

Высшее профессиональное образование

---

БАКАЛАВРИАТ

Н. Ж. БУЛГАКОВА, О. И. ПОПОВ,  
Е. А. РАСПОПОВА

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

Под редакцией Н. Ж. БУЛГАКОВОЙ

**УЧЕБНИК**

*Для студентов  
учреждений высшего профессионального образования,  
обучающихся по направлению подготовки  
«Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»*



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2014

УДК 797.2(075.8)  
ББК 75.717.5я73  
Б907

Рецензенты:

зав. кафедрой теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования «Российский государственный  
университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»,  
проф. *С. А. Гониянц*;

зав. кафедрой тяжелой атлетики и гимнастики Государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего профессионального образования  
«Московский городской педагогический университет» д-р биолог. наук,  
проф. *В. С. Беляев*

**Булгакова Н. Ж.**

Б907 Теория и методика плавания : учебник для студ. учреждений  
высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов,  
Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М. : Издательский  
центр «Академия», 2014. — 320 с. — (Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-4468-0309-5

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образо-  
вательным стандартом по направлению подготовки «Педагогическое образо-  
вание» (квалификация «бакалавр»).

Рассмотрены значение оздоровительного, прикладного и спортивного  
плавания, основы техники плавания, техника плавания кролем, брассом,  
баттерфляем и на боку, а также техника выполнения стартов и поворотов.  
Раскрыты организация и планирование занятий по плаванию, методике обу-  
чения плаванию, технике спортивного и прикладного плавания, начальной  
тренировки по плаванию, а также особенности техники прикладного плавания  
при преодолении водных преград и спасании тонущих. Освещены вопросы  
обучения плаванию в первые годы жизни человека, в детском саду, общеоб-  
разовательной школе, летних оздоровительных лагерях, высших учебных  
учреждениях и в Вооруженных силах Российской Федерации. Даны краткая  
история развития плавания, правила безопасного поведения в воде и сведения  
о Всероссийском обществе спасания на водах.

Для студентов учреждений высшего профессионального образования.

УДК 797.2(075.8)  
ББК 75.717.5я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым  
способом без согласия правообладателя запрещается*

© Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Распопова Е. А., 2014  
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2014  
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2014

ISBN 978-5-4468-0309-5

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным стандартом высшего профессионального образования 2012 г. по направлению подготовки «Физическая культура» (бакалавр) по профессионально-профильной дисциплине «Теория и методика плавания», входящей в раздел «Базовые виды двигательной деятельности».

В результате освоения дисциплины выпускник — учитель физической культуры получает следующие основные компетенции:

- в проведении массового обучения плаванию как жизненно важному навыку;
- организации безопасного купания и плавания в естественных водоемах;
- разъяснении и внедрении в быт правил поведения на воде при купании;
- проведении гигиенически оздоровительных и закаливающих процедур;
- овладении приемами спасения тонущих и оказании первой доврачебной помощи;
- организации и проведении переправ через водные преграды во время туристских походов и экскурсий на местности;
- организации и проведении массовых соревнований, игр, развлечений и праздников на воде;
- сооружении простейших плавательных бассейнов и изготовлении необходимого инвентаря;
- проведении начальной тренировки в плавании и освоении навыков самоконтроля;
- пропаганде плавания как жизненно важного, гигиенически оздоровительного и прикладного вида физических упражнений и спорта, внедрении его в быт каждой семьи.

Содержание учебника «Теория и методика плавания» включает в себя наиболее значимые для практической работы выпускников педагогических высших образовательных учреждений физической культуры теоретико-методические разделы дисциплины в соответствии с требованиями бакалаврского уровня образования, что позволит им не только работать по государственным программам по физическому воспитанию, но и проводить внеклассную и внешкольную спортивно-массовую работу.

Материал учебника содержит девять глав, где отражены краткая история плавания как прикладного навыка и вида спорта, его оздоровительное, прикладное и спортивное значение; основы техники спортивного и прикладного плавания; организация, планирование и методика обучения технике спортивного и прикладного плавания; начальная тренировка в плавании; основы прикладного плавания, спасения тонущих и доврачебная помощь, а также плавание в системе физического воспитания. Освоение материала, представленного в этих главах, позволяет готовить выпускника вуза к организации и проведению массового обучения плаванию.

Современный этап в развитии плавания характеризуется активным строительством бассейнов, в том числе в детских садах и общеобразовательных школах (500 бассейнов по общегосударственной программе), укреплением материальной базы.

Между тем, плавательная подготовка населения находится на критическом уровне — 70 % школьников не умеют держаться на поверхности воды и ежегодно за летний сезон в России тонет до 30 тыс. человек.

Учитывая сложившуюся ситуацию — расширение материальной базы и нехватку квалифицированных кадров, выпускнику педагогического высшего образовательного учреждений физической культуры отводится главная роль в решении стратегической задачи массового обучения плаванию детей и подростков.

Авторы учебника — д-р пед. наук, профессор, член-кор. РАО Н. Ж. Булгакова, д-р пед. наук, профессор О. И. Попов, д-р пед. наук, профессор Е. А. Распопова, под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой.

### 1.1. Зарождение плавания как вида спорта

Плавание как жизненно необходимый навык имеет древнюю историю. Жизнь на земле возможна благодаря наличию на ней воды: «вода — это жизнь». С древнейших времен люди селились по берегам рек, озер и морей, т.е. там, где была вода. А это требовало от них умения передвигаться по воде и в воде.

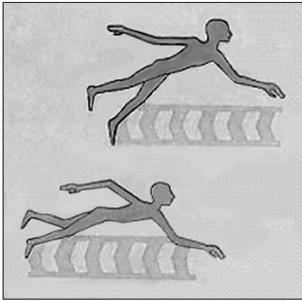
До наших дней дошли свидетельства о том, что люди, жившие в Египте, Ассирии, Финикии и других странах, за несколько тысячелетий до нашей эры умели плавать. Об этом свидетельствуют изображения на старинных вазах, фресках, наскальной живописи, статуэтки, барельефы, показывающие людей, плывущих способами, напоминающими современный кроль и брасс (рис. 1.1). Изображения позволяют говорить о том, что в то время плавание носило чисто прикладной характер. Действительно, умение плавать было необходимо при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле.

Особое место плаванию уделялось в культуре Древней Греции и Рима. Оно служило средством гигиены, развлечений и воспитания здорового, готового к военным действиям населения.

Как важное средство физического воспитания плавание использовалось в Древней Греции в таких учебных заведениях, как палестра (греч. *paláistra* — борюшь), где обучались подростки в возрасте 12—14 лет. Наряду с бегом, метаниями, прыжками подростков обучали плаванию, для чего сооружались искусственные бассейны.

Древнегреческий законодатель Солон (между 640 и 635 — около 559 до н.э.) призывал учить всех детей чтению и плаванию. О необразованном человеке говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать». А знаменитый философ Платон (428 или 427 — 348 или 347 до н.э.) говорил, что человеку, не умеющему плавать и читать, нельзя доверять государственную службу. О том, что греки были хорошими пловцами, свидетельствует победа греков над персидским флотом в исторической морской битве при Саламине в 470 г. до н.э.

В ходе этого сражения персидский флот подошел к берегам Греции и осадил о. Саламин. Долгое время жители острова не могли снять



*a*



*б*

Рис. 1.1. Древняя египетская фреска (*a*) и ложка из кости (*б*), изображающие пловца

осаду и терпели жестокою нужду. Разгромить вражеский флот эллинам помогли фракиец из города Скионы Сциллис со своей дочерью Хидной (которая, как и ее отец, превосходно плавала).

Ночью, когда разразилась сильнейшая буря и персидские корабли были вынуждены встать на якорь, Сциллис и Хидна подплыли к стоянке персидского флота и перерезали якорные канаты. Причем плыть им пришлось в шторм, более 5 км, постоянно ныряя, чтобы не попасть на глаза врагам. Лишившись якорей, часть персидских кораблей волны выбросили на рифы, а часть унесло в открытое море. Осада Саламина была снята (рис. 1.2).

В программу древних олимпийских игр плавание не входило, но проводились соревнования по плаванию на празднествах в честь древнегреческого бога Посейдона — повелителя морей.

В Римской империи плавание занимало заметное место в военном деле. Великие древнеримские полководцы Гай Юлий Цезарь (102 или 100—44 до н. э.), Гней Помпей (406—48 до н. э.), Марк Антоний (около 83—30 до н. э.), Октавиан Август (63 до н. э.—14 н. э.) были хорошими пловцами и уделяли большое внимание обучению легионеров плаванию. В корабельные команды римлян входили отряды



Рис. 1.2 Битва при Саламине

пловцов, которые могли проводить морскую разведку и ремонт подводной части корабля, находясь подолгу под водой.

Римский историк Тит Ливий (59 до н. э.— 14 н. э.) приводит данные о том, что римские легионеры в полном вооружении успешно форсировали вплавь реки. О том, что в Древнем Риме отлично плавали не только мужчины, но и женщины, можно судить по описанию Титом Ливием спасения римлянок из лагеря этрусков Порсенны, когда пленницы переплыли Тибр под градом вражеских стрел.

Большие любители зрелищ — римляне сходились на морские бои, которые устраивались на заполненных водой аренах цирка, и на глазах восхищенных зрителей проводили показательные сражения на воде, где тысячи воинов демонстрировали свое искусство в плавании, нырании, борьбе и взятии на абордаж. Такие сражения носили название «новомахии».

Грандиозные праздники и развлечения на воде проводились на берегах рек и морей, где демонстрировались пантомимы и хороводы на воде, напоминающие современное синхронное плавание. На берегах Тибра, там, где позволяла глубина, пловцы демонстрировали прыжки в воду с мостов.

Особое место в культуре Древнего Рима занимают специально построенные термы. К началу IV в. н. э. В Риме насчитывалось двенадцать больших императорских терм и бесчисленное множество бань. Развалины этих гигантских сооружений до сих пор являются достопримечательностью для туристов, посещающих Рим.

Наиболее известны термы императора Каракаллы и Диоклетиана. Термы представляли собой сооружения, включающие в себя не только три огромные ванны бассейнов размерами 100×50 м с холодной и теплой водой, но и парадные залы, площадки для занятий гимнастическими упражнениями, библиотеки, концертные залы, залы для заседаний, парильни, раздевальни. Техническое оборудование терм было тщательно продумано. Вода по водопроводу поступала в цистерны, где отстаивалась, система канализации позволяла быстро проводить замену воды в бассейнах. Пол и вода нагревались горячим воздухом, который поступал по трубам, проложенным в стенах и полу из подземных печей. Одновременно в термах могло находиться более 1,5 тыс. человек.

Благодаря тому, что древние греки и римляне чистое здоровое тело возводили в культ, люди не знали болезней и эпидемий. Древнегреческий врач Гиппократ (около 460—около 370 до н. э.) все болезни рекомендовал лечить водными процедурами. Древнегреческий философ Аристотель (около 445—около 385 до н. э.) считал плавание и бег основными упражнениями для физического развития человека. Римский поэт Гораций (65—8 до н. э.) советовал плавать для снятия нервного возбуждения и улучшения сна. Водные процедуры в Древнем Риме были одной из составляющих сторон жизни жителей вечного города.

В конце V в. с отречением от престола последнего императора (475—476) Западной Римской империи Ромула Августа Римская империя распалась и в Западной Европе наступил век варварства, невежества, суеверий и запретов. Культ здорового тела, много веков подвигавший людей заниматься физическими упражнениями, и плаванием в том числе, стал считаться церковью большим грехом. Плавание, купание и просто мытье тела были запрещены. Это вызвало многочисленные эпидемии чумы, оспы, холеры и тифа. Народ вымирал целыми городами.

Однако в этот период физические упражнения продолжали применяться элитарной частью населения. Средневековые феодалы отлично понимали значение плавания для воспитания воина-рыцаря. В документе («Зеркало Рыцаря»), описывающем необходимые навыки, которыми должен владеть рыцарь, указывается, что он «должен уметь плавать в броне на животе и на спине». Хотя многие рыцари так и не научились плавать, но в Средние века были известны также и хорошие пловцы. История доносит нам сведения о том, что на Сицилии в XIV в. жил человек по прозвищу Николай-рыба. Свое прозвище он получил за то, что большую часть своей жизни проводил в воде и владел редким по тем временам умением хорошо плавать. Его гибель описана русским поэтом XIX в. В. Жуковским в балладе «Кубок».

К концу XIV— началу XV в. произошел перелом в культурной жизни Европы — наступила эпоха Возрождения. Красоту человеческого тела вновь стали возводить в культ благодаря трудам великих итальянских художников: Леонардо да Винчи (1452—1519), Микеланджело (1475—1564), Рафаэлю (1483—1520) и др. Физические упражнения и плавание вновь стали средством воспитания крепкой, здоровой, физически развитой молодежи. Известно, что итальянский педагог Витторио де Фельтре в 1424 г. создал школу под названием «Дом радости», где обучал детей плаванию. В романе французского писателя Франсуа Рабле (1494—1553) описаны способы плавания на груди, на спине, на боку, а также прыжки в воду и ныряния.

Леонардо да Винчи разработал приспособления для рук и ног, напоминающие современные ласты для плавания, сконструировал водолазный костюм, который затем уничтожил, боясь, что его могут использовать для пиратских целей и уничтожения судов. Современный водолазный костюм был изобретен только в начале XX в.

Первая книга по плаванию «Водолаз» была написана датчанином Николаусом Винманом в 1538 г., в ней были описаны техника плавания способом брасс и основы обучения плавательным движениям. О необходимости обучения плаванию и пользе плавания для здоровья человека писали французский писатель и философ Ж. Ж. Руссо, чешский педагог Ян Амос Каменский (1592—1670), английский философ Джон Локк (1632—1804), немецкий педагог, теоретик и практик физического воспитания Гутс-Мутс (Йоган Кристоф Фридрих, 1759—1839).

Конец XVIII — начало XX в. является периодом активного развития плавания. Первая в мире спортивная организация пловцов «Ассоциация любителей спортивного плавания» была создана в Великобритании в 1837 г., которая начала проводить регулярные соревнования.

В 1844 г. были проведены первые официальные соревнования по плаванию. В них участвовали американские индейцы, которые удивили англичан невиданной техникой плавания — «мельницеобразной», поочередной работой рук. Несмотря на то что американцы первенствовали на всех дистанциях, такой стиль плавания англичане сочли «варварским» и неподобающим для джентльменов. В Европе на соревнованиях пловцов еще несколько десятилетий господствовал брасс. В 1873 г. английский путешественник Артур Треджен на соревнованиях в Великобритании представил новый стиль плавания — треджен-стиль, который впоследствии превратился в полноценный кроль. Технику плавания этого стиля А. Треджен перенял у индейцев, путешествуя в начале 1870-х гг. по Арктике.

Ассоциация любителей спортивного плавания Великобритании к 1880 г. насчитывала более 300 членов. Появились спортивные организации по плаванию во многих европейских странах (Швеция, Германия, Венгрия, Франция и др.), а также в США, Австралии, Новой Зеландии и некоторых других странах. В 1889 г. в Будапеште состоялась первая крупная международная встреча по плаванию с участием спортсменов нескольких европейских стран. После этого международные соревнования пловцов стали проводиться ежегодно — поочередно в различных странах Европы. Большинство из них проходило в специально сооруженных плавательных бассейнах различных размеров. Поэтому программа соревнований включала тогда произвольные дистанции от 50 до 2 000 м, выбираемые каждой страной исходя из местных условий.

На первом заседании Международного олимпийского комитета (МОК), проведенном под председательством французского общественного деятеля, стоявшего у истоков возрождения Олимпийских игр, Пьера де Кубертэна в 1894 г., было решено, что плавание, как один из самых популярных в мире видов спорта, должно быть представлено в программе I Олимпийских игр. Этому способствовала работа по популяризации и развитию плавания в Западной Европе, США, Австралии и других странах.

С тех пор плавание входило в программу всех олимпийских игр современности. До 1908 г. соревнования по плаванию проводились без унифицированных правил. Программа олимпийских соревнований пловцов составлялась страной-организатором и сильно варьировалась.

Так, на первых Олимпийских играх в 1896 г. в Афинах спортсмены соревновались только в плавании вольным стилем. Программа соревнований включала дистанции 100, 500 и 1 200 м для спортсменов и 100 м для матросов. Соревнования проводились в морском заливе.



*а*



*б*

Рис. 1.3 Заплыв на 100 м вольным стилем на I Олимпиаде в Афинах:

*а* — старт; *б* — пловцы на дистанции

Старт и финиш были отмечены натянутыми канатами, прикрепленными к поплавкам (рис. 1.3). Пловцов к месту старта доставляли на лодке, и затем они плыли в сторону берега. Температура воды была очень низкой — около  $+13^{\circ}\text{C}$ , что усложняло спортивную борьбу.

Первым в истории олимпийским чемпионом по плаванию стал 18-летний студент из Венгрии А. Хайош. Он победил и на дистанции 100 м с результатом 1 мин 22,2 с, а на дистанции 1 200 м опередил других пловцов более чем на 100 м.

Программа соревнований второй Олимпиады, проходившей в 1900 г. в Париже, включала уже 7 номеров, а на третьей в 1904 г. в американском Сент-Луисе — 10 номеров программы соревнований по плаванию.

19 июля 1908 г. в Лондоне в ходе проведения четвертой Олимпиады собрались представители национальных плавательных организаций 10 европейских стран (Великобритании, Ирландии, Уэльса, Бельгии, Венгрии, Германии, Дании, Франции, Финляндии и Швеции) было решено упорядочить проведение соревнований по плаванию. Для этого было принято решение о создании Международной федерации любителей плавания — ФИНА (FINA) (рис. 1.4).

Первым генеральным секретарем (с 1920 г. президент) ФИНА был избран адвокат Георг Херн.

Результаты победителей Олимпиады 1908 г. были утверждены в качестве первых олимпийских и мировых рекордов. Интересно, что до 1957 г. длина бассейна при регистрации мировых рекордов не учитывалась.

Деятельность ФИНА в наши дни направлена на разработку правил соревнований по водным видам спорта, регистра-



Рис. 1.4. Эмблема ФИНА

цию рекордов, организацию и проведение всех крупных международных соревнований по плаванию, в том числе Олимпийских игр.

Целями и задачами ФИНА до настоящего времени являются:

- содействие и поощрение развития спортивного плавания и международных связей во всем мире;
- разработка и совершенствование единых правил и регламента соревнований;
- организация мировых чемпионатов и мероприятий ФИНА;
- увеличение числа спортивных плавательных сооружений во всем мире;
- проведение семинаров с тренерами и судьями.

С 1875 г. особый интерес вызывают заплывы многих пловцов на сверхдальние дистанции, в частности преодоление пролива Ла-Манш. Первым в 1875 г. преодолел его способом брасс 27-летний капитан английского торгового флота Мэттью Вебб. Расстояние в 34,6 км он проплыл за 21 ч 44 мин 55 с. Через восемь лет Вебб погиб, пытаясь покорить р. Ниагару под Ниагарским водопадом.

Следующее успешное покорение Ла-Манша состоялось лишь 35 лет спустя также английским моряком Томасом Бургесом, преодолевшим пролив с тринадцатой попытки. Первой женщиной, проплывшей через пролив, стала олимпийская чемпионка Гертруда Эберле в 1926 г. С тех пор вплавь пролив Ла-Манш — самую известную международную трассу марафонского плавания — покорили более чем 1 200 пловцов. В настоящее время рекорд «трассы» составляет 6 ч 57 мин.

## **1.2. Развитие плавания в России до 1917 г.**

Большое значение придавали умению плавать и славянские народы, населявшие в древности русские земли. Об этом свидетельствуют различные летописи, предания, легенды, былины и другие источники. Всем русским богатырям присущи смекалка, сила, ловкость, умение скакать на коне, владеть мечом, бороться в рукопашном бою и плавать. Так, Ипатьевская летопись повествует об отроке, который сбежал из осажденного Киева, переплыл Днепр и доставил князю Святославу известие об осаде города. Благодаря этому воины князя Святослава разбили своих врагов. «Слово о полку Игореве» хранит сведения о подготовке ратников, которые должны были также уметь плавать. По преданию Добрыня Никитич отлично плавал в Пучай-реке, проплывая под водой от берега до берега.

При Петре I плаванию придавалось государственное значение. В морских и сухопутных кадетских корпусах плавание было введено в качестве обязательной дисциплины. В наставлении военачальникам Петр писал: «...всем новым солдатам без изъятия должно

учиться плавать, не всегда есть мосты». В теплое время занятия проводились на естественных водоемах два раза в неделю.

Генералиссимус А. В. Суворов на своем опыте познал оздоровительную силу воды, с детских лет ежедневно обливаясь холодной водой. В подготовку солдат А. В. Суворов ввел обязательные ежедневные купания в быстрой реке и обучение преодолевать водные преграды вброд и вплавь.

Морские офицеры также были хорошими пловцами. Так, в 1770 г. офицер флота П. Концов, покинув гибнущий фрегат, проплыл за 12 ч 28 км и тем самым спасся.

В 1776 г. в «Экономическом месяцеслове» была опубликована последовательность обучения плаванию способом брасс, а в 1792 г. в «Собрании сочинений, выбранных из месяцесловов за разные годы» была описана техника плавания брассом. Причем особое внимание было уделено согласованию движений рук и ног, а голову рекомендовалось держать высоко над водой, чтобы не затруднять дыхание.

В ходе сражений Отечественной войны 1812 г. необходимость массового обучения плаванию стала очевидной лучшим умам России. События показали, что в войне с Наполеоном значительные потери войска имели за счет утонувших при переправах и форсировании рек, поэтому в армии стали уделять внимание обучению воинов плаванию. Возникла необходимость выявления лучших пловцов для выполнения специальных заданий в воде. С этой целью в 1829 г. на р. Березине были проведены первые в России соревнования по плаванию. Программа соревнований носила прикладной характер и включала «ходьбу в воде в вертикальном положении, не касаясь ногами дна, на дистанцию 25 саженей и плавание на спине на дистанцию 100 саженей». Эти соревнования стали традиционными, а в 1832 г. были дополнены стрельбой из ружья в цель на берегу из положения «плавая стоя». Позже эти упражнения нашли широкое применение в подготовке русских войск. Так, в «Наставлении к понтонной службе» указывалось, что в соревнованиях могут участвовать пловцы, имеющие следующую подготовку:

- плавают на животе, держа плечи высоко над водой, плавно и сильно разводя руками;

- плавают на спине, держа грудь над водой;

- плавают стоя, держась над водой по грудные соски;

- бросаются в воду как головой, так и ногами в определенный пункт — ивовый обруч диаметром один аршин (~71 см) и могут из него высвободиться;

- ныряют и могут найти на дне потонувшую вещь (железную гирию массой от 2 до 3 фунтов (от ~819 г. до 1 кг 228,5 г) с привязанным к ней деревянным валиком длиной 1 фут (30,48 см) и диаметром 1,5 дюйма (3,91 см);

- бросаются в воду в сапогах, без портянок, в исподних брюках и рубашке, застегнутой у ворота; плывя по течению смогут снять с себя

всю одежду, бросая все снимаемое на берег, проплыв при этом 5 сажень (10,65 м), затем на следующих 5 сажнях плавания по течению приведут к берегу плывущее тело массой до 4 пудов (около 65 кг).

В 1920—1930-х гг. в России, так же как и во всей Европе, начинаются строительство купален и организация школ плавания. В Санкт-Петербурге было построено несколько купален для гражданских лиц. Наиболее известной школой стала школа фехтмейстера Гризье, созданная в 1827 г., где обучали плаванию и ныряниям.

В 1834 г. большую популярность приобрела школа Густава де Паули, который был приглашен в Россию для организации обучения плаванию. Школа была оборудована на специальных плотках на р. Неве рядом с Летним садом. В школе проводилось массовое обучение плаванию жителей С.-Петербурга. За летний период более 400 человек осваивали плавание брассом, на боку, саженками, «по-собачьи». Учились плавать с оружием, овладевали навыками спасения и транспортировки тонущих, ныряния и прыжков воду.

В 1838 г. Густав де Паули издал книгу «Руководство к плаванию с показанием пользы этого искусства в войне», в которой описал три спортивных способа плавания (брасс, на спине и саженками), а также фигурные прыжки в воду.

Соревнования по плаванию проводились в начале только среди военных. Среди гражданских лиц первые соревнования по плаванию были проведены только в 1894 г. на р. Славянке по инициативе петербургского «Кружка любителей плавания».

В конце XIX в. возникла необходимость проведения круглогодичных тренировок, для чего началось строительство закрытых плавательных бассейнов. Первые бассейны были построены при банях. Так, в Москве в 1894 г. при Центральных банях был построен круглый бассейн диаметром 9 м, а в 1896 г. при Сандуновских банях прямоугольный длиной 12,5 м. В начале XX в. был построен бассейн при Киевском кадетском корпусе.

Важную роль в развитии и популяризации плавания среди населения сыграло Российское общество спасения на водах, созданное в 1871 г. на базе общества по организации помощи при кораблекрушениях (Кронштадт, 1866). В это же время публикуется труд А. Б. Ганике «Самообучение плаванию», в котором автор впервые рекомендует приводить упражнения по освоению навыков плавания на воде, главным из которых является скольжение, а при обучении способам плавания применять подготовительные упражнения на суше. А. Б. Ганике первым заложил основы раздельно-целостного метода обучения плаванию.

Значимым событием в развитии плавания в России явилось открытие 6 мая 1908 г. Шуваловской школы, созданной по инициативе военно-морского врача В. Н. Пескова на Суздальском озере, недалеко от г. Шувалова. Открытию школы предшествовала большая организационная работа: разработка проекта школы, утверждение его в

различных инстанциях, поиск средств для строительства и т. д. На это ушло более двух лет. Несмотря на трудности 6 мая 1908 г. школа была открыта. Она была сооружена на сваях, вбитых в дно озера. На сваях был сделан деревянный настил, на котором разместились раздевалки, душевые, вышки и трамплины для прыжков в воду, трибуны на 200 зрителей, различные подсобные помещения. Для тренировок и соревнований был оборудован 50-метровый бассейн со стартовыми тумбами и поворотными щитами, для обучения начинающих рядом с бассейном был оборудован большой деревянный ящик. Кроме того, под вышками, где глубина была больше, располагалась подковообразная купальня длиной 32 м. Во главе школы стояло общественное правление под председательством вице-генерала Н. М. Яковлева. Обучение в школе проходило с мая по сентябрь. Занятия по плаванию проводили инструкторы по современной на тот период методике. Часть инструкторов (14 человек) были общественники, и лишь трое — платными работниками. Занятия в школе были платными, кроме того, учащиеся при поступлении платили существенный вступительный взнос, однако это не влияло на число желающих заниматься в школе. В течение года в школе проходили обучение около 500 человек, в основном это была молодежь. После прохождения курса плавания занимавшиеся сдавали экзамен и могли получить звание кандидата или магистра плавания.

Существовало три степени магистра, в зависимости от числа баллов, набранных при выполнении нормативов. Выпускник, получивший звание магистра, мог преподавать плавание в любой точке России.

Для получения звания «кандидата» в Шуваловской школе плавания необходимо было выполнить следующие нормативы:

- плавание на груди брассом — женщины — 300 м, мужчины — 500 м;
- плавание на спине — женщины — 100 м, мужчины — 250 м;
- плавание в одежде — женщины — 100 м, мужчины — 250 м;
- плавание на спине — женщины — 25 м, мужчины — 50 м;
- плавание на спине, удерживая камень массой 1 кг и не намочив его — женщины — 5 м, мужчины — 10 м;
- ныряние в длину — женщины — 5 м, мужчины — 10 м;
- ныряние на глубину 2 м с поднятием предмета диаметром 5 см (мужчинам нужно было нырнуть дважды с интервалом 3 с);
- прыжки в воду вниз головой (три прыжка с места и три прыжка с разбега) — женщины — с высоты 2 м, мужчины — с вышки высотой 4 м);
- реанимация утонувшего: следовало продемонстрировать приемы помощи приведения в чувство. Правильность действий оценивала специально созданная комиссия.

Для получения звания магистра следовало выполнить 12 нормативов, с градацией оценки каждого упражнения от 1 до 3 баллов:

- плавание на груди брассом — женщины — 500, 1 000 и 1 500 м, мужчины — 1 000, 2 000 и 3 000 м;
- плавание на спине — женщины — от 150 до 450 м, мужчины — от 500 до 1 500 м;
- плавание на спине — женщины — от 50 до 150 м, мужчины — от 150 до 450 м;
- плавание на спине, удерживая камень массой 2 кг и не намочив его — женщины — от 5 до 20 м, мужчины — от 10 до 30 м;
- ныряние в длину — женщины — 10—20 м, мужчины — 15—30 м;
- ныряние в глубину — женщины — 2—4 м, мужчины — 3—5 м;
- комбинированное плавание на 75 м: 50 м — на груди и 25 м — транспортировка утопающего, удерживая его правильным захватом. Оценивалось время выполнения норматива в секундах;
- раздевание в воде. Оценивалась сложность раздевания — одежда летняя, без обуви или с обувью или зимняя одежда;
- прыжки в воду вниз головой — три прыжка с места и три прыжка с разбега: женщины с высоты 3,5 м, мужчины с вышки высотой 7 м;
- реанимация утонувшего. Демонстрация приемов помощи приведения в чувство. Оценивалась правильность действий.

Выпускники Шуваловской школы составили основу сборной команды России на Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 г.

Вслед за Шуваловской школой стали создаваться общества по плаванию и в других городах России. В Москве в 1912 г. было создано «Московское общество любителей плавания», тренировки которого проходили в бассейне Сандуновских бань зимой, а летом в Москве-реке около Воробьевых гор.

К началу 1917 г. в стране насчитывалось около 15 плавательных школ, которые прекратили свою работу в период революции и гражданской войны.

### **1.3. Школа российского плавания в период после 1917 г.**

Голод, тяжелые условия жизни ослабили состояние здоровья населения страны. В целях его укрепления советским правительством в 1918 г. было организовано всеобщее военное обучение трудящихся (Всевобуч). В программу Всевобуча вошло и плавание. Всеобщее обучение проводилось в 1918—1923 гг. и в годы Великой Отечественной войны. Были открыты институты физической культуры в Москве и Петрограде, где плавание стало самостоятельной дисциплиной.

В 1920 г. на Крестовском острове в Петрограде было создано спортивное общество плавания «Дельфин». Инициаторами создания

общества были В. Н. Песков, Э. И. Лустало и другие шуваловцы. В этом обществе достигли известности такие спортсмены и тренеры в области плавания, прыжков в воду и водного поло, заложившие методические основы подготовки спортсменов, как А. А. Матавкин, С. Д. и А. Д. Смирновы, В. М. Беляев, В. Ф. Китаев, В. П. Поджукевич, Г. П. Чернов, Г. Г. Мозуров и др.

В 1921 г. открывается в честь III Коминтерна школа плавания на Москве-реке, где было проведено первое всероссийское первенство по плаванию, в котором приняли участие также украинские пловцы. В 1920-е гг. в Москве открывается большое число школ плавания, в которых работают известные педагоги по плаванию Л. В. Геркан, Н. Н. Сухоруков, Н. Н. Киселев, А. А. Жемчужников и многие другие. В летнее время работа проводилась на водных станциях, которые выстраивались на Москве-реке от Каменного до Крымского моста и дальше до Воробьевых гор, а зимой в бассейне Сандуновских бань.

Физической культуре и спорту придавалось государственное значение, которое стимулировало работу специалистов по плаванию. В конце 1920-х гг. были изданы учебные пособия по плаванию Л. В. Геркана, А. А. Жемчужникова, Н. А. Бутовича и др. Открываются зимние плавательные бассейны в Ленинграде и Москве, что позволяет проводить круглогодичную тренировку пловцов.

За предвоенные годы уровень плавания в стране значительно поднялся. К середине 1930-х гг. появился ряд спортсменов, которые на отдельных дистанциях показывали довольно высокие результаты: К. Алешина на дистанции 400 м на спине первой в СССР в 1935 г. показала результат, превышающий мировой рекорд. Выдающиеся советские пловцы С. Бойченко и Л. Мешков в остром соперничестве друг с другом в 1935—1941 гг. неоднократно показывали результаты выше мировых рекордов на дистанции 100 м брассом. Тогда в плавании брассом на соревнованиях можно было использовать стиль баттерфляй. Высокие результаты в те годы показывал кролист В. Ушаков. В связи с тем, что Федерация плавания СССР в те годы не входила в Международную федерацию любителей плавания (ФИНА), эти рекорды не были официально признаны мировым сообществом.

В конце 1920-х гг. был взят курс на развитие спорта в СССР и участие в международном рабочем спортивном движении, поэтому хотя отечественные спортсмены и не принимали участия в олимпийских играх и не входили в состав международной федерации плавания, однако участвовали в международных встречах со спортсменами рабочих организаций Германии, Швеции, Норвегии, Финляндии, Швейцарии, Австрии, показывая высокие спортивные результаты.

До начала Великой Отечественной войны и в первые послевоенные годы большую популярность имели индивидуальные и массовые

дальние проплыты. Разыгрывались первенства СССР в плавании на дальние дистанции (среди женщин — на 15 и 25 км, среди мужчин — на 25 и 50 км). Известны имена сестер Евгении и Людмилы Второвых, В. Кузнецова, И. Файзулина и В. Гладиллина, установивших рекорды страны в плавании на дальних дистанциях.

В годы Великой Отечественной войны вся деятельность физкультурно-спортивных организаций СССР была подчинена интересам защиты Родины. В бассейнах проводились краткосрочные курсы по обучению плаванию солдат.

Только в 1943 г. плаванию и переправам вплавь было обучено около 500 тыс. человек. Умение плавать и держаться на воде в обмундировании и с оружием в боевых операциях на море, при высадке десантов и переправах являлось фактором, способствующим победе наших воинов. В боевых действиях спортсмены-пловцы выполняли задания, проявляя беспримерное мужество.

В послевоенные годы началось активное развитие спорта в стране. Строились новые спортивные бассейны в разных городах страны, расширялась география плавания. Мощным стимулом развития плавания стало вхождение СССР в 1948 г. в Международный олимпийский комитет (МОК) и Международную федерацию любителей плавания (FINA).

В 1949—1951 гг. были официально признаны пять мировых рекордов Л. Мешкова.

За время участия отечественных пловцов в Олимпийских играх с 1952 по 2012 г. было завоевано 23 золотые медали на различных дистанциях. Некоторые из наиболее прославивших российскую школу плавания в разные годы спортсмены-пловцы показаны на рис. 1.5.

Первая золотая медаль советских пловцов была завоевана Галиной Прозуменшиковой (Степановой) в 1964 г. в Токио на дистанции 200 м брассом. Именно на этой дистанции отечественные пловцы добивались в тот период наилучших результатов. Так, в 1976 г. на Олимпиаде в Монреале впервые весь пьедестал заняли спортсменки из СССР: Марина Кошечая, Марина Юрченя и Любовь Русанова, которые были лучшими на дистанции 200 м брассом. В 1980 г. в Москве этот успех повторили Лина Качушите, Светлана Варганова и Юлия Богданова, а у мужчин чемпионом стал Робертас Жулга.

Самым именитым среди отечественных пловцов является Владимир Сальников — великий советский стайер. Впервые Сальников принял участие в Олимпиаде 1976 г., где занял 5-е место. На московской Олимпиаде (1980) он завоевал две золотые медали на дистанциях 800 и 1 500 м вольным стилем, преодолев их соответственно за 8 и 15 мин. Победил В. Сальников в 1988 г. и в Сеуле на дистанции 1 500 м. Всего В. Сальников установил 12 мировых рекордов на различных дистанциях.

Александр Попов — лучший спринтер планеты — в 1992—1996 гг. победил на двух Олимпиадах подряд на дистанциях 100 и 200 м.



*а*



*б*



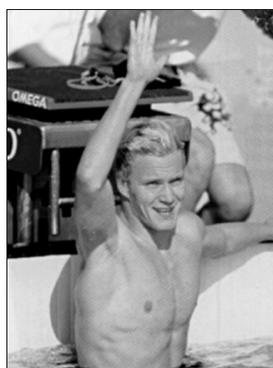
*в*



*г*



*д*



*е*

Рис. 1.5 Известные отечественные пловцы:

*а* — Галина Прокуменчикова — олимпийская чемпионка 1964 г. в плавании на дистанции 200 м брассом; *б* — Марина Кошечая — олимпийская чемпионка 1976 г. в плавании на дистанции 200 м брассом; *в* — Владимир Сальников — олимпийский чемпион 1980 и 1988 гг. в плавании на дистанциях 800 и 1500 м вольным стилем; *г* — Александр Попов — олимпийский чемпион 1992 и 1996 гг. в плавании на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем; *д* — Евгений Садовый — трехкратный олимпийский чемпион 1992 г. в плавании на дистанциях 200 и 400 м вольным стилем; *е* — Денис Панкратов — олимпийский чемпион 1996 г. в плавании на дистанциях 100 и 200 м баттерфляем

В 1994—2003 гг. он завоевал шесть золотых медалей на чемпионатах мира. Его рекорд на 50 м не был превзойден в течение 10 лет.

Евгений Садовый завоевал на Олимпиаде 1992 г. три золотые медали: на дистанциях 200 и 400 м вольным стилем и в эстафете 4×200 м.

Денис Панкратов — второй дельфинист в мире после М. Спитца, который выиграл дистанции 100 и 200 м на одной Олимпиаде. Д. Панкратов установил семь мировых рекордов, четыре из которых — в 50-метровом бассейне.

Золотую медаль на Олимпийских играх в Пекине в 2013 г. завоевала Лариса Ильченко в плавании на дистанции 10 км на открытой воде.

К сожалению, на Олимпийских играх в Лондоне в 2012 г. команда России выступила не очень удачно, завоевав в плавании лишь две серебряные и две бронзовые медали. Однако общий уровень спортивных достижений значительно вырос. Рост результатов в плавании происходит благодаря совершенствованию средств и методов тренировки пловцов: применение тренажеров с гидравлическим и пневматическим сопротивлением, фармакологических средств, стимулирующих процессы восстановления и адаптации к высоким тренировочным нагрузкам, гидрокостюмов, уменьшающих гидродинамическое сопротивление, и др.

После чемпионата мира по плаванию 2009 г. ФИНА ужесточила требования к экипировке пловцов, и с 2010 г. экипировка пловца состоит из плавок до колен для мужчин и из купальника до колен для женщин.

Развитие плавания продолжается благодаря специалистам, постоянно ищущим новые подходы к достижению рекордных результатов в плавании.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие исторические памятники позволяют предполагать, что плавание было известно людям Древнего мира?
2. Какое место занимало плавание в системе образования Древней Греции и Древнего Рима?
3. Входило ли плавание в программу древних Олимпийских игр?
4. Какое место занимало плавание в Древнем Риме?
5. Какое место занимало плавание в системе образования в Европе в Средние века? К чему привело забвение плавания?
6. Благодаря каким просветителям плавание стало играть определенную роль в физическом воспитании населения конца XIV—начала XV в.?
7. Как можно охарактеризовать период конца XVIII—начала XX в. в истории развития плавания?
8. Расскажите о месте плавания в военной подготовке российских воинов.
9. Как развивалось плавание в России в XIX—начале XX в.?
10. Как была организована работа по плаванию в Шуваловской школе? Каково значение этой школы в развитии плавания в России?
11. Как было представлено плавание в Олимпийских играх с момента их возрождения в 1896 г. до Первой мировой войны? Назовите наиболее выдающихся пловцов первых Олимпиад.
12. Когда и с какой целью была организована Международная федерация любителей плавания — ФИНА (FINA) и какова ее роль в развитии современного мирового плавания?

13. Как развивалось плавание в России после Октябрьской революции? Назовите наиболее выдающихся российских деятелей плавания 1920—1940 гг.
14. Расскажите о работе по плаванию в годы Великой Отечественной войны.
15. Кто из советских пловцов завоевал первую золотую медаль в плавании и на какой дистанции? Назовите наиболее выдающихся отечественных пловцов — участников Олимпийских игр.
16. Назовите 10 наиболее выдающихся пловцов в мире.
17. Каковы современные направления развития мирового плавания?

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Воронцов А. Р.* История спортивного плавания. Лекция для студентов специализации и слушателей ВШТ. — М.: ГЦОЛИФК, 1990.
2. *Карпов В. Ю., Савельева О. Ю.* Плавание: исторический обзор. Учебно-методическое пособие. — Самара: Изд-во СамГПУ, 2002.
3. *Лопухин В. Я.* История развития плавания. Методическая разработка для студентов и слушателей факультета усовершенствования ГЦОЛИФКа. — М.: ГЦОЛИФК, 1985.