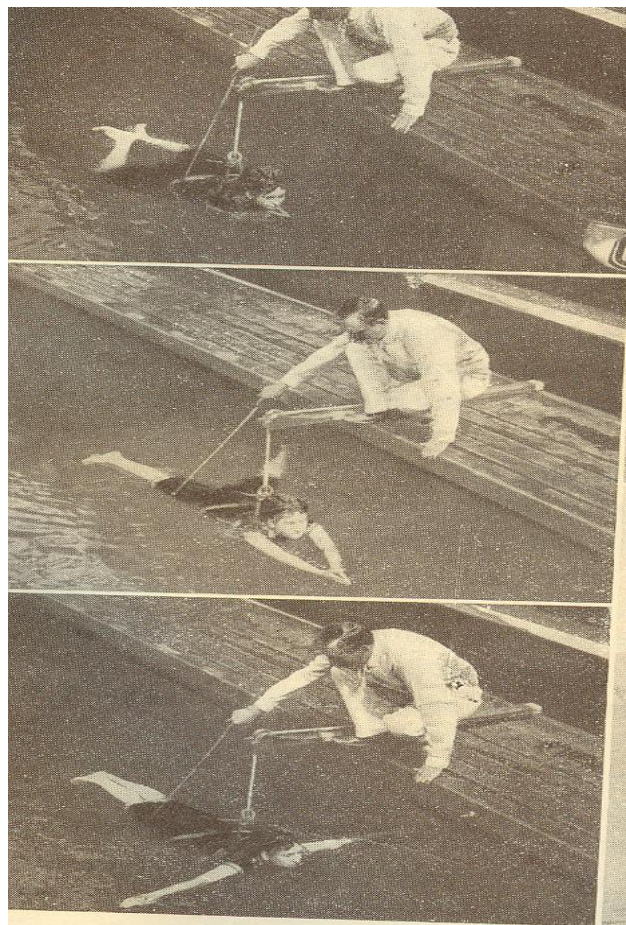


Рисунок 1 – Обучающаяся берет первые уроки под внимательным наблюдением учителя, поддерживающего ее при помощи веревки и заставляющего проделывать необходимые движения

Обыкновенно плаванию могли обучать без воды. Это предварительное упражнение было совершенно недостаточным. Считалось, что ученица, прошедшая только эту школу, будет совершенно беспомощна в воде и предоставленная сама себе [2].

Практические указания. Плавание является одним из превосходнейших физических упражнений, которое способствует укреплению здоровья и вливает струю бодрости в настроение духа. Оно одинаково хорошо для всякого возраста – и женщины, и девушки, и маленькой девочки, облегчая последний рост и развитие. Чтобы освоиться с водной стихией, обучающаяся должна на первых порах купаться как можно чаще. Чтобы научиться плавать хорошо, учитель необходим; если вы не желаете брать уроки, нужно просто запастись плавательным поясом, или другим подобным аппаратом, или даже обратиться к помощи постороннего лица (родственницы, подруги), которые на высоком берегу держали бы наготове шест или веревку. Прежде всего, необходимо помнить, что не следует входить в воду с полным желудком, т.е. не раньше двух-трех часов после еды.

Рассмотрим некоторые самобытные способы плавания, описанные в книге, более подробно [2].

Плавание по-лягушачьи. Обыкновенное плавание, или плавание по-лягушачьи, подражает движению бесхвостых головастика. Человек тяжелее, нежели объем воды равный его телу и, чтобы ему подняться на поверхность, он должен выполнять движения, вытягивая руки и ноги.

Соединив вытянутые перед собой кисти, пловец вытягивает руки во всю длину. В то же время ноги, сложенные так, что пятки касаются конца поясницы, вытягиваются во всю их длину, носками наружу. Пловец раскидывает руки, ладонями наружу, и вновь приводит их в первоначальное положение круговым движением к груди, в то время как ноги опять складываются, а пятки касаются конца поясницы. Опять начинают сначала и повторяют последовательно эти сгибания и вытягивания.

Плавают также и на спине, лежа прямо, неподвижно, в то время как руки работают как кормовое весло. При плавании «в разрезе» руки разыскивают воду последовательно одна за другой перед корпусом.

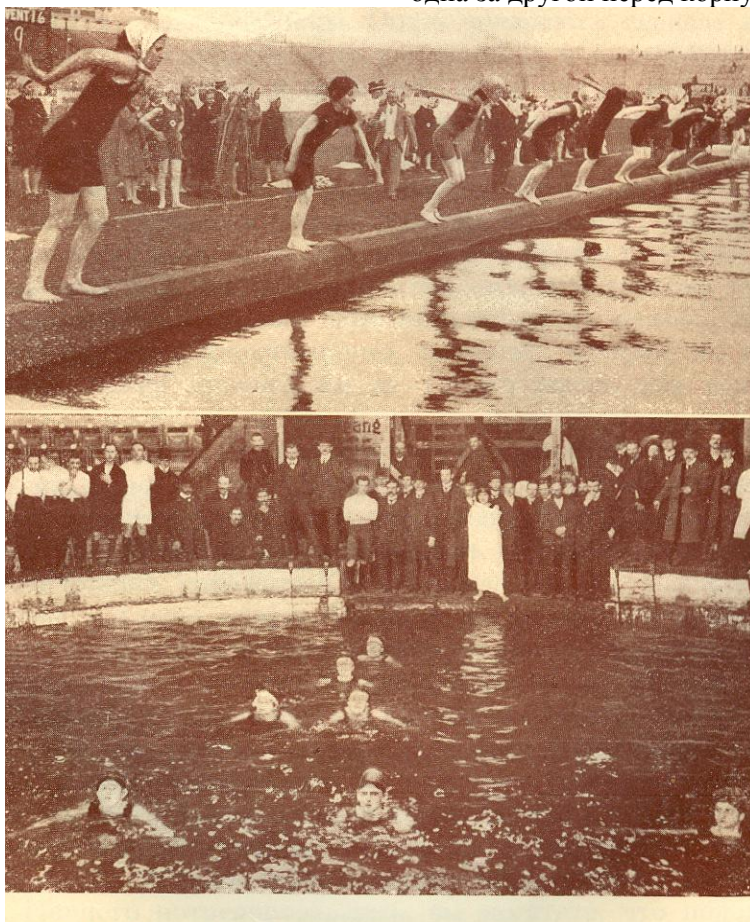


Рисунок 2 – Вверху старт на приз Англии. Внизу - курсы плавания по типу немецкой школы

Плавание «саженками». И вот человек, оставляя всякое подражание животному, создал сам себе прием, основанный на очень остроумных началах, распространившийся повсюду под названием плавание «саженками». Способ плавания с попеременным выбрасыванием вперед то одной, то другой руки [3]. Это прием начинающих. Название «саженки» можно объяснить тем, что пловец раскидывал руки по диагонали, что соответствовало мере длины «косая сажень». «Сажёнками» этот способ плавания назвали из-за глубины бассейнов, в которых обучали плаванию (сажень — 2,13 метра). Сажёнки – это старый русский вольный стиль [1].

Плавание на боку. Как только были изучены первые правила, сейчас же переходят на плавание на боку, оставляя первоначальное положение на животе. Немного потренировавшись, вы заметите, что положение на боку позволяет развить большую скорость и утомляет гораздо меньше, чем плавание «саженками». Но этот прием требует других движений, совершенно не похожих на те, о которых говорилось выше.

Если при плавании на боку вы станете применять движения ног, свойственные исключительно при плавании «саженками», то результаты будут печальные: эти движения вызовут непрестанные толчки, утомят вас очень быстро, а продвигаться вперед вы будете очень медленно.

Характерная особенность этого приема заключается в том, что руки и ноги работают совершенно независимо и работа их разная, но чтобы добиться хороших результатов, необходимо достичь полного соответствия и одновременности движений.

Эту работу можно определить так: ноги дают наибольший толчок, который достигается движением, подобным движению пары ножниц, закрывающихся и раскрывающихся непрерывно, в то время как руки исполняют движение ворота, но обратного, в том смысле, что одна рука, например левая, разыскивает воду спереди над головой, другая, правая, откидывается назад. Кроме того, правая рука остается все время в воде, тогда как левая, описав круг вокруг плеча, выполняет половину круга в воде, а половину наружу.

Таковы правила приема, если вы плаваете на правом боку. Если же вы плаваете на левом боку, правая рука выходит наружу, а левая наоборот остается под водой.

Можно приблизительно объяснить распределение силы этих различных движений.

Начинаем с ноги и предположим, что вы плывете на правом боку: ноги совершенно вытянуты рядом, левая, т.е. верхняя, приподнята над нижней на четыре-пять сантиметров. Ножницы закрыты. Чтобы их открыть, согните верхнюю, следовательно, левую ногу в колене. Носок должен быть обращен к правой ноге так, чтобы пятка вышла из воды; в это время нижняя нога все так же вытянута и не должна волновать воду, только ступня подворачивается в щиколотке, помогая движению. Таким образом, ножницы открыты и готовы дать толчок закрываясь. Чтобы это сделать, необходимо одним коротким ударом привести их в первоначальное положение, т.е. вытянуть их одну над другой. Пловец сильным движением продвигается вперед. Руки в это время не остаются без работы.

Правая рука, та, что остается непрерывно под водой, служит для поддержания верхней части тела наравне с водной поверхностью. Ее вытягивают совершенно перед собой, чтобы рассекать воду, ладонью книзу, подводя ее затем до уровня груди, с силой разбивая воду. Выполнив это, вы поворачиваете ее, ладонью к груди, чтобы, подняв ее приблизительно на высоту шеи, придать ей первоначальное положение, ладонью вниз. Другая рука, левая, описывает полный круг, поворачивая вокруг плеча, – полкруга под водой, другая половина над водой, оставаясь почти совершенно вытянутой. Рассекают воду перед головой, ладонью вниз, «тянуть» сильно до тех пор, пока рука выйдет из воды, ладонью уже кверху; рука как бы сама собою засекает воду, без напряжения, проходя над головой пловца. Направление дает комбинированное движение рук.

Чтобы добавить одновременности движениям, нужно стараться, чтобы верхняя рука выходила из воды в то время, когда она коснется левой ноги, согнутой в колене. При этом условии не будет перерыва последовательных ударов, руки и ноги будут работать поочередно, одним ритмом. На это нужно обратить особое внимание, потому что обычно новички стремятся пустить в ход одновременно верхнюю ногу и верхнюю руку, тогда как надо работать как раз наоборот, для того чтобы избежать слишком продолжительного скольжения.

Плавание есть вопрос чисто механический, изучение и воспроизведение которого также необходимо для организма, как необходимы двигательные мускулы [2].

Кроль. Из изменений, введенных в этот прием, нужно упомянуть о двух движениях очень изящных, гибких и наименее утомительных.

Первоначально один из этих приемов состоял в последовательном движении одних только рук; рука погружалась в воду, имея немного согнутые пальцы, и пловец, казалось, находил в ней точку опоры. Эти движения рук сопровождалось лишь слабым движением ног, остававшихся совершенно вытянутыми и сложенными вместе, подобно рыбьему хвосту, и лишь слегка колыхавшихся. Далее, сохранив движения рук, которые находились превосходными многие пловцы, изменили движения ног.

Теперь плавают на груди, применяя к телу вращательное движение, «удары ножниц» для ног и удары правой или левой рукой в ту минуту, когда тело наклонено направо или налево. Итак, теперь этот прием состоит из одного «удара ножниц» ногами и двух последовательных движений руками.

Новое изменение пришло к нам из Австралии; американские журналы назвали его «Crawl». В сущности это новый вариант плавания боком, имеющий очень мало изменений, дающих возможность развить в плавании самую большую скорость.

Движения рук остаются совершенно такими же, как и в только что описанном приеме, тогда как пловец, лежа на груди, делает совершенно другое движение ногами. Оно состоит в том, что нога выполняет удар назад, причем колено исполняет роль шарнира, в то время как лодыжка свободно двигается, а верхняя часть ноги остается на одной линии с корпусом.

Следовательно, этот последний прием значительно отличается от предыдущего, так как в нем производятся два движения ног, вместо одного на два движения рук; правая рука выполняет удар одновременно с левой ногой, а левая – с правой ногой.

Существует еще одно изменение, дошедшее к нам из северной Англии, вводящее новое движение ногой. Установлен факт, что причина движения лежит в сильном сдвигающем ноги движении – в механической работе, похожей на работу клина. В старом приеме плавания «саженками» главное правило было раздвигать ноги как можно сильнее, чтобы при обратном движении они выжимали наибольший объем воды, теперь доказывают, что суживая ширину колебания и

давая сухой, короткий удар ногой, вы получите наибольшую производительную силу.

Верхняя нога в этом новом движении просто закидывается вперед, приблизительно сантиметров на сорок, без всякого иного движения, кроме поворота лодыжки; нога свободно, без напряжения, вытянута, начиная от бедра. Нижняя нога выполняет просто качание назад, причем колени играют роль шарнира; верхняя часть ноги остается совершенно неподвижной, бедра образуют одну линию с корпусом. Движения рук остались те же, что и прежде, может быть размах верхней руки не дальше головы.

Плавание на спине требует меньшего напряжения, чем плавание на груди. Прежде всего, с силой отталкиваются бедра, и в это время руки, обращенные ладонями книзу, медленно приводят к бедрам; затем медленно сгибают ноги в колене, как бы охватывая ими воду, так что бедра приводятся к туловищу, так же медленно раздвигаются в сторону пятки, потом выпрямляют ноги и энергично ударяют ими друг о друга, после чего следует короткая пауза, чтобы в полном объеме использовать силу толчка.

Нырание. Для входа в воду существуют различные способы, но способ «головой вперед» – это самый распространенный. Этот прием – самый рациональный, при условии, конечно, если вы хорошо знаете дно реки или водоема, в которые вы погружаетесь. Разумеется, не следует нырять неизвестно куда, не зная глубины воды, рискуя сразу наткнуться на камни. Но если вы уверены, что глубина воды не менее сажени, если возможно нырнуть в воду с лодки или, еще лучше, с трамплина в купальне – это наилучший и самый красивый прием погружения.

Нырание совершается с разбега или без него. Если нырание совершается без разбега, то одновременным напряжением обеих ног и усиленным движением подколенного мускула пловец должен сначала немного приподняться, держа голову прямо, вытянув руки, с соединенными вместе кистями над головой, затем опускает голову и движением поясницы заставляя тело описать несколько более четверти круга. Для того чтобы нырнуть глубоко, голова должна быть опущена низко.

Движение головы, как бы это ни казалось странным, играет огромную роль. По словам профессиональных пловцов, которых не пугает прыжок с высоты 10-ти саженей на глубину сажени, единственно поднятие головы на высоту 10 вершков над поверхностью воды спасло их и помешало расколоть череп о дно.

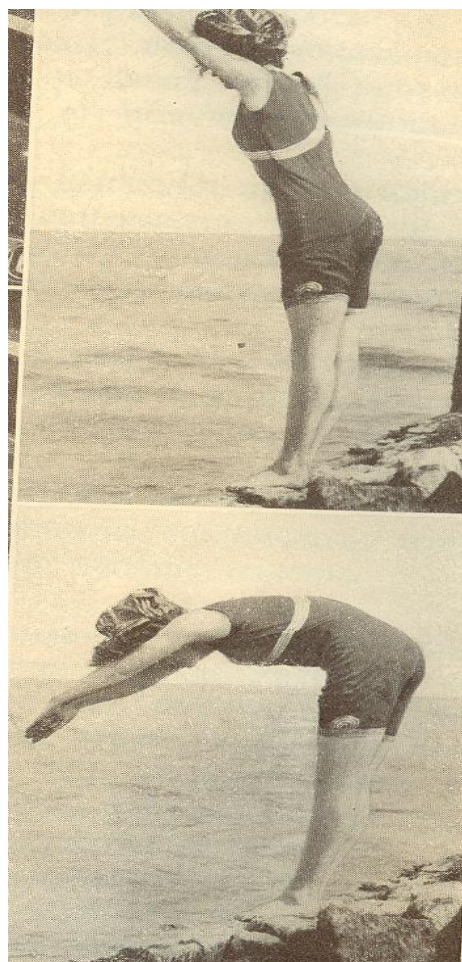


Рисунок 3 – Два способа ныряния

Все приемы плавания, на первый взгляд, необыкновенно сложные, но в сущности все очень просто: проделайте несколько систематических упражнений без воды, пока вы не изучите механизма плавания. Повторите все это в воде, и при настойчивости вы станете плавать хорошо и быстро.

Еще несколько слов по поводу различных изменений, внесенных в разные приемы плавания. Спорт эволюционирует как наука, и появилась наука спорта. Применяя правила механики, математики, мы в мускульном отношении добиваемся все большего и большего. Установлено, что махая в беге руками, мы бежим быстрее; изучили лучшее положение при погружении в воду; нашли, что можно грести, если ударять веслом так или этак; короче говоря, во всяком виде спорта мы можем использовать свои физические силы в надлежащей степени [2].

Владение одним из самобытных способов плавания, (саженками, «по-собачьи», на спине, на боку и др.) даст возможность человеку удерживаться на поверхности и преодолевать довольно большие расстояния. Однако пловцы при плавании самобытными спосо-

бами передвигаются в воде довольно медленно и очень быстро устают.

Выводы. Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни.

История плавания показывает, что развитие плавания подчинено общим закономерностям общественного развития и зависит от конкретных исторических условий, а техника плавания быстро прогрессирует. Прогресс плавания очевиден: увеличивается массовость, растут спортивные результаты, расширяются возможности использования плавания в различных прикладных целях, появляются новые виды плавания и постоянно совершенствуются известные.

Следует отметить, что в современном мире у женщин-спортсменок наблюдаются более высокие темпы прироста достижений в плавании. Наибольшие темпы прироста результатов у женщин в отличие от мужчин можно объяснить тем, что их спортивные достижения находятся на разных этапах своего исторического развития, поскольку регистрация рекордов в той или иной дисциплине у спортсменок началась позже, чем у мужчин. Кроме того, женщины в фи-

зиологическом и психологическом плане выносливее мужчин. Женский организм обладает хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Они по сравнению с мужчинами имеют преимущества в плавучести, лучшие гидродинамические качества и меньший удельный вес тела.

Список литературы

1. Биркина, Е.Н. Энциклопедия спорта / Е.Н. Биркина – М.: Рипол классик, 2002. – 362 с.: ил.
2. Спорт во всех видах / Перевод М.М. Тверского с последнего французского издания П. Лафитт и К в Париже, с 24 иллюстр. – Москва: Типография А.П. Поплавского, 1914. – 382 с.
3. Карпенко, Е.Н. Техника спортивного плавания / Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан. – Москва, 1990. – 127 стр.

DAVYDOV V.Y., Doctor of Biolog. Sc.,
Professor of Department of Physical Culture and Sport¹

MANKEVICH A.N.

Assistant of Department of Health and Adaptive Physical Culture¹
¹Polesky State University, Pinsk, Belarus

MOROZOVA O.V., Cand. of Ped. Sc., Assistant Professor,
Astrakhan State Pedagogical University, Astrakhan, Russia

THE HISTORY OF THE ORIGIN OF THE TECHNOLOGY OF SWIMMING IN THE XIX CENTURY

Swimming is not only a sport, but also a good time and a wonderful opportunity to relax and relax. There are distinctive (folk), sporting and lightweight sports ways of swimming. The technique of sporting methods of swimming was formed as a result of improving the original ways - "sapling", "dog-like", "sideways", "on the back", etc. Mastering one of the folk ways of swimming will allow a person to stay on the surface of the water and swim quite a considerable distance.

Keywords: *swimming, ways, movements, development.*

Received 2 March 2018