

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Плавательный бассейн «Парус» Сердобского района

ПРИНЯТО
на Педагогическом Совете
Протокол № 1 от 27.08.2020.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ПБ «Парус»
И.А. Цымбалюк
Приказ № 24 от 28.08.2020.



**Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Алые паруса»**

Срок реализации программы: 2 года
Возраст обучающихся: 9-15 лет
Разработчик программы:
тренер-преподаватель Ежов Р.В.

г.Сердобск
2020

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Алые паруса» (далее – программа) разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196,

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Программа «Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. – М.: Советский спорт, 2009г.), допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту;

- Устав МАОУ ДО ПБ «Парус» и др. нормативные и локальные акты.

Программа составлена для обучающихся, имеющих начальную плавательную подготовку. Срок реализации программы-2 года.

Цели программы:

1. Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активизации их возможностей, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности посредством занятий по обучению плаванию.

2. Формирование всесторонне развитой личности, социально адаптированной к современным условиям жизни, готовой к действиям по спасению и самоспасению в условиях чрезвычайных ситуаций, создание оптимальных условий для развития и самореализации, формирование культуры безопасности по направлению «Плавание».

Настоящая программа состоит из 2-х блоков:

1-й блок - Подготовка юных пловцов и совершенствование техники плавания (312 часов).

Основные задачи:

-содействовать формированию знаний о здоровом образе жизни, о пользе систематических занятий физкультурой и спортом;

-совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине; -- Способствовать овладению способов плавания брасс, дельфин;

-развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;

-способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю;

-формирование культуры общения и поведения в социуме;

-воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

2-й блок- Обучение спасению на воде (312 часов).

Основные задачи:

- подготовка пловцов к спасательной деятельности на воде и суше;
- приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде;
- повышение уровня индивидуальных знаний;
- проверка уровня и качества практической подготовки обучающихся по программе;
- расширение знаний, умений и навыков по различным видам деятельности.
- формирование чувства ответственности за жизнь окружающих и свою;
- воспитание находчивости в экстремальных ситуациях;
- воспитание изобретательности и умения использовать подручные средства и снаряжение для защиты организма.

1-й блок - Подготовка юных пловцов и совершенствование техники плавания. (1-й год обучения)

2. Нормативная часть программы.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в группах 9-15 лет.

Основным критерием в формировании групп является уровень специальной физической подготовки (умение плавать).

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

2.1.Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 1

Этапы подготовки	Год обучения	Миним-й Возраст для зачисления	Максим-е число уч-ся в группе	Максим-й режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	9	30	6	312	Переводные нормативы по ОФП, СФП

Примерный учебно-тематический план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	169
3.	Специальная физическая подготовка	80
4.	Техническая подготовка	40
5.	Участие в соревнованиях	По календарному плану
6.	Приемные и переводные испытания	4
7.	Медицинское обследование	4
8.	Общее количество часов	312

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения, 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму.

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Таблица 3

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	54
Специальная физическая подготовка (%)	26
Техническая подготовка(%)	13
Теоретическая подготовка и медицинское обследование	6
Контрольные испытания и соревнования	1

Примерное распределение учебных часов

Таблица 4

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Кол-во учебных часов по месяцам											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теоретическая подготовка (ТП)	15	3	1	1	2	1	1	1	2	2	1		
Общая физическая подготовка (СФП)	169	13	13	13	12	11	11	13	12	10	13	23	25
Специальная физическая подготовка (СФП)	80	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	3	3
Технико-тактическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Контрольные нормативы и медицинское обследование	8	4					2			2			
Всего часов (год/месяц)	312	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	26	28

3. Методическая часть программы.

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники спортивных способов плавания;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

3.1. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	9	10	11	12	13	14	15
Рост				+	+	+	+
Мышечная масса				+	+	+	+
Быстрота	+	+	+				
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	
Сила				+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+
Анаэробные возможности	+	+	+				+
Гибкость	+	+					
Координационные способности	+	+	+	+			
Равновесие		+	+	+	+	+	

4. Программный материал занятий

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1. Роль физической культуры в жизни человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4.Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

5.Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП

ОФП ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.
2. Закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде.

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
 - для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
 - для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
 - для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
 - для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.
- В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, аква поло.

СФП

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.

2. Развитие специфических свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Развитие силы пловца

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки).

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Развитие выносливости пловца

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением

отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости пловца

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания (приложение 1).

В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение *тяговых усилий гребков и продвижение пловца* вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций *с учетом действий соперников* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;

- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
 - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
 - метод строго регламентированного упражнения;
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки СОГ

Тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 50м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

1. Уметь проплыть дистанцию 200 м;
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
4. Ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные *средства на суше:*

- ✓ Различные виды ходьбы и бега;
- ✓ Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- ✓ Имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные *средства в воде:*

Дыхательные упражнения;

- ✓ Плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- ✓ Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- ✓ упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- ✓ Повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

1. Выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
2. Совершенствовать технику плавания;

3. Ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
4. Изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные *средства на суше* идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные *средства в воде*:

- ✓ Плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- ✓ Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-100 м;
- ✓ Упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;
- ✓ Повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- ✓ Дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

1. Регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
2. Постепенно повышать уровень физической подготовленности;
3. Совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
4. Научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными *средствами в воде* являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и попеременный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей

личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

- **Педагогические:**

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

- **Психологические:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

- **Медико-биологические средства**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

- **Физические средства:**

1. Массаж;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для плодотворных тренировок по плаванию:

- ✓ Плавательный бассейн 25 м;
- ✓ Доски для плавания;
- ✓ Калабашки
- ✓ Лопатки для плавания
- ✓ Тренажерный зал;

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Медицинский контроль

Зачисление в образовательную организацию проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование проводится по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы. Для объективной оценки результатов работы за учебный год при наборе учащиеся сдают несколько тестов. В конце учебного года (апрель-май) сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается

положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения. В группах, которые на начало учебного года не умели плавать, зачетом по плавательной подготовке является умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине, выполнить стартовый прыжок. В «плавающих» группах отслеживается улучшение время на различных дистанциях, различными способами плавания. Если результаты общефизической и специальной физической подготовки в конце учебного года соответствуют приемно-переводным требованиям другим программам спортивной подготовки, обучающийся по письменному заявлению, может быть переведен на соответствующий этап спортивной подготовки по программам предпрофессиональной или спортивной подготовки.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	+	+
Проплывание: а) 25 м кроль на груди б) 25 м на спине или другая техническая программа	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

- 1.И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
- 2.И.п. -лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
- 3.И.п. -сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
- 4.И.п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
- 5.И.п.-лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
- 6.И.п.- то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
- 7.То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации опускания лица в воду.
- 8.Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
- 9.То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:
 - а) прямые руки впереди;
 - б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища;
 - в) обе руки
вдоль туловища;
 - г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной

руки.

Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В

упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым Положением тела у поверхности

воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе,

стопы расслаблены. Упражнения э—б, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания,

затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п.- стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка.

Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п.- стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка;

подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох-в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся

напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад;

выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука

впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17

выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра.

Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания:

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два

цикла движений, затем — на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна.

Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания:

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности.

Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения

рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания:

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на

ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая

вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения

делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п.-лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания:

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1.И.п.- сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2.И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3.И.п.- лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4.И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5.Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6.Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7.Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8.Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9.То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания:

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном

ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом

стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным

движением назад-кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п.- стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высокоподнятой головой).

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч. в конце гребка локти быстро «убираются»- движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

- 1.И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
- 2.И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
- 3.И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
- 4.И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
- 5.И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
- 6.То же, но лежа на боку.
- 7.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- 8.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
- 9.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль

туловища).

Основные методические указания:

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях.

Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-

три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п.- стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п.- стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем -на каждый цикл движений.

Основные методические указания:

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка — вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16—18, 20—23:

контролировать положение высокого локтя в начале Гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем — в рабочем темпе.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1.И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2.То же из исходного положения для старта.

3.Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах,наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх.

Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4.То же, но под команду.

5.Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6.Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7.Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8.То же, но под команду.

9.Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1.Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2.Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1.И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2.И.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3.И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4.То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5.То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1.И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки.

Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2.И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3.То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5.То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

2-й блок- Обучение спасению на воде (2-й год обучения)

Умение плавать – это способ самосохранения на воде. Плавание – первый базовый жизненно необходимый навык. Умение хорошо плавать – гарантия от несчастных случаев на воде. Человек, умеющий плавать, на воде чувствует себя уверенным, готовым прийти на помощь товарищу, терпящему бедствие.

Вторым базовым навыком является – ныряние. В отличие от плавания ныряние связано с продолжительной задержкой дыхания. Средняя продолжительность задержки дыхания обычного вдоха у нетренированного человека в состоянии покоя составляет 56 секунд, после выдоха – 40 секунд, у спортсменов-пловцов – несколько минут. Выполняя упражнения с нырянием, пловец может погружаться в воду прыжком с берега, бортика бассейна, непосредственно с поверхности воды или с борта терпящего бедствия судна. В этих случаях применяется техника спортивных способов плавания.

Обеспечение безопасности на водных объектах – ключевая цель Всероссийского Общества Спасания на водах (ВОСВОД), которая отражена в программе «Водная стратегия ВОСВОД на период до 2020 г.». Несмотря на бесспорные успехи и снижение количества утонувших, согласно статистике в 1995 году- 20 378 человек, в 2001 -17 634 человек, в 2006 году - 11937 человек, в 2010 году – 7575 человек, дальнейшее снижение этих показателей возможно при организации правильной повсеместной предупредительной работы среди населения, обучения плаванию, в первую очередь детей, и оказанию первой помощи тонущим гражданам, развертывания дополнительных спасательных станций и постов на водоемах. Необходимо также продолжать формирование культуры поведения населения на водных объектах.

Данный блок направлен на подготовку пловцов к спасательной деятельности на воде и суше, приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде.

Распределение учебного материала

Программный материал	Общее количество часов
Теоретические занятия	12
ВОСВОД России. История развития спасательного дела в России.	1
Спасание на воде - международная проблема.	1
Опасности у воды и на воде. Спасательные средства (индивидуальные и коллективные).	2
Приёмы оказания помощи на воде.	2
Безопасность спасателя. Алгоритм работы спасателя.	1
Проведение спасательных мероприятий.	4
Медико-физиологические аспекты ныряния. Первая помощь и реанимация пострадавшего.	1
Спады, прыжки и соскоки в воду без снаряжения и в комплекте №1:	26
Спад вперед из исходного положения сидя на бортике бассейна или стартовой тумбочки.	5
Спад вперед из исходного положения в группировке.	5
Прыжок ногами вниз из передней стойки	4
Прыжок вниз головой без разведения рук, с разведенными руками.	4
Имитация прыжка с берега, с моста, борта катера или судна, кормы или носа лодки.	4
Простой соскок (шагом вперед) ногами вниз из стойки «смирно» лицом к воде. Соскок ногами вниз из задней стойки, в группировке.	4
Ныряние без снаряжения и в комплекте №1	24
Задержка дыхания при погружениях с грузом.	4
Погружение в глубину с поверхности воды ногами (головой) вниз.	4
Ныряние в длину после отталкивания от дна в стрелке на груди.	4
Ныряние в длину с бортика бассейна; стартовой тумбочки, из воды толчком от бортика бассейна.	4
То же способом «басс»	4
Ныряние в длину комбинированным способом «кроль-басс»	4
Плавание спортивными и прикладными стилями:	120
Кроль на груди, кроль на спине. То же в спасательном жилете 200-400м	15
Кроль на груди в комплекте №1. То же в спасательном жилете. 200-400м	15
Басс на груди, на спине; То же в спасательном жилете. 200-400м	15
Басс на груди, на спине; То же в спасательном жилете.	15
Плавание в комплекте № 1 (ласты, маска, трубка) 200-400м	15
Плавание на боку; То же в спасательном жилете. 200-400м	15
Плавание в комплекте № 1 (ласты, маска, трубка) 200-400м	15
Плавание с использованием спасательных и подручных средств.	15
Прыжки и плавание в спасательном жилете	48
Кроль на груди, кроль на спине в спасательном жилете.	8
Кроль на груди в комплекте №1 и в спасательном жилете.	8
Басс на груди, на спине в спасательном жилете.	8
Басс на груди, на спине в спасательном жилете.	8
Плавание на боку в спасательном жилете.	8
Комбинированное плавание в спасательном жилете.	8
Приёмы самоспасания и спасения:	42
Раздевание в воде. Медленное плавание брассом или на боку в одежде.	6
Отдых на воде в горизонтальном и вертикальном положении тела.	6
Сигналы бедствия, Использование подручных плавсредств.	6

Использование индивидуальных и коллективных средств спасения.	6
Поиск пострадавшего под водой и подъём на поверхность.	6
Безопасное подплывание к тонущему.	6
Вынос потерпевшего из воды на берег	6
Бросок спасательного круга, конца Александрова.	6
Освобождение от захватов (зал, мелкий бассейн, большой бассейн)	40
Освобождение при захвате за обе руки спереди	5
Освобождение при захвате за одну руку спереди	5
Освобождение при захвате за одно предплечье	5
Освобождение от захвата спереди поверх рук	5
Освобождение от захвата сзади поверх рук	5
Освобождение от захвата сзади туловища и рук	5
Освобождение от захвата за плечи сзади	5
Освобождение от обхвата руками за шею спереди (сзади)	5
Всего:	312 часов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Прикладное плавание

Прикладное плавание — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности.

Прикладное плавание подразделяется на следующие основные **виды**:

- преодоление водных преград,
- ныряние и прыжки в воду,
- спасение утопающих.

Способы прикладного плавания:

- брасс на спине,
- плавание на боку,
- спортивные способы (в первую очередь брасс)
- различные комбинированные варианты.

Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной как, например, в спортивном плавании, и поэтому носит весьма условный характер. То, какой способ передвижения в воде изберет пловец, зависит от ситуации и условий, в которых он окажется. Наиболее характерными же и часто используемыми способами прикладного плавания по праву считаются брасс, брасс на спине, плавание на боку.

Брасс получил широкое признание не только в спортивном плавании, но и в прикладном из-за своих особенностей. Технику способа брасс можно использовать в самых разнообразных ситуациях, возникающих в водной среде, свободно изменяя направление и скорость плавания. При плавании брассом сохраняется хорошая видимость, этим способом удобно подплыть к тонущему, оказать помощь ослабевшему в воде и транспортировать его к берегу. Применяя технику брасса, можно буксировать груз, плыть с каким-либо предметом в руках, особенно если нельзя погружать его в воду. В тех

случаях, когда приходится снять с себя в воде одежду, удобнее всего это сделать, применяя брасс. Если понадобится нырнуть под воду, то человек, плавающий брассом, — практически готовый к действию ныряльщик. Ему не потребуются ласты — ведь движения в брассе — одна из разновидностей техники плавания под водой. Для ряда профессий, таких, как геологи, речники, моряки, подводники, спасатели, и многих других, требующих умения действовать в водной среде, овладение плаванием брассом — необходимая составная часть профессионально-прикладной подготовки.

Остальные спортивные способы плавания также носят прикладной характер, хотя об этом часто почти не упоминается в описании самого прикладного плавания. Например, с помощью кроля на груди можно преодолевать значительные водные пространства (при условии, что пловец не отягощен грузом и его движения не стеснены одеждой). Для оказания помощи утопающему — быстрее добраться до пострадавшего. Кроль на спине и его отдельные элементы могут применяться при отдыхе и транспортировке. Движения баттерфляя (дельфина) туловищем и ногами используются при плавании под водой и нырянии, особенно когда пловец находится в ластах. Практически все отдельные элементы спортивных способов применяются в комбинированных способах, например, ноги–кроль, руки–брасс, кроль на груди без выноса рук.

Плавание на боку используется для транспортировки грузов, помощи пострадавшим на воде. Брасс на спине удобен для отдыха на воде, транспортировки пострадавшего и грузов.

2. Техника плавания на боку, брассом на спине и кролем на груди без выноса рук

2.1. Техника плавания на боку

При плавании на боку выполняются асимметричные и поочередные движения руками и ногами.

Исходное положение тела — пловец лежит почти горизонтально на левом или правом боку, часть лица в воде, одна рука (та, на котором боку находится пловец) вытянута вперед, другая прижата к туловищу, плечо ее над водой, ноги вытянуты (соответственно, одна выше другой). На протяжении плавательного цикла наблюдаются колебания туловища пловца вокруг продольной оси. В результате вращения туловища плечи могут отклоняться от вертикали (рис. 1).

Движения ногами. При плавании на боку цикл работы ногами может быть разделен на следующие фазы: подготовительная, опорная и скольжение. Опорная фаза начинается с энергичного разгибания в тазобедренном и коленном суставах. С началом опорной фазы голень выходит из-за бедра, образуя с направлением движения угол до 30°. Стопа поставлена в положение наибольшего возможного перемещения в тыльную сторону. Опора на воду осуществляется главным образом подошвенной стороной стопы.

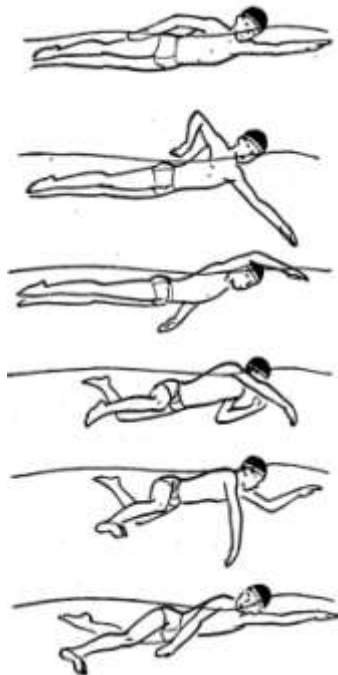


Рис. 1

Левая нога выполняет подготовительное движение в более наклонной плоскости. Угол между ней и поверхностью небольшой. Движение осуществляется за счет сгибания ноги в коленном и голеностопном суставах. Бедро отклоняется от продольной оси тела незначительно. В исходном положении нога согнута в коленном суставе почти полностью, носок ноги оттянут, голень и стопа развернуты немного внутрь. Колено в исходном положении несколько опущено вниз, стопа у поверхности. Во время скольжения ноги вытянуты вдоль обтекающего потока, мышцы ног расслаблены.

Движения руками. При плавании на боку руки также выполняют разные по форме и содержанию движения.

Цикл движения «верхней» руки может быть разбит на те же фазы, что и в плавании кролем на груди: фаза входа в воду, фаза захвата, опорная фаза, фаза выхода руки из воды и фаза проноса руки над водой.

После движения над водой рука входит в воду под острым углом. Поверхность сначала проходит кисть, затем предплечье и плечо. Вход руки в воду и захват сопровождаются вращением тела вокруг продольной оси в сторону груди. Пловец стремится быстрее вынести руку в положение для начала эффективной части гребка. Этому способствует поворот тела в сторону руки. При гребке правая рука согнута в локте. Сгибание начинается во время наплыва. Кисть и предплечье перпендикулярны плоскости движений, локоть наружу.

Опорная часть гребка выполняется вдоль тела в плоскости, близкой к вертикальной. В первой половине опорной фазы пловец удерживает руку локтем наружу, во второй половине локоть разворачивается назад. Вторая половина гребка сопровождается вращением тела вокруг продольной оси в сторону спины. При этом плечо выходит из воды. Опорная часть гребка завершается у линии таза. Затем рука движется к бедру и останавливается. Пауза после остановки как при медленном плавании и длинном скольжении. Во время проноса над водой рука полусогнута (примерно как при плавании кролем на груди), мышцы расслаблены.

Цикл движения «нижней» руки может быть условно разделен на следующие фазы: фаза захвата, опорная фаза, фаза выведения руки вперед.

Фаза захвата выполняется прямой рукой. К концу фазы рука начинает сгибаться в локтевом суставе. Опорная фаза левой руки выполняется так же, как и в кроле на груди, только плоскость гребка по отношению к поверхности воды смещена примерно на 90°, так как пловец лежит на боку. Кроме того, во время гребка левой рукой положение пловца на боку зафиксировано. И он не может движением тела вокруг продольной оси содействовать его выполнению.

Так же, как и в способе кроль на груди, рука во время гребка сгибается в локте. В фазе выведения левая рука сначала движется к туловищу, а потом вперед. Кисть разворачивается ладонью к туловищу. Далее рука в наиболее обтекаемом положении выводится вперед, при этом она разгибается в локте и разворачивается ладонью вниз.

Согласование движений рук и ног. Во время гребка левой («нижней») рукой и движения над водой правой («верхней») руки ноги вытянуты вдоль обтекающего потока. Далее при движении левой руки к туловищу и вперед правая рука выполняет захват воды и опорную часть гребка, а ноги совершают подготовительное движение.

Опорная фаза правой руки совпадает с опорной фазой ног. Левая рука, уже убранная в обтекаемое положение, окончательно выводится вперед. Далее следует скольжение, продолжительность которого зависит от темпа движений и скорости плавания. При скоростном плавании скольжение сводится к минимуму и наблюдается в момент выполнения фазы захвата левой рукой и начала движения над водой правой руки.

Согласование движений рук и дыхания. В момент, когда левая («нижняя») рука находится в горизонтальном положении, правая («верхняя») зафиксирована после гребка у бедра. При гребке левой рукой правая рука выполняет движение над водой. В то время когда правая рука начинает опорную часть, левая убирается в обтекаемое положение.

Для вдоха голова поворачивается подбородком к правому плечу, когда правая рука завершает гребок. За счет обтекания щеки пловца встречным потоком воды у рта, так же, как и в способе кроль на груди, образуется лунка, которая облегчает выполнение вдоха. При плавании с паузой вдох выполняется во время паузы. При непрерывных движениях рук время вдоха совпадает с окончанием гребка правой рукой и началом ее движения над водой. Выдох выполняется в воду на протяжении остальной части плавательного цикла.

2.2. Техника плавания брассом на спине

В этом способе тело занимает горизонтальное положение на спине, руки и ноги вытянуты. Руки совершают одновременные и симметричные движения через стороны к бедрам. Во время проноса над водой кисти разворачиваются ладонями наружу.

Ноги одновременно опускаются, сгибаясь в коленях, и отводя стопы в стороны, отталкиваются от воды, после чего сводятся вместе. Движение идет через стороны вверх. Во время проноса рук над водой, ноги делают подготовительное движение. Опорные же фазы работы рук и ног почти совпадают.

При небольшой интенсивности и амплитуде или работе одними ногами дыхание может быть свободное. Однако при более энергичной совместной работе рук и ног происходит значительное колебание положения тела, и голова погружается в воду. Поэтому перед началом проноса рук и началом подтягивания ног делается вдох, опорная фаза и скольжение — выдох.

2.3. Техника плавания кролем на груди без выноса рук

Данный способ во многом схож с техникой спортивного способа кроля на груди. Однако при той же работе ног руки выполняют укороченные гребки без выноса из воды. Дыхание также отличается, для вдоха голова не поворачивается в сторону, как в спортивном способе, а приподнимается над водой, лицо смотрит вперед (рис. 2).

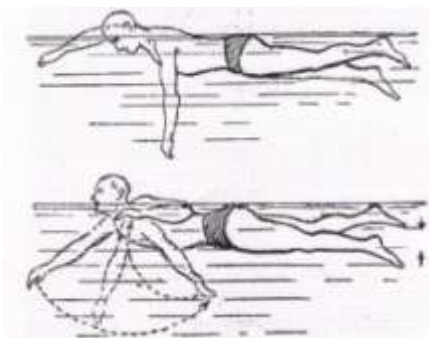


Рис. 2

Другой разновидностью комбинированной техники может быть та же самая работа ног и дыхания, как в способе кроль на груди без выноса рук, но движения рук выполняются как в способе брасс.

3. Техника ныряния в длину и глубину

Ныряние — плавание под водой без поддерживающих средств и приспособлений. Ныряние часто отождествляют с погружением, однако термин «ныряние» больше подходит для активных действий пловца в воде в отличие, например, от погружения в водолазном костюме или погружения подводной лодки (батискафа). Погружение основано на изменении плавучести (ее уменьшении) за счет удельного веса погружаемого объекта и опусканию на дно под действием силы тяжести. Ныряние же предполагает мобильность действий. Упражнения по освоению с водой также содержат термин «погружение», причем преимущественно в статических вариантах.

Ныряние в длину — перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

Ныряние в глубину — перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние. Причем с помощью плавательных движений это будет ныряние, а без них, скорее, все-таки погружение.

Особенностью ныряния является задержка дыхания во время интенсивной физической нагрузки, когда в организм не поступает кислород, столь необходимый для работы мышц и, главное, мозга. При этом в зависимости от нагрузки потребление кислорода организмом увеличивается до 1,5–2 л/мин. Охлаждающее действие воды тоже способствует увеличению потребления кислорода, вызывая кислородную недостаточность.

В воде во время ныряния потребность сделать вдох некоторое время не ощущается. Это происходит до тех пор, пока парциальное давление углекислого газа в крови не достигнет величины, необходимой для возбуждения дыхательного центра. Но и в этом случае усилием воли можно подавить потребность сделать вдох и остаться под водой. При продолжительном воздействии углекислого газа на дыхательный центр его

чувствительность понижается. Поэтому нестерпимая вначале потребность сделать вдох в дальнейшем притупляется.

Появление потребности сделать вдох является для ныряльщика сигналом к всплытию на поверхность! Если же ныряльщик не всплывает, то по мере расхода запасов кислорода, содержащегося в воздухе легких, начинают развиваться явления кислородного голодания, которые быстротечны и заканчиваются неожиданной потерей сознания. Кислородное голодание — наиболее частая причина гибели при нырянии.

Длительность произвольной задержки дыхания у взрослого здорового человека в состоянии покоя в среднем составляет 40–55 секунд. Профессионалы-ныряльщики могут задерживать дыхание на 3–4 минуты и более.

Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов выполнения специальных приемов до и после ныряния, техники ныряния и погружения в воду, изменения глубины и направления движения, а также способов передвижения под водой.

Приемы, облегчающие задержку дыхания. Специальные приемы до и после ныряния обеспечивают и облегчают длительную задержку дыхания. Перед нырянием или погружением в воду в течение примерно 1 мин нужно проделать гипервентиляцию легких—выполнить несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов. Это способствует выделению из организма углекислоты и тем самым ограничивает ее излишнее накопление в крови во время мышечной работы под водой при задержке дыхания. Непосредственно перед стартом ныряющий выполняет не слишком глубокий вдох. Продвигаясь под водой, пловец через некоторое время после задержки дыхания начинает испытывать желание сделать вдох. Для того чтобы облегчить это состояние, следует выполнить при закрытой ротовой полости два-три глотательных движения и сразу после этого небольшой выдох. Эти действия уменьшают внутрилегочное давление и выводят излишки углекислоты из организма.

Приемы, облегчающие погружение в воду. Ныряние в воду выполняется ногами или головой вниз из опорного или безопорного положения. Ныряние в воду головой вниз с использованием опоры выполняется как обычный стартовый прыжок. Однако ныряние всегда отличает больший угла в воду чем при обычном старте. Наиболее простым способом ныряния в воду на большую глубину является прыжок в воду ногами вниз.

При погружении головой вниз вначале следует приподняться из воды за счет гребка руками вниз и выполнить глубокий вдох, затем сделать группировку и поворот в перед за счет быстрого движения рук вперед, а головы вниз. Придав таким образом туловищу вертикальное положение головой вниз, надо резко выпрямить ноги, подняв их как можно выше над водой, и погрузиться в воду, при необходимости выполняя затем движения в зависимости от избранного способа ныряния (рис. 3).

При погружении ногами вниз надо одновременно оттолкнуться от воды руками и ногами, выпрыгнуть повыше, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, выпрямить и соединить ноги. После того как тело погрузится в воду, оставляя ноги выпрямленными и соединенными, согнуть руки и делать энергичные гребки снизу через стороны вверх. Этот способ используется при погружении на небольшую глубину (рис. 4).

В обоих случаях делается продолжительный выдох, обеспечивающий увеличение удельного веса тела и соответственно возможность погружаться.

Для более глубокого погружения используется другой способ. После того как тело с поверхности воды опустится под воду, надо быстро сгруппироваться и выполнять

дальнейшее погружение головой вниз, помогая себе движениями руками избранным способом. Это уже будет ныряние.

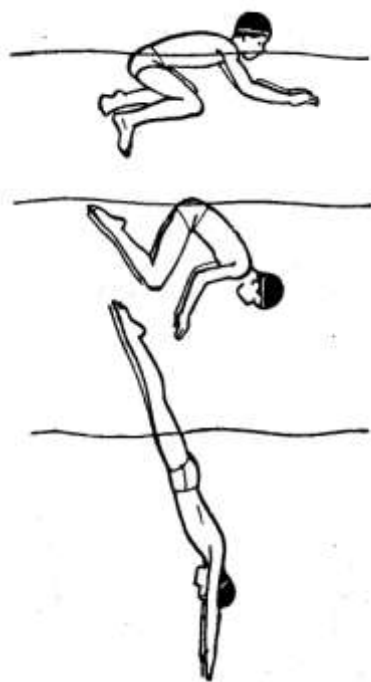


Рис. 3

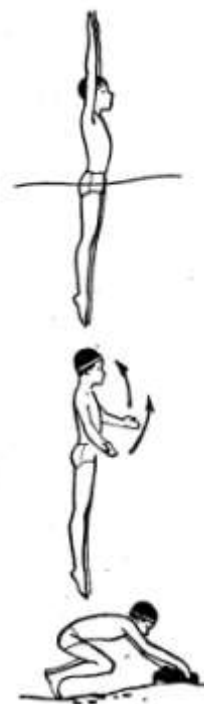


Рис. 4

Изменение глубины погружения и направления движения. Наиболее простые следующие приемы изменения глубины погружения: движение головы (вниз и вверх), сгибание в пояснице, изменение положения кистей рук.

Способы передвижения под водой. Наиболее распространены следующие способы передвижения под водой: «торпеда», брассом на груди, комбинированный способ и способ на боку. Все способы являются производными техники плавания на поверхности с некоторыми изменениями, а также комбинацией элементов техники различных способов плавания.

Способ торпеда. Тело пловца вытянуто, руки впереди, голова между руками. Передвижение осуществляется за счет выполнения энергичных движений ногами, как при плавании кролем на груди.

Способ брасс. Существует три основных варианта использования брасса.

Первый вариант. Из исходного положения (руки впереди, голова между руками) руки выполняют длинный гребок до бедер (в горизонтальной или вертикальной плоскости), после которого следует короткая пауза (ноги вытянуты). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т. д.

Второй вариант. Руки выполняют гребок до бедер, затем следует пауза (ноги выпрямлены). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные движения, после чего руки остаются впереди, а ноги выполняют гребок, после которого следует вторая, но короткая пауза и т. д.

В третьем варианте применяется обычная техника брасса на груди.

Способ на боку. При нырянии этим способом происходят следующие изменения в технике плавания: из исходного положения (тело лежит на боку, руки вытянуты вперед) обе руки одновременно выполняют гребок вниз–назад к бедрам (короткая пауза). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т. д.

Комбинированный способ. При нырянии этим способом руки выполняют длинные гребки брассом в сочетании с попеременными непрерывными движениями ногами кролем. После гребка руками допускается незначительная пауза.

Методические рекомендации

Обучение нырянию в длину и глубину начинается, как правило, после освоения всех спортивных способов плавания. При изучении техники ныряния вначале знакомятся с упражнениями на суше, затем их осваивают в воде.

4. ТЕХНИКА СПАСЕНИЯ УТОПАЮЩИХ

Оказание помощи пострадавшему на воде — долг и обязанность каждого гражданина. В зависимости от той или иной ситуации необходимы четко скоординированные действия для оказания помощи.

Спасательные круги изготавливаются из пробки, пенопласта и других материалов, обтягиваются материей и окрашиваются в яркий цвет. Диаметр круга — 60–80 см, вес 5–7 кг. По наружному краю круга крепится веревка.

Чтобы как можно дальше бросить круг, необходимо взяться за веревку и энергичным маховым движением послать его тонущему. Последний, в одном случае, продевает одну руку в круг и ставит его в вертикальное положение, в другом — продевает обе руки и голову и опирается на него грудью. В таком положении пострадавшему легче ожидать помощи относительно длительное время или самостоятельно передвигаться, чтобы выбраться из воды (рис. 5).



Рис. 5

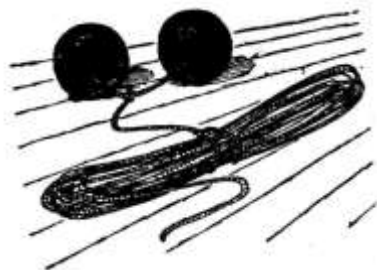


Рис. 6

Шары Сулова изготавливаются из пробки или пенопласта и окрашиваются в яркий цвет. Оба шара соединены между собой веревкой длиной 50–60 см. Вес каждого шара составляет 2,5 кг, диаметр — 21–25 см (рис. 6). К середине веревки, соединяющей шары, привязывается длинный прочный шнур для подтягивания пострадавшего к берегу. Чтобы бросить шары тонущему, надо взяться за середину веревки, соединяющей шары, и маховым или круговым движением снизу вверх бросить их пострадавшему.

Конец Александрова – прочная тонкая веревка длиной около 40 м с петлей, двумя поплавками и грузом на одном конце и небольшой петлей на другом. Удерживая малую петлю в одной руке (половину конца можно положить на землю), надо взять в другую руку вторую половину конца (с грузом и поплавками) и энергичным круговым движением бросить тонущему. В рабочем положении конец Александрова должен быть сложен большими петлями. Применяется в тех случаях, когда невозможно использовать тяжелый спасательный круг или шары Сулова.

Спасение утопающего можно условно разбить на несколько следующих этапов:

- вход в воду,
- подплывание к тонущему,
- освобождение от возможных захватов,
- транспортировка к берегу,
- оказание первой помощи на берегу.

Вход в воду осуществляется в том месте, где наиболее быстро и удобно, а главное, безопасно добраться до пострадавшего. В некоторых случаях целесообразнее будет пробежать, например, несколько метров по берегу с учетом течения. В любом случае спасателю необходимо быстро и спокойно оценить обстановку.

Подплывание к тонущему зависит от условий и технических и физических возможностей пловца-спасателя. К тонущему необходимо подплывать со стороны спины. Примерно за 3–5 м до потерпевшего желательно скрыться (нырнуть) под воду. Незаметное подплывание, и особенно со спины, может исключить возможные захваты потерпевшего, который в таких случаях часто не контролирует свои действия и очень опасен для спасателя.

Если тонущий поворачивается лицом, надо погрузиться под воду, взять пострадавшего за бедра, повернуть к себе спиной, и поднявшись на поверхность, осуществить захват для транспортировки.

Освобождение от возможных захватов. Наиболее распространены захваты за руки, голову, шею, туловище, значительно реже — за ноги. Инстинкт самосохранения и паника потерпевшего приводят к прямо противоположному эффекту (в отличие от тех же животных, которые благодаря инстинкту выбираются из воды с помощью плавательных движений), его действия напрямую угрожают жизни спасателя. Чтобы избежать попадания в так называемую «мертвую хватку» тонущего, спасателю необходимо четко выполнять действия на данном этапе.

Существует два основных способа освобождения от таких захватов: погружение и использование болевых приемов.

Перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и опуститься вместе с тонущим под воду. Этого часто бывает достаточно, чтобы тонущий отпустил спасателя.

Освободившись от захвата, нужно взять пострадавшего за руку и повернуть к себе спиной.

Болевые приемы могут быть самые разнообразные и применяться в зависимости от сложившейся обстановки и характера захватов тонущего. Так, от захватов за руки освобождаются резким движением одной руки или обеих рук в сторону больших пальцев рук тонущего.

Если тонущий захватил спасателя двумя руками сзади за шею, то нужно взяться за большие пальцы рук утопающего и с силой развести их в стороны. Далее, удерживая тонущего за руку, поднырнуть под нее и выйти со стороны спины. При аналогичном захвате спереди надо упереться одной рукой или двумя руками в подбородок тонущего и с силой оттолкнуть его от себя. При этом можно помогать ногой, упираясь в грудь тонущего.

От захватов сзади за туловище над руками освобождаются резким движением обеих рук вверх–в стороны, одновременно захватывая тонущего за руку и поворачивая к себе спиной.

Если пострадавший обнаружен на дне, то его берут под мышки, за руки или волосы, отталкиваются от дна и вместе с ним поднимаются на поверхность.

ТРАНСПОРТИРОВКА

Транспортировка к берегу. Способы транспортирования пострадавшего к берегу зависят от поведения и состояния пострадавшего и подготовки спасателя. Наиболее распространены следующие основные способы транспортировки тонущего:

1. Спасатель плывет брассом, а потерпевший держится сзади за его плечи (рис. 7).

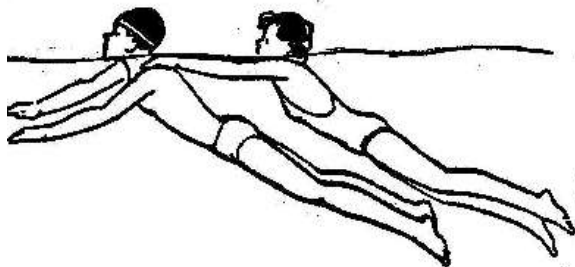


Рис. 7

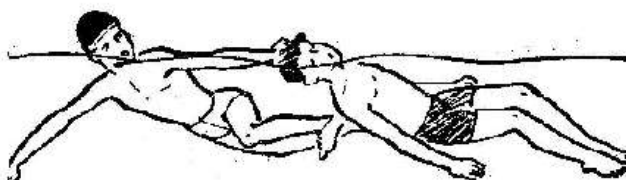


Рис. 8

- 2) Потерявшего сознание транспортируют, держа за волосы, выполняя движения ногами (брассом, на боку или кролем) и свободной рукой (рис. 8).

3) В положении лежа на спине, взять пострадавшего двумя руками за подбородок, чтобы лицо его было на поверхности, выпрямить руки и плыть на спине, работая ногами брассом (рис. 9).



Рис. 9

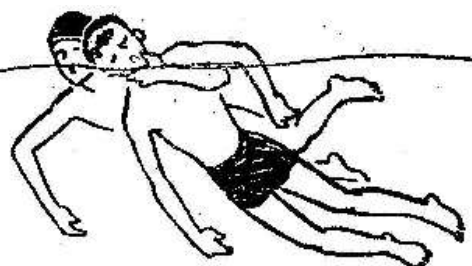


Рис. 10

4) В положении лежа на боку одну («верхнюю») руку продеть под руку пострадавшего, взять его за подбородок и транспортировать к берегу, выполняя движения ногами на боку и делая гребки другой рукой (рис. 10).

5) В положении на боку положить пострадавшего на спину, «верхней» рукой взять его за «дальнюю» руку (за плечо, предплечье или запястье), продев свою между спиной и «ближней» рукой пострадавшего (рис. 11).



Рис. 11

Во время транспортировки надо следить за тем, чтобы лицо пострадавшего находилось над водой. Способы транспортирования можно менять, не выпуская руки пострадавшего.

5. ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

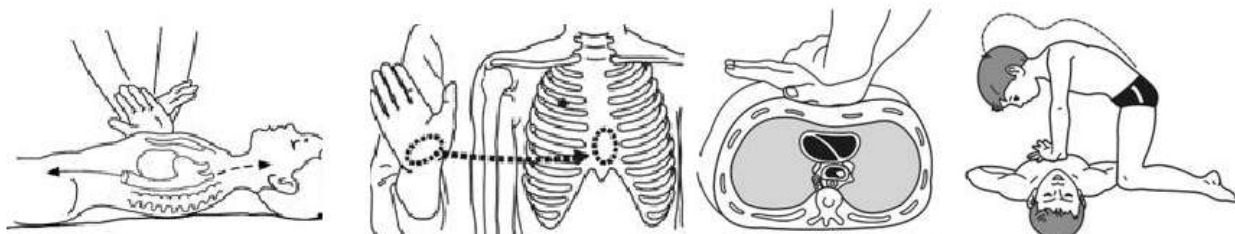
Оказание помощи на берегу. Пострадавшего выносят из воды, держа за бедра и поясницу или за ноги и подмышки (вдвоем), укладывают на мягкую подстилку или переносят в медпункт и оказывают первую помощь.

Потерпевшие, нуждающиеся в медицинской помощи, подразделяются на 2 категории.

К первой относят людей, извлеченных с поверхности воды и своевременно доставленных на берег. Если пострадавший находится в сознании, то его переодевают в сухую одежду. В случае обморочного состояния, чувства головокружения рекомендуется периодически давать нюхать тампон, смоченный нашатырным спиртом. Если

потерпевший не приходит в сознание, то необходимо приступать к искусственному дыханию, сопровождая его непрямым массажем сердца, который выполняется следующим образом:

- Со стороны груди на область сердца пострадавшего оказывающий помощь накладывает ладонь и кончиками пальцев, не отрывая ладонь от груди, выполняет ритмичные толчкообразные движения с частотой до 60–70 раз в минуту. Когда потерпевший придет в сознание, ему дают горячий чай или кофе, и он некоторое время отдыхает.



Если меры по оживлению проводит один человек (а):

- 1) надо встать сбоку от пострадавшего;
- 2) одной рукой взять пострадавшего под шею, большим и указательным пальцами другой руки зажать носовые ходы, краем ладони, опираясь на лоб, запрокинуть голову;
- 3) плотно прикладывая свои губы ко рту пострадавшего, сделать быстрый, сильный выдох в дыхательные пути пострадавшего; при этом объем грудной клетки пострадавшего увеличится;
- 4) затем оказывающий помощь приступает к массажу сердца;
- 5) положив одну руку на другую, надо сделать 4-6 сильных массажных движений на область нижней половины грудины;
- 6) искусственное дыхание и массаж сердца следует чередовать последовательно до прибытия бригады реаниматоров.

Если меры по оживлению проводят два человека (б):

- 1) один становится сбоку от пострадавшего у его головы и проводит искусственное дыхание методом «изо рта в рот» или «изо рта в нос»; после окончания искусственного вдоха голову пострадавшего оставляет запрокинутой, придерживая ее одной рукой, другой открывает глаз пострадавшего и наблюдает за сужением зрачка во время массажа сердца, который осуществляет другой спасатель;
- 2) другой оказывающий помощь становится рядом так, чтобы его руки были перпендикулярны по отношению к поверхности грудной клетки пострадавшего, положив руки на нижнюю половину грудины, делает 4-6 сильных нажатий на нее, прогибая грудину на 3-5 см.



а

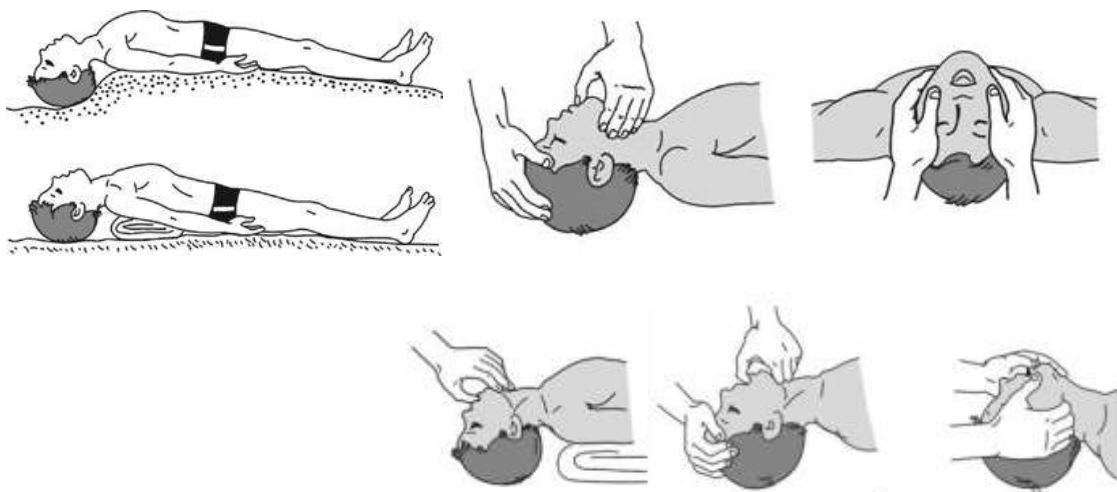


б

Вторая категория — лица, утонувшие или извлеченные из-под воды или со дна водоема. Помощь им надо оказывать в два этапа, не теряя времени.

Первый этап — подготовка к выполнению искусственного дыхания:

- освободить полость рта, носа и верхних дыхательных путей от ила, песка и воды. Рот открывают специальным медицинским приспособлением или пальцами, обернутыми чистой мягкой тканью. Можно воспользоваться и твердым плоским предметом (ручка ложки, дощечка, расческа и др.), также обернутым мягкой чистой тканью. При этом одной рукой надо осторожно вставить предмет между коренными зубами пострадавшего, а другой нажать вниз на подбородок. При необходимости следует энергично массировать челюстные мышцы. Чтобы рот оставался открытым, между коренными зубами вставляют небольшую пробку, плотный ватный тампон и др. Затем быстро очищают рот от воды, песка или ила.



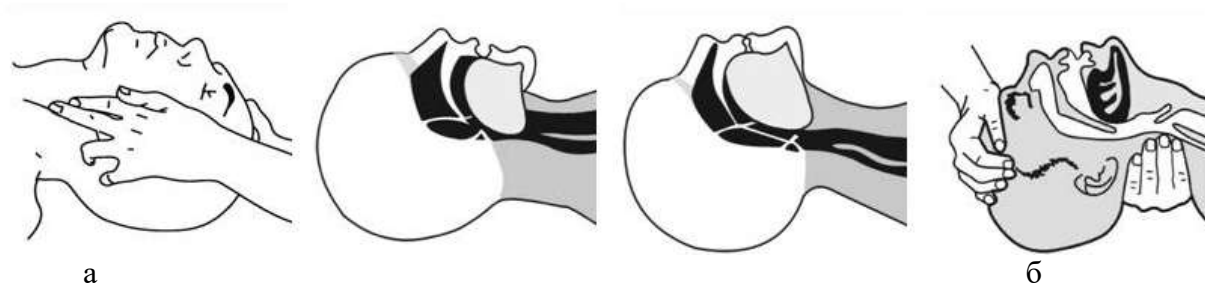
- приподнять пострадавшего и уложить его животом на бедро согнутой ноги так, чтобы голова была ниже таза (рис. 12). Надавливая между лопатками и энергично поглаживая спину по направлению к голове, удаляют воду из желудка и верхних дыхательных путей.
- повторно осмотреть ротовую полость, удалить слизь и вынуть приспособление для роторасширения. Специальным приспособлением (языкодержатель) язык пострадавшего вытягивают наружу и закрепляют во избежание его западения и удушья. Язык можно закрепить также бинтом, галстуком, платком и др.



Второй этап — выполнение искусственного дыхания. К искусственному дыханию приступают сразу же после очищения ротовой полости и удаления воды.

Существует несколько способов искусственного дыхания, которые применяются в зависимости от состояния пострадавшего.

Но вначале необходимо определить отсутствие пульса на сонной артерии (а) и открыть дыхательные пути (б);



Способ Сильвестра-Броша. Данный способ применяется, если руки и грудная клетка потерпевшего не повреждены.

Для начала пострадавшего необходимо положить на спину, подложив под лопатки туго свернутый валик из одежды (его высота должна быть не более 20 см). Оказывающий помощь становится на колени у изголовья пострадавшего, берет его руки за лучезапястные суставы и приступает к искусственному дыханию. Начинать надо всегда с выдоха. Для этого руки пострадавшего следует прижать к нижним ребрам и плавно надавить на них на два счета. Вдох выполняется за счет расширения грудной клетки резким движением рук пострадавшего вверх—в стороны. Затем следует пауза (на два счета). Далее все повторяется снова. Темп не более 14–16 движений в минуту, что соответствует частоте дыхания здорового человека (рис. 13).

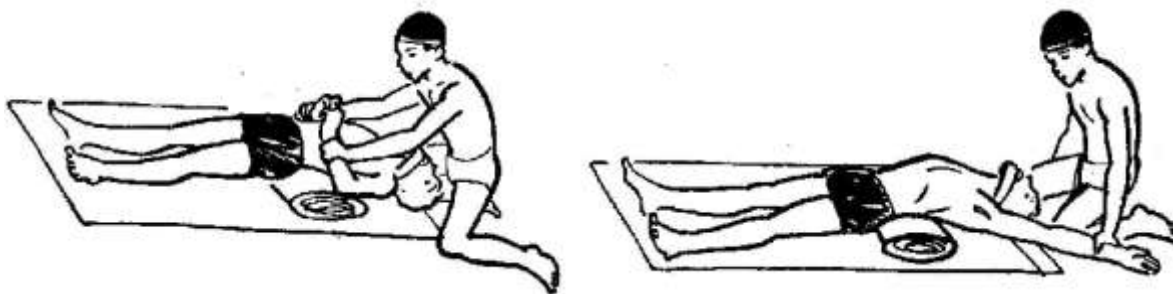


Рис. 13

Способ Шефера. Данный способ применяется, когда у пострадавшего повреждены руки, язык не фиксируется.

При этом способе пострадавшего необходимо положить лицом вниз, вытянув обе руки вперед. Оказывающий помощь становится на колени и плавным движением кистей, перенося на них вес тела, нажимает на нижние бедра пострадавшего (на три счета). Это соответствует выдоху. Затем также на три счета надавливание прекращается, и воздух поступает в легкие (рис.14).

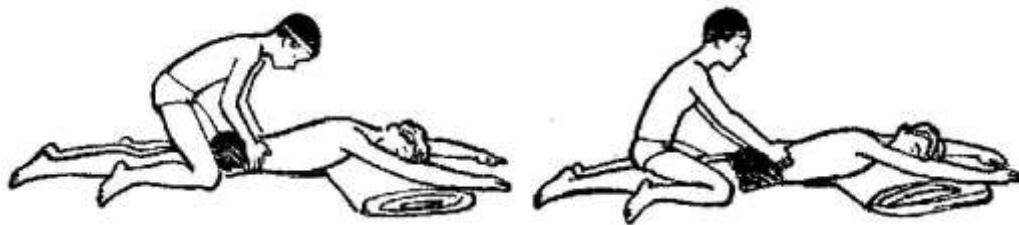


Рис. 14

Способ Каллистова. Данный способ применяется при повреждениях рук и грудной клетки пострадавшего.

При этом способе пострадавшего необходимо положить на грудь, голову повернуть в сторону и подложить под нее сложенную в несколько рядов ткань. Руки при этом согнуты, язык не фиксируется. Оказывающий помощь становится на колени у головы пострадавшего, охватывает его лопатки лямкой или связанными полотенцами, пропускает оба конца под мышками у плечевых суставов, связывает концы и набрасывает лямку себе на шею. Оказывающий помощь, отклоняясь назад на три счета, распрямляет грудную клетку пострадавшего, вызывая вдох. При наклоне вперед тоже на три счета давление лямки прекращается и наступает выдох (рис. 15).



Рис. 15

Искусственное дыхание «рот в рот». При его выполнении пострадавшего укладывают на спину (или сажают, прислоняя спиной к стенке, дереву) и, открыв рот, делают вдох, вплотную прислонив рот оказывающего помощь ко рту пострадавшего. Выдох производится отсасыванием воздуха из легких потерпевшего. Все это делается с частотой дыхания не более 14–16 раз в минуту. При этом рот потерпевшего закрывают марлей или неплотной тканью, а ноздри — ватными тампонами.



Чтобы избежать охлаждения тела во время искусственного дыхания, пострадавшего растирают, массируют, согревают грелками. Все это делает медсестра (если пострадавший в медпункте) или один из помощников спасателя. Искусственное дыхание необходимо делать до момента появления нормального дыхания.

После того как пострадавший придет в сознание, его надо тепло одеть и напоить горячим чаем. Домой пострадавшего разрешается отпускать лишь по истечении определенного времени (примерно 3-4 часа) и обязательно в сопровождении работника спасательной службы или медперсонала. Даже после благополучного исхода и

возвращения домой необходимо провести тщательное медицинское обследование. Ослабленного же человека непосредственно помещают в больницу и сообщают о случившемся родственникам.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс упражнений № 1, направленных на умение задерживать дыхание и переносить повышенное давление воды на суше

1. И.п. — стойка ноги врозь — глубокий вдох и медленный продолжительный выдох. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. — стойка ноги врозь — глубокий вдох, сделать непродолжительную задержку дыхания (до 15 сек) и продолжительный выдох. Повторить 4–5 раз.
3. То же, постепенно увеличивая задержку дыхания. Повторить 2 раза.
4. Глубокий вдох, продолжительная задержка дыхания и глотательные движения, не открывая рта. Повторить 2 раза.
5. То же, сочетая глотательные движения с небольшими выдохами. Повторить 2 раза.

Данные упражнения, как правило, выполняются во вводной части урока и чередуются с другими упражнениями. Вначале они выполняются без движений, стоя. По мере ознакомления сочетаются с ходьбой и бегом на месте, с движениями рук. Далее их делают сидя на скамейке в согласовании с движениями ног кролем и брассом, сочетая задержку дыхания с движениями ног кролем, рук брассом и т. д.

Комплекс упражнений в воде № 2 на умение задерживать дыхание и переносить повышенное давление воды

1. Неглубокий вдох, погрузиться в воду с головой и выполнить продолжительный выдох. Повторить до 10 раз.
2. Глубокий вдох, погрузиться в воду и сделать энергичный выдох. Повторить 2 раза, выполняя по 10–15 выдохов.
3. Неглубокий вдох, погрузиться в воду, пробыв под водой не более 10 сек, выполнить небольшой выдох, затем снова задержать дыхание и пробыть под водой еще 5–10 сек. Повторить 2–3 раза.
4. Вдох, погрузиться в воду, взяться руками за опору и задержать дыхание. Перед выходом из воды выполнить энергичный выдох. Повторить 2–3 раза, увеличивая время пребывания под водой до 20–30 сек.
5. То же, выполняя глотательные движения. Повторить 2–3 раза.
6. То же, чередуя глотательные движения с небольшими выдохами. Повторить 2–3 раза.

Упражнения необходимо изучать на мелком месте, постепенно увеличивая глубину погружения до 2–3 м. Вначале упражнения выполняются в опорном положении, затем в сочетании со скольжением. При погружениях обязательно открывать глаза. Дозировка упражнений и время пребывания под водой увеличиваются по мере освоения каждого из них. Например, на первом занятии выполняются все упражнения в объеме, указанном в первом пункте, и только на мелком месте. На последующих уроках увеличивается как число повторений, так и глубина погружения занимающихся.

Далее идет обучение технике погружений в воду. Правильное погружение во многом определяет успешное продвижение человека под водой. Наиболее простые погружения выполняются из опорного положения. Это прыжки ногами или головой вниз с бортика

бассейна, стартовой тумбочки, лодки, берега; это отталкивания от борта бассейна или берега и т. д. Занимающиеся осваивают простые и стартовые прыжки до изучения ныряния. Их следует учить прыжкам в воду вниз головой под большим углом к поверхности воды, а ногами вниз с большим вылетом вверх.

Погружения из безопорного положения (с поверхности воды) значительно сложнее. Они выполняются ногами и головой вниз. Для ознакомления с техникой этих способов рекомендуются следующие упражнения.

Комплекс упражнений на суше №3 для обучения технике погружения из безопорного положения

1. Широкая стойка, руки в стороны, стопы разведены. Полуприсед, сделав вдох, прыгнуть вверх, руки прижать к туловищу. Повторить 6–8 раз.
2. То же, но во время полета руки быстро пронести перед грудью вверх. Держать. Повторить 6–8 раз.
3. Руки впереди. Сделать вдох, руки вниз-назад. Одновременно наклониться вперед, опереться руками о пол и поднять одну ногу вверх. Держать (дыхание задержать). Повторить 3–4 раза.

Комплекс упражнений в воде № 4 для обучения технике погружения из безопорного положения

1. Простые прыжки ногами вниз с большим вылетом вверх, руки вверх. Погружаться до полной остановки или касания дна ногами. Повторить 5–6 раз.
2. Стартовые прыжки под большим углом к поверхности воды (на глубоком месте). Повторить 6–8 раз.
3. Находясь в воде в безопорном вертикальном положении (за счет попеременных движений согнутыми ногами), руки у поверхности, одновременно оттолкнуться от воды руками и ногами (гребок ногами брассом), выпрыгнуть как можно выше, сделать вдох, руки прижать к туловищу. Погружаться до полной остановки или касания дна ногами. Повторить 5–6 раз.
4. То же, но после выпрыгивания руки вверх. Повторить 5–6 раз.
5. Скольжение на груди, руки впереди. Сразу после толчка сделать резкое движение туловищем вниз (сгибание в пояснице), ноги вверх повыше. Погружаться до полной остановки или касания дна руками. Повторить 4–5 раз.
6. Находясь в воде в безопорном вертикальном положении, руки у поверхности, последовательно, за счет движения ногами и руками, выпрыгнуть из воды, выполнить вдох, сгруппироваться, сделать пол-оборота вперед в группировке. Подняв ноги над водой повыше, погружаться до полной остановки или касания дна руками. Повторить 2–4 раза.

При нырянии важно соблюдать правильное направление и точно выйти к намеченному ориентиру.

Комплекс упражнений на суше № 5 для обучения умению изменять глубину погружения и направление движения

1. И.п. — стоя, руки вверх, голова приподнята, смотреть вверх. Резкое сгибание рук в лучезапястных суставах. Повторить 6–8 раз.
2. И.п. — стоя, руки вверх, голова приподнята, смотреть вверх. Не наклоняясь, резкое движений головой вниз. Повторить 5–6 раз.

3. И.п. — стоя, руки вверх, голова приподнята, смотреть вверх. Резкое движение головой вниз и одновременно сгибание рук в лучезапястных суставах. Повторить 5–6 раз.
4. И. п. — стоя, руки вверх, голова приподнята, смотреть вверх. Быстрый наклон туловища вперед до горизонтального положения. Повторить 5–8 раз.
5. И.п. — стоя, руки вверх, голова приподнята, смотреть вверх. Наклоны туловища влево, вправо, назад. Повторить 5–8 раз в каждую сторону.

Комплекс упражнений в воде включает упражнения, выполняемые в сочетании со скольжением. Занимающиеся сразу после отталкивания (когда тело движется с максимальной скоростью) последовательно проделывают упражнения, которые они освоили на суше.

Далее идет обучение способам передвижения под водой. Выбор способа передвижения под водой зависит от того, насколько успешно освоен тот или иной способ плавания. Однако занимающиеся должны изучать все известные способы передвижения.

Комплекс упражнений на суше № 6 для обучения передвижению под водой

1. И.п. — сидя или лежа на скамейке (на спине), руки вверх. Движения ног кролем, задерживая дыхание.
2. И.п. — лежа на скамейке на груди. Движения ног кролем и рук брассом (через стороны до бедер), задерживая дыхание.
3. И.п. — стоя, руки вверх. Движение рук брассом до бедер, пауза. Далее руки и одна нога выполняют подготовительные движения брассом. Затем из исходного положения стоя на одной ноге, руки вверх, гребок ногой, пауза и т. д.
4. И.п. — стоя, руки вверх. Подготовительное движение одной ногой брассом, затем одновременные гребковые движения рук и ноги, пауза. Далее руки и нога выполняют подготовительные движения и без задержки снова одновременные гребковые движения рук и ноги и т. д.
5. И.п. — стоя, руки вверх. Подготовительное движение на боку «верхней» ногой. Далее следуют одновременные гребковые движения рук (через одну сторону) и ноги, пауза. Затем руки и нога выполняют подготовительные движения и снова одновременные гребковые движения и т. д.

В воде выполняют все те же перечисленные упражнения.

До начала занятий на воде с обучающимися проводится беседа, в которой им еще раз напоминают о правилах выполнения гипервентиляции перед нырянием, приемах, облегчающих ныряние, и др.

Во время проведения занятий в воде длина преодолеваемой при нырянии дистанции и глубина погружения увеличиваются постепенно. Особое внимание уделяется дозировке упражнений. Например, на первом занятии занимающиеся ныряют 1–2 раза всеми способами на расстояние не более 10 м. На последующих занятиях можно сочетать ныряние в длину избранным способом (2–3 раза по 10–15 м) с нырянием в глубину на 2–3 м (также не более 2–3 раз). Ныряние на расстояние 25 м и в глубину до 4 м (больше запрещается) разрешается выполнять не более 1 раза за занятие.

Ныряние необходимо чередовать с дыхательными упражнениями и свободным плаванием. Все упражнения, связанные с пребыванием под водой, изучают в основной части занятия, на что отводится 20–25 % всего времени занятия.

Во избежание травм и несчастных случаев при нырянии необходимо соблюдать следующие требования:

1. К занятиям допускать только обучающихся, прошедших медицинский осмотр и имеющих разрешение врача;
2. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину. Количество одновременно ныряющих на дальность и в глубину не должно превышать количества преподавателей, проводящих занятие. Очередная группа может начинать упражнение только с разрешения преподавателя. Свободные от выполнения упражнений обучающиеся должны находиться на бортике или в воде на мелком месте. Нырять необходимо только с открытыми глазами;
3. Старт при нырянии из опорных положений можно принимать лишь на глубокой части бассейна;
4. Категорически запрещается выполнять упражнения в воде без разрешения преподавателя;

Особое место в методике обучения прикладному плаванию занимает обучение спасению тонущих. На занятиях по прикладному плаванию изучают подплывание к тонущему, освобождение от захватов, извлечение пострадавшего со дна, транспортирование, искусственное дыхание, меры по сохранению жизни пострадавшего, пользование спасательным инвентарем.

Занятия, на которых учащихся обучают спасению тонущих, проходят на суше и в воде. На суше с ними проводятся беседы по предупреждению несчастных случаев на воде, их знакомят с наиболее характерными захватами и приемами освобождения от них, способами удержания пострадавшего во время транспортирования, способами искусственного дыхания. В воде занимающиеся изучают способы подплывания к тонущему, захваты и приемы освобождения от них, а также транспортирование пострадавшего.

Комплекс упражнений в воде № 7 для обучения технике спасения утопающих

1. Плавание на ногах способом брасс на спине, кисти рук над водой.
2. Плавание на ногах способом кроль на спине, кисти рук над водой.
3. Плавание на ногах способом на боку, «верхняя» рука над водой, «нижняя» выполняет гребок.
4. Плавание избранным для транспортирования способом, удерживая в руках легкий предмет: плавательную доску, мяч и др.
5. Захваты и приемы освобождения от них (вначале на мелком месте в опорном положении, затем на глубине).
6. Плавание избранным способом, транспортируя мнимо пострадавшего (постепенно увеличивая проплываемое расстояние).

При изучении способов транспортирования тонущего необходимо, чтобы каждый занимающийся научился свободно транспортировать своего товарища на расстояние не менее 50 м.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ

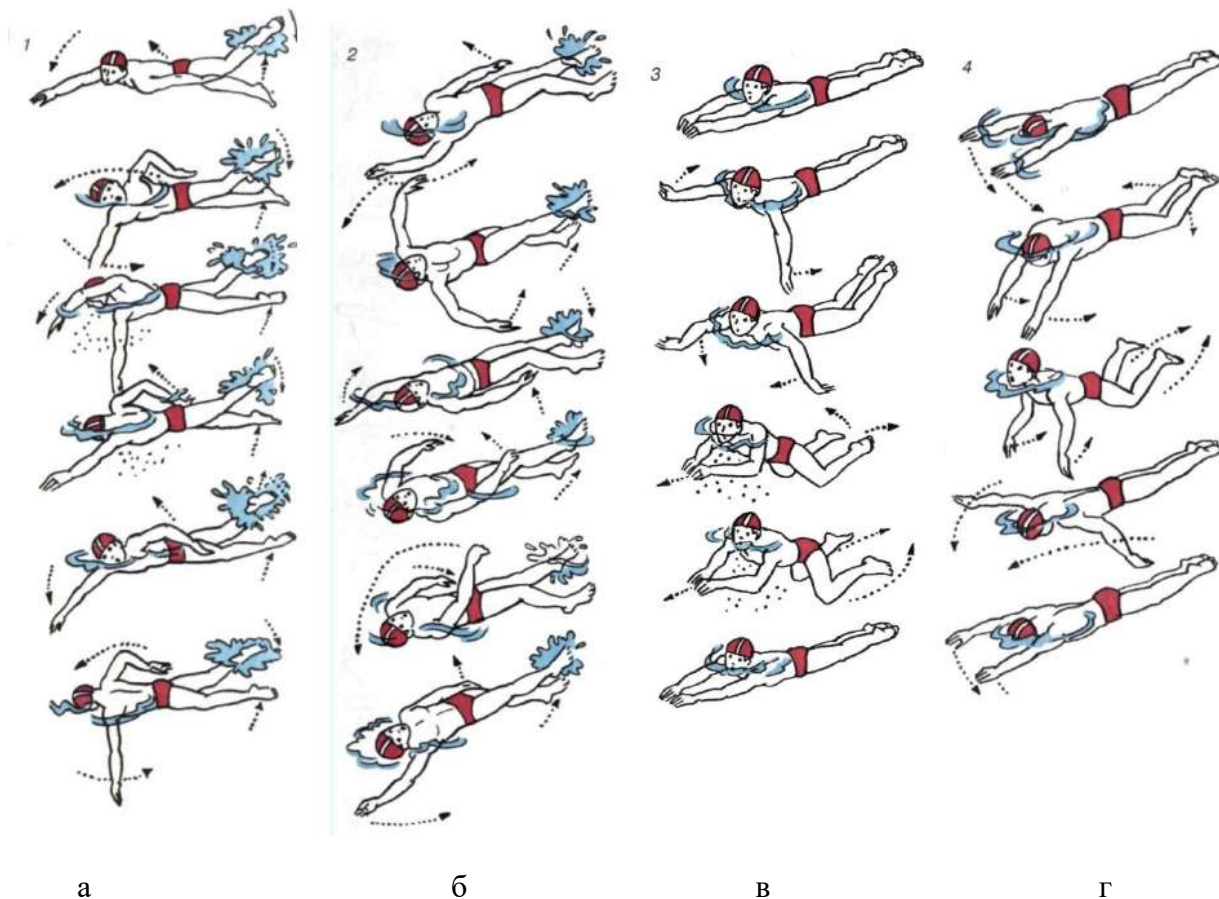
1. Плавание спортивными стилями;
2. Прыжки в воду;
3. Погружения и ныряние;
4. Помощь на воде;
5. Транспортировка и буксировка пострадавшего;

6. Освобождение от захватов;

7. Плавание в ластах;

1. ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СТИЛЯМ ПЛАВАНИЯ:

- кроль на груди (вольный стиль) - (а);
- кроль на спине - (б);
- брасс –(в);
- баттерфляй (дельфин) – (г);



2. ПРЫЖКИ

ПРЫЖОК В ШАГЕ И В ГРУППИРОВКЕ

Прыжок в шаге, как и прыжок, сгруппировавшись, служит для того, чтобы не погружаться в воду на значительную глубину. При этом тело вытянуто, ноги выполняют тоже движение, что и при ходьбе, а руки разведены в стороны на ширину плеч. Во время прыжка верхняя часть тела слегка сгибается вперед, чтобы усилить сопротивление воды. Одновременно с погружением руки находятся перед грудью для уменьшения эффекта погружения



ПРЫЖОК НОГАМИ ВНИЗ

Прыжок ногам вниз служит для того, чтобы как можно быстрее достичь **большой глубины**. Его можно применить в непрозрачной, но хорошо знакомой воде. Спасатель стоит на краю бассейна или на мостике. Руки подняты вперед вверх и движением одной или двух ног тело переводится в вытянутое положение. Перед тем как погрузиться руки кладутся на бедра, а носки ног направлены вертикально вниз. Тело остается вытянутым.



ПРЫЖОК ВНИЗ ГОЛОВОЙ

Погружение вниз головой в воду служит для того, чтобы быстро достичь большей глубины. Пловец-спасатель стоит на краю бассейна или мостике, пальцы ног согнуты (цепляются за край). Он поднимается на цыпочки и отталкивается. Тело вытягивается во время прыжка, причем голова должна быть между руками



ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКАМ В ВОДУ

Цель: Научить преодолению страха перед высотой. Развить силу, ловкость, выносливость, смелость, настойчивость, умение владеть своим телом в пространстве в безопорном положении и т. д.

Три группы прыжков:

- соскоки,
- спады,

- собственно прыжки.

Соскок

Соскок – вход в воду ногами вниз, почти без подпрыгивания, выполняется с высоты 0,3—1,0 м.

Последовательность:

1. *Простой соскок ногами вниз из стойки «смирно» лицом к воде.* Пальцы ног цепляются за край бортика. Немного наклонить туловище вперед, одной ногой (выпрямленной в коленном и голеностопном суставе) выполнить шаг вперед, после чего оттолкнуться от опоры другой ногой. В воздухе обе ноги вытянуть и соединить (рис. 1).

2. *Соскок ногами вниз из задней стойки.* Из стойки «смирно» спиной к воде немного согнуть ноги в коленных суставах и, удерживая туловище в вертикальном положении, выполнить соскок толчком назад-вверх. В воздухе зафиксировать положение прогнувшись с разведенными в стороны руками и немного поднятой головой. При входе в воду опустить руки через стороны вниз и прижать их к туловищу (рис. 2).

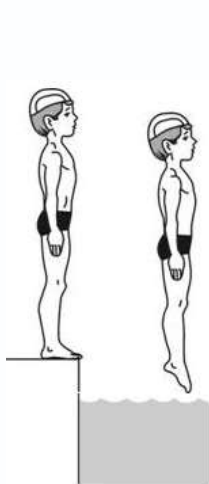


Рис. 1

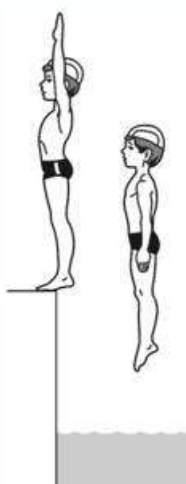


Рис. 2.

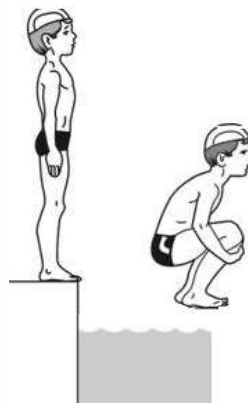


Рис. 2а

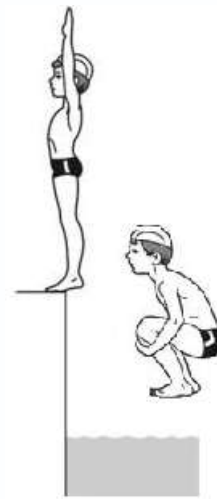


Рис. 2 б

3. *Соскок ногами вниз в группировке* (Рис. 2а). Из стойки «смирно» лицом к воде немного согнуть ноги в коленных суставах, оттянуть обеими ногами вверх и немного вперед. В воздухе быстро согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, подтянув колени к груди и обхватив голень руками, зафиксировать таким способом положение в группировке, быстро выпрямиться и войти в воду ногами.

4. *Аналогичный соскок из задней стойки* (Рис. 2 б).

Спад

Спады – прыжки без отталкивания. Применение спадов имеет цель научить падению с высоты, входя в воду вниз головой, а также удерживать тело вытянутым при входе в воду.

Спады выполняют с высоты 0,3-1,0 м и осваивают в следующем порядке:

1. *Спад вперед из исходного положения сидя на бортике бассейна или стартовой тумбочки.* Из положения сидя подтянуть руки вверх и соединить кисти рук за

головой, после чего опустить руки и голову в направлении воды и упасть вперед. В воздухе быстро выпрямиться, входя в воду руками и головой вперед (рис. 3).

2. *Спад вперед из исходного положения в группировке.* Из стойки «смирно» поднять руки вверх и соединить кисти рук за головой. Присесть и сгруппироваться, после чего опустить руки и голову в направлении к воде и упасть вперед. В воздухе быстро (сразу же после того, как ноги отделяются от опоры) выпрямиться. Входить в воду руками вперед (рис. 4).

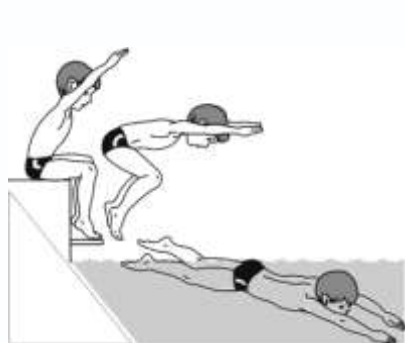


Рис. 3

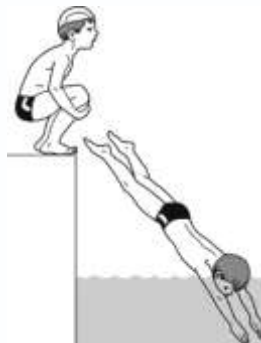


Рис. 4

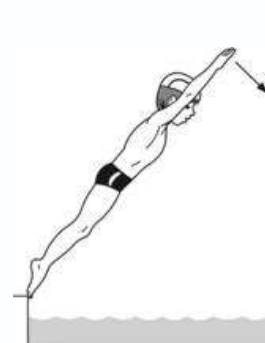
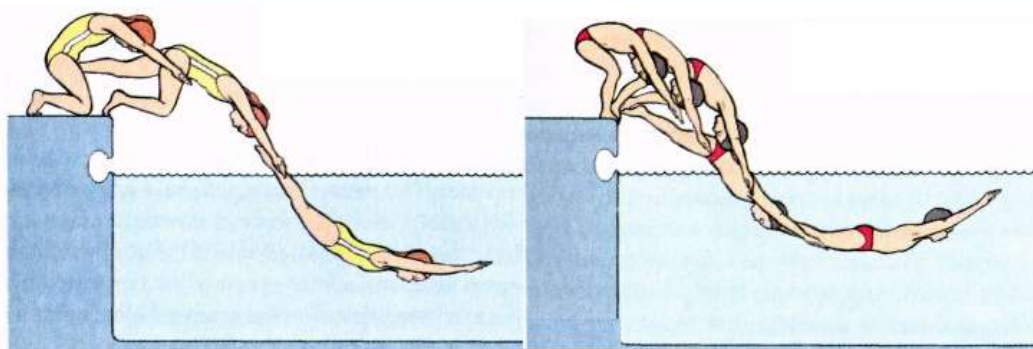


Рис. 5

3. *Спад вниз из исходного положения прогнувшись.* Из стойки «смирно» поднять руки вверх и соединить кисти рук за головой. Подняться на носках, прогнуться и, утратив равновесие, упасть вперед-вниз, сохранив в полете положение тела, при этом голова расположена между руками, ноги вытянуты и напряжены (рис. 5).

4. Дополнительные способы обучения:



Прыжки

Последовательность освоения прыжков:

1. *Прыжок ногами вниз из передней стойки* (рис. 6). Из стойки «смирно» лицом к воде выполнить мах руками и сильно оттолкнуться вперед-вверх обеими ногами одновременно. В воздухе принять положение прогнувшись, после чего, прижав руки к туловищу, подготовиться к входу в воду вниз ногами.

2. *Прыжок вниз головой без разведения рук* (рис. 7). Из стойки «смирно» лицом к воде немного присесть, руки поднять вперед-вверх и соединить кисти, голову держать точно между руками. Утратив равновесие и начиная падать вперед, выполнить толчок ногами, и постепенно поворачиваясь в воздухе, войти в воду руками и головой.

3. *Прыжок вниз головой с разведенными руками* (рис. 8).



Рис. 6

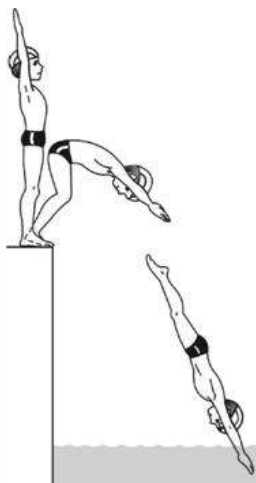


Рис. 7

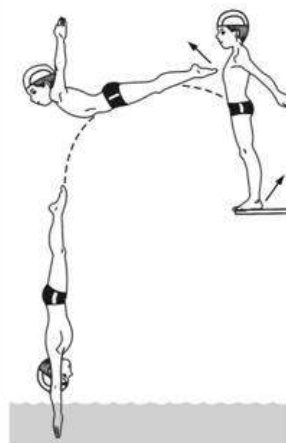
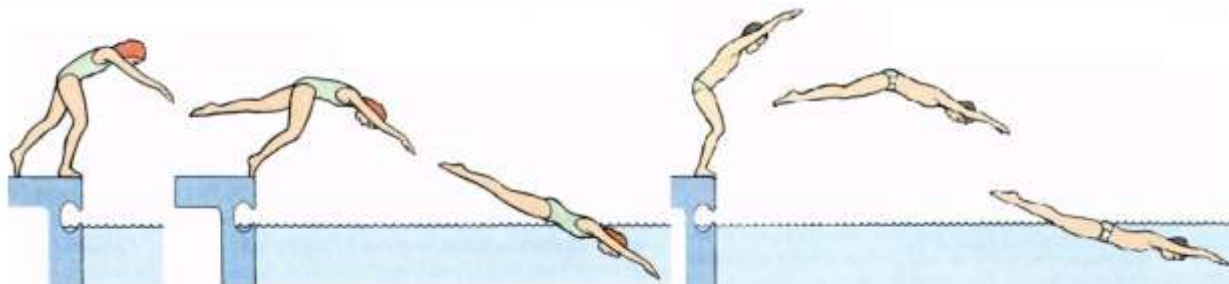


Рис. 8



Прикладные прыжки

Прикладные прыжки связаны с внезапным входом в воду. В обычных условиях опытный пловец входит в воду, как правило, по дну или (если хорошо знает дно водоема) прыжком вперед головой (рис. 9).

В незнакомом месте прыгать желательно вниз ногами, немного согнув их в коленных и тазобедренных суставах, как бы приседая на пятки, чтобы, коснувшись дна, ослабить толчок (рис. 10). При внезапных прыжках в одежде с небольшой высоты ноги можно сгибать и больше (рис. 11).

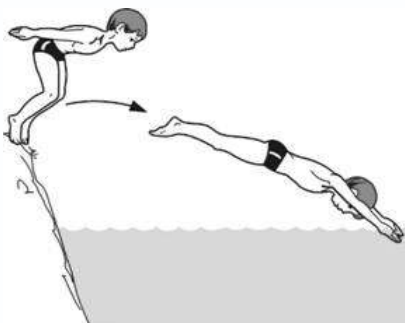


Рис. 9

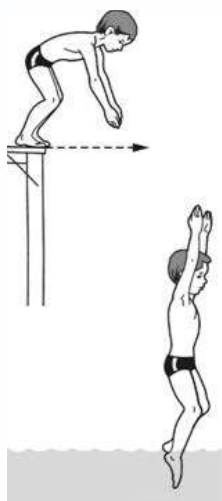


Рис. 10

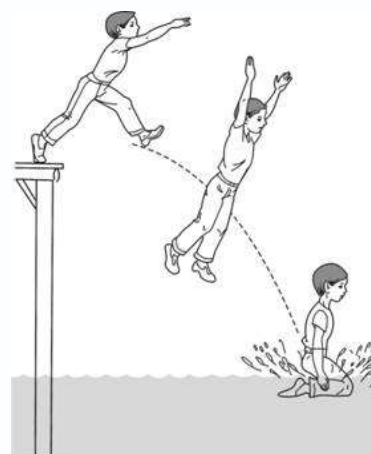


Рис. 11

Положение рук в полете может быть произвольным. Если руки ничем не заняты, чаще всего они выполняют круговые движения перед грудью. Но при входе в воду их следует держать вдоль туловища, прижав кисти к бедрам, или поднять вверх. В противном случае

можно получить травму от удара о воду. **Перед погружением тело напрягают, голову держат ровно.**

Сразу же после погружения следует в первую очередь согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, развести руки в стороны и выполнить ими энергичный гребок сверху-вниз, чтобы остановить дальнейшее погружение, а затем выполнить такие же гребки руками, отталкиваясь ногами, как при плавании брассом, всплывая на поверхность воды.

Если необходимо выполнить прыжок, держа какой-то предмет, то входя в воду руки желательно поднять вверх-вперед, иначе груз при входе в воду может вырваться из рук и ударить в грудь или лицо.

Подальше удалиться от места кораблекрушения можно прыгая вперед головой, но это следует делать, если пловец уверен, что место достаточно глубокое, например при прыжке с судна в море, большое озеро, реку и т. д. Когда прыгают с большой высоты, необходимо стараться не погружаться глубоко в воду, чтобы скользить по самой поверхности.

3. ПОГРУЖЕНИЯ И НЫРЯНИЕ

Чтобы достичь соответствующего эффекта, нужно начать погружение с прыжка. Погружение на глубину служит для того, чтобы за короткое время достичь с поверхности воды глубины водоема.

- Погружение на глубину.
- Погружение на расстояние.



Погружение на глубину может происходить головой или ногами вперед. Усиление отрицательной подъемной силы достигается за счет сгибания в поясе, подтягиваниям колен и рабочего движения рук и ног. Выпускание воздуха усиливает мощность. После достижения грунта, пловец может, сильно оттолкнувшись от поверхности дна, начать двигаться к поверхности воды.

Погружение на расстояние. Этот вид погружения предназначен для поиска на больших расстояниях. Чтобы достичь соответствующего эффекта, можно начать погружение с прыжка. Направление в воде можно регулировать головой и руками. Примечание: погружение на расстояние служит для поиска.

ОБУЧЕНИЕ ПОГРУЖЕНИЮ

Цель: научить уверенно и быстро выполнять погружение на нужную глубину и плыть в выбранном направлении около дна за счёт одних ног.

Способы погружения:

1. Ногами вниз. Вытянуть под водой руки вперед, ноги согнуть, приблизить их к туловищу. Энергичным толчком ног, как при плавании брассом, повернуть туловище головой и плечами вверх и подать вверх. Приподняться над поверхностью воды по пояс и как бы выполнить стойку «смирно». Тело начнёт опускаться вниз, погружаясь с головой (рис. 12). Если достигнутая глубина погружения ногами окажется небольшой, увеличить ее можно за счет энергичного гребка руками через стороны вверх. Достигнув необходимой глубины, сгруппироваться, повернуть голову в нужном направлении, выполняя толчки ногами, работая ими как при плавании способом брасс или на боку, плыть дальше выбранным способом.

2. Головой вниз. Сгруппироваться как можно более плотно у поверхности воды. Руки отвести назад вдоль туловища. Выполнив энергичный гребок руками сверху вниз, повернуться вниз головой и выпрямить ноги вверх, а руки вниз, как бы стремясь встать в стойку вверх ногами. Ноги окажутся над поверхностью, и их вес погружает пловца в воду (рис. 13).

Чтобы достичь большей глубины погружения, можно выполнять гребки руками и ногами, и на требуемой глубине наметить направление ныряния.

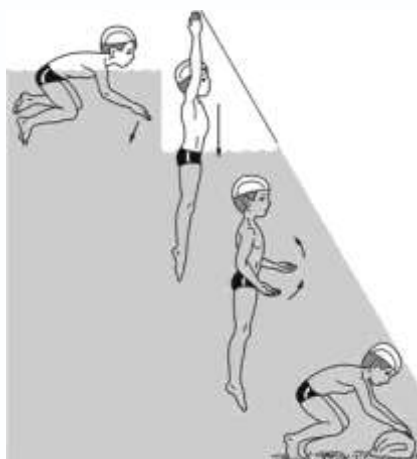


Рис. 12.



Рис. 13.

Для подъёма на поверхность воды оттолкнуться от дна ногами (если оно не слишком илистое) или сгруппировавшись как бы сидя, вытянуть руки вверх, выполняя ими сильный гребок через стороны вниз, прибавляя к нему сильный толчок ногами, как при брассе, и всплыть вверх.

После всплытия выполнить вдох.

ОБУЧЕНИЕ НЫРЯНИЮ

Цель: научить выполнять ныряние в длину (тело движется в горизонтальной плоскости, ниже поверхности воды), и в глубину для оказания помощи пострадавшему, или при поиске и подъеме со дна небольших предметов.

Способы ныряния:

- прыжком с берега (борта судна);
- с бортика бассейна;
- непосредственно с поверхности воды;

Средняя продолжительность задержки дыхания на вдохе у нетренированного человека в состоянии покоя составляет - 56 секунд, на выдохе – 40 секунд, у спортсменов-пловцов – несколько минут.

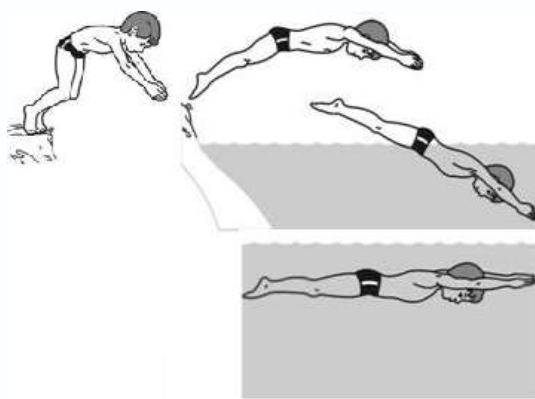


Рис. 14

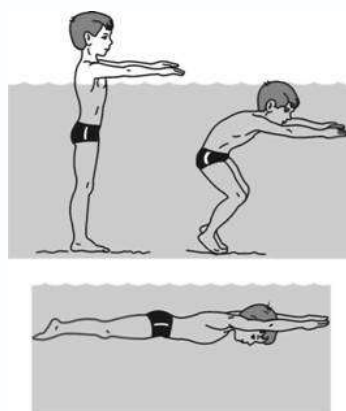


Рис. 15

Обучать нырянию можно только в местах, где вода совсем прозрачная и нет никакого течения. При первых пробах можно погружаться не больше чем на 10—15 секунд (даже тогда, когда подросток чувствует, что мог бы держаться без дыхания значительно дольше). Перед нырянием необходимо выполнить несколько вдохов и выдохов, чтобы обогатить кровь кислородом.

Ныряние в длину

Нырять с берега можно прыжками вперед головой и вниз ногами. В незнакомом водоеме, где под водой могут быть палки, камни, деревья, скалы и т. д., - войти в воду до пояса, присесть, погрузиться и оттолкнуться от дна, нырнув в нужном направлении.

Ныряние способом «кроль»

Способом «кроль», работая только ногами. Руки вытягивают вперед, кисти кладут одна на другую, голова занимает положение между рук, а все тело пловца вытянуто в прямую линию (рис. 16). Глубину ныряния пловец регулирует положением кисти и предплечья.

С одновременной работой ногами и руками, как и при плавании кролем на груди, но не вынося их на поверхность воды (рис. 17).

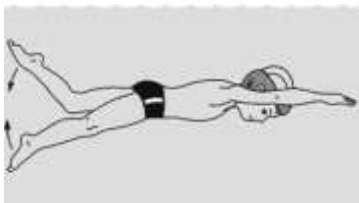


Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Ныряние способом «басс»

После ныряния туловище принимает горизонтальное. Ноги вытянуть так, чтобы пятки перед толчком были выше таза. Руки работают так же, как и при плавании брассом, но они меньше отходят вниз и заканчивают гребок за уровнем плеч. Толчок начинается тогда, когда руки заканчивают движение в исходное положение (рис. 18).

Вариант ныряния способом брасс с гребками руками до бедер, при этом руки и ноги работают раздельно: после гребка руки находятся вдоль бедер и в этот момент наступает пауза в движениях ногами (рис. 19).

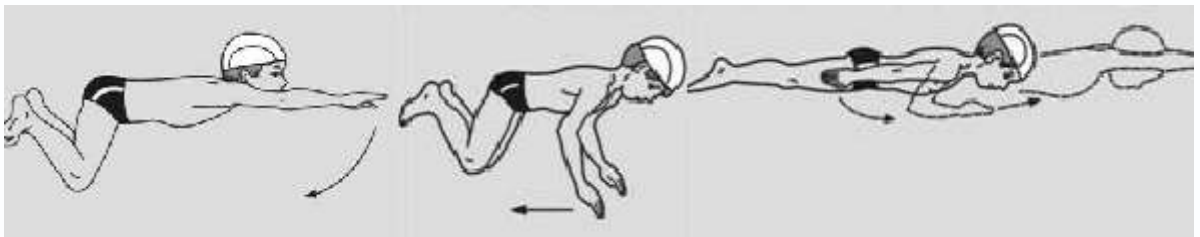


Рис. 19

Ныряние способом на боку

При нырянии этим способом руки работают по очереди, как при плавании на боку, или одновременно. При нырянии необходимо, опираясь руками на воду, поднять голову и плечи и, выполнив глубокий вдох, нырнуть. После ныряния занять положение грудью вниз, подтянуть ноги, выполнить толчок, как при плавании брассом или на боку, выпрямляя руки в направлении ныряния, и дальше плыть, используя один из этих способов (рис. 20).

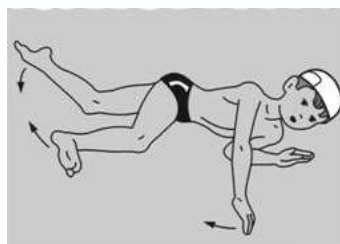


Рис. 20

4.ПОМОЩЬ НА ВОДЕ

Цель: научить правильному и безопасному для спасателя выбору способа помощи и её оказания.

Два вида оказание помощи:

- оказание помощи уставшему человеку;
- спасание тонущего с использованием техники транспортировки.

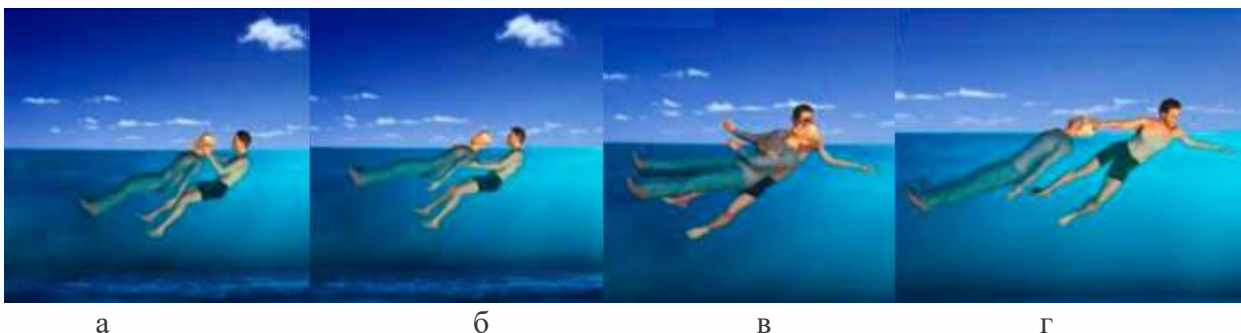
Два вида транспортировки:

- толкать;
- тянуть.



Способы захватов и буксировки пострадавшего:

- захват за голову тонущего (а);
- захвате под мышки (б);
- захват утопающего под руку (в);
- захват за волосы или за ворот одежды (г).



Подъём со дна и вынос на берег:



ОБУЧЕНИЕ ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ

Во время плавания может возникнуть необходимость помочь слабо плавающему или уставшему пловцу. Помочь ему можно, плывя способом брасс на груди или выполняя движения ногами кролем, а движения руками – брассом.

Способы оказания помощи:

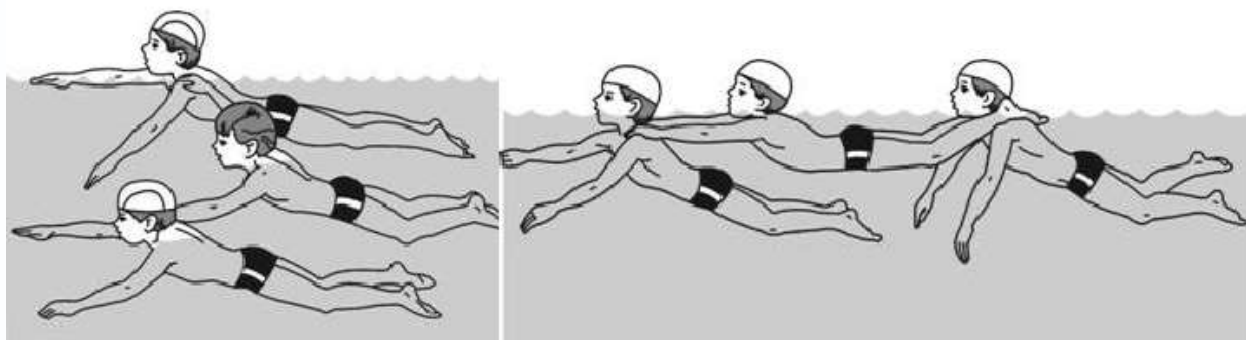
- находясь сбоку от него, вытянувшись на груди и держась одной рукой за ближайшее к нему плечо спасателя (а);
- находясь перед спасателем в положении на спине с разведенными в стороны ногами, спасатель держит утопающего за разноименную руку (б);
- потерпевший держится двумя руками за плечи спасателя (в);
- потерпевший держится руками за плечи двух спасателей (г);
- потерпевший держится руками и ногами за плечи двух спасателей (д);



а

б

в



г

д

Способы транспортировки:

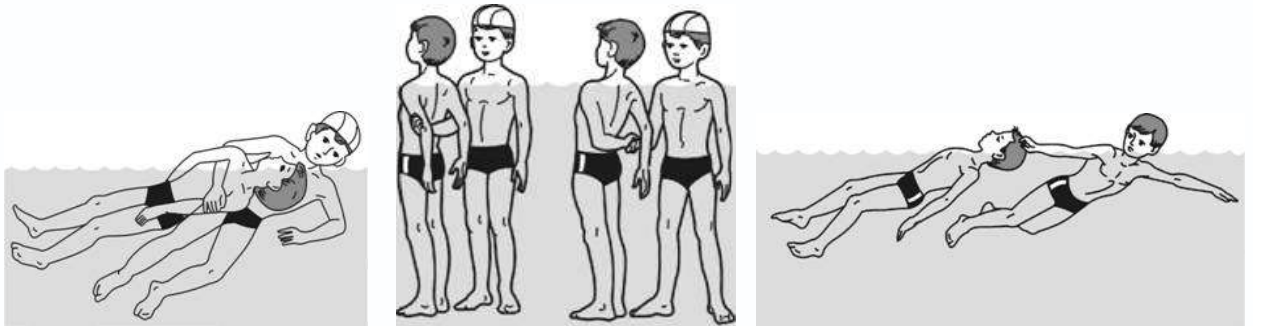
- положить тонущего на спину, захватить его край нижней челюсти кистями рук и плыть на спине, выполняя движения одним из способов плавания (а);
- положить тонущего на спину, лечь на бок, пропустить свою «верхнюю» руку снизу под ближнюю к спасателю руку пострадавшего и, поддерживая голову за подбородок, плыть на боку, выполняя движения ногами и «нижней» рукой(б);
- положить пострадавшего на спину, лечь на бок, и пропустить свою «верхнюю» руку между ближней рукой и спиной тонущего, захватить за предплечье или локоть другую его руку, отведенную назад за спину, и плыть на боку, выполняя движения ногами и свободной рукой (в);
- транспортировка за разноименную руку (г);
- обучение выполнению транспортировки стоя в мелкой части бассейна(д);
- транспортировка за волосы (е).
-



а

б

в



г

д

е

5. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

Способы освобождения от захватов:

- освобождение от захвата за кисти рук (а);
- освобождение от захвата за шею спереди (б);
- освобождение от захвата за шею сзади (в);
- освобождение от захвата за туловище через руки;
- освобождение от захвата за туловище под руки (д);
- освобождение от захвата за ноги (е);



а

б

в

д

е

ОБУЧЕНИЕ ОСВОБОЖДЕНИЮ ОТ ЗАХВАТОВ

Способы освобождения от захватов:

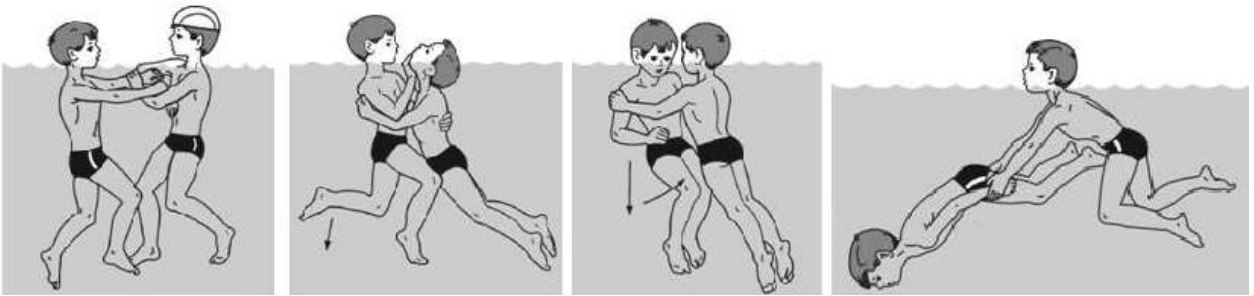
- за обе руки спереди (а);
- за одну руку спереди (б);



а

б

- за одно предплечье (в);
- спереди под рукой (г);
- спереди поверх рук (д);
- за обе руки сзади (е);



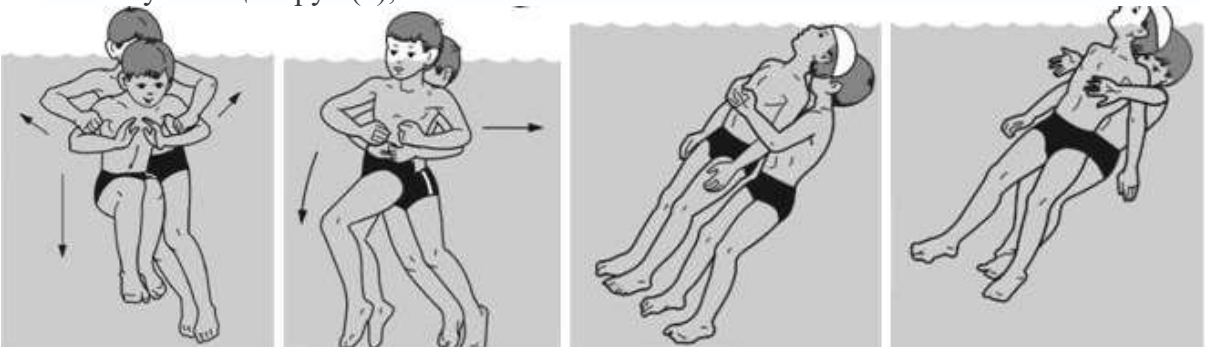
в

г

д

е

- сзади поверх рук (ж);
- сзади под руками (з);
- сзади туловища (и);
- за туловища и рук (к);



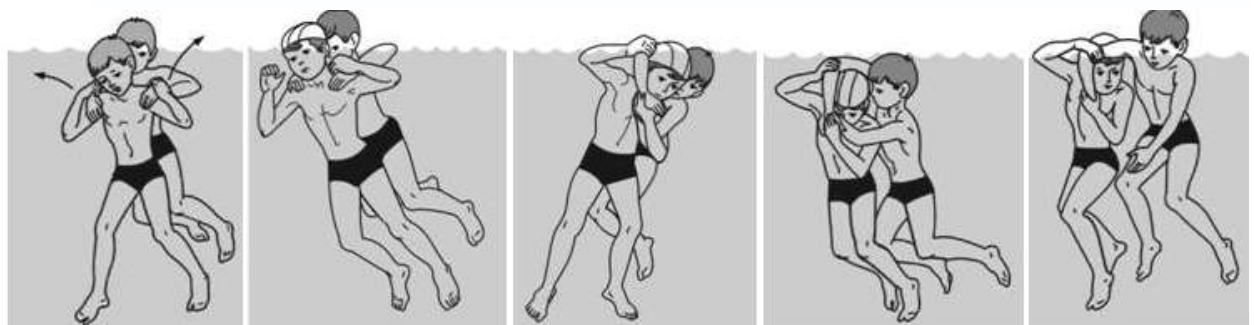
ж

з

и

к

- за плечи сзади (л);
- за шею сзади обеими руками (м);



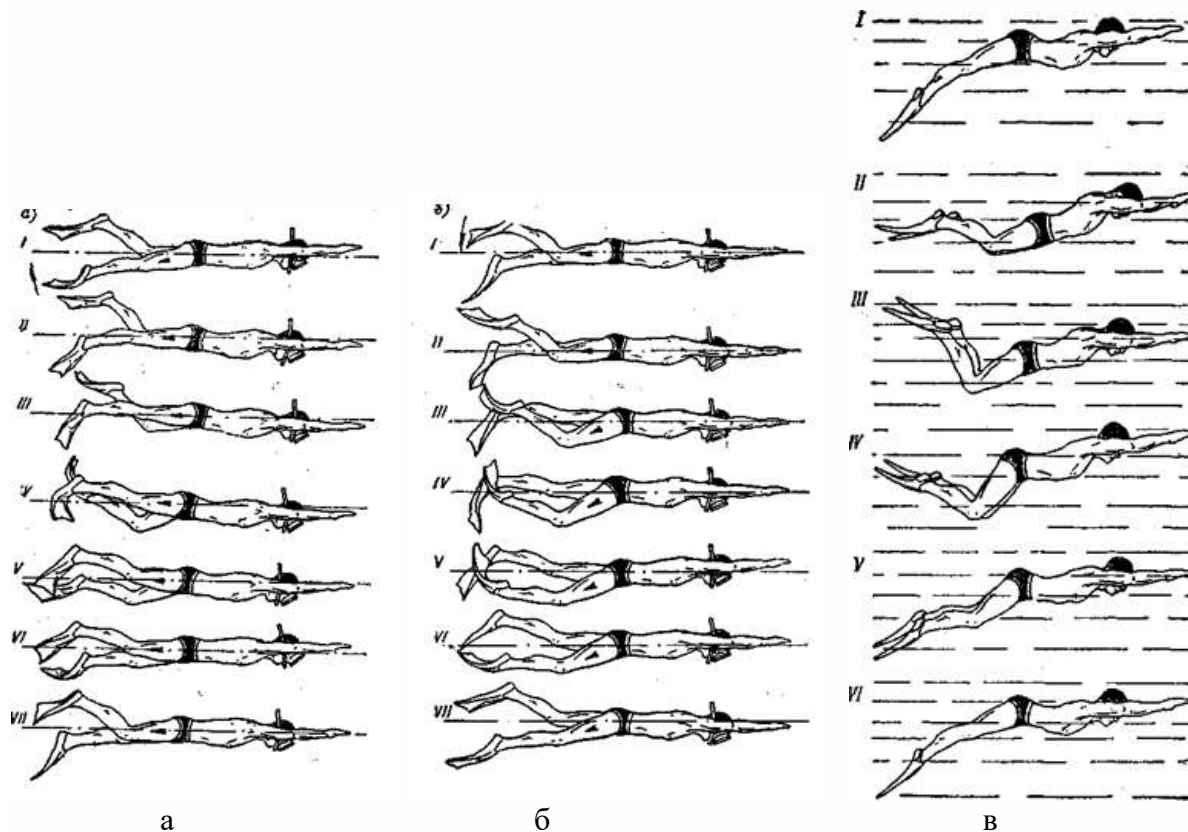
л

м

6. ПЛАВАНИЕ В ЛАСТАХ

ОБУЧЕНИЕ РАБОТЕ НОГ В ЛАСТАХ

- движение ноги вверх (а);
- движение ноги вниз (б);
- движение ногами стилем дельфин (в);



Методические рекомендации:

- Плавание при работе ног стилем кроль осуществляется гребками обеих ног, которые движутся одновременно в противоположных направлениях с размахом колебаний 30—60 см. При плавании в медленном темпе размах ног увеличивается, а в быстром—уменьшается. Движение ноги снизу вверх (рис. 69, а) выполняется несколько медленнее, чем вниз. Из нижнего положения прямая нога, разгибаясь в тазобедренном суставе, движется до горизонтального положения. Продолжая движение вверх, нога несколько сгибается назад в тазобедренном суставе, делая как бы замах перед ударом. Далее нога последовательно сгибается в коленном и голеностопном суставах, при этом сгибание в голеностопном суставе должно быть большим за счет сгибания подошвы с вытянутым носком и сгибания ласта, а сгибание в коленном суставе сравнительно небольшим.
- При плавании стилем дельфин (рис. 71) обе ноги одновременно выполняют одни и те же движения. Из исходного положения (I), в котором ноги несколько согнуты в коленях, а ступни вытянуты, производится энергичное гребковое движение. При выполнении гребка ноги перемещаются в такой последовательности: бедро, голень, стопа, при этом пловец разгибается в пояснице. Движение ног в верхнее положение производится с расслаблением мышц и является подготовительным к следующему гребку.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕССУРСЫ

- Плавание: www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.
- Плавание в СССР: www.ussr-swimming.ru - все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.
- Спортивное плавание: www.sib-swimming.ru - статистика, протоколы, рейтинги, информация.
- ФИНА : www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
- Видео по плаванию: www.swim-video.ru большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований
- www.swimsport.ru - ежедневные новости водных видов спорта - плавание, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание - социальная сеть пловцов и многое другое.
- История советского спортивного плавания: www.swim-ussr.narod.ru - очень информативный сайт о легендарных отечественных пловцах и тренерах.

ЛИТЕРАТУРА

- Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
- Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
- Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
- Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. Муравьев В.А., Назарова Н.Н.– М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
- Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
- Плавание: игровой метод обучения. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. - Олимпия Пресс, 2006.
- Плавание. Викулов А.Д. Владос-пресс, 2003г.
- Настольная книга тренера, Озолин Н.Г. изд. «Апрель», 2003г.
- Анатомия ПЛАВАНИЯ, Йен Маклауд ООО «Попурри» г.Минск, 2011.
- Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, Рубен Гузман ООО «Попурри» г.Минск, 2013.

- Познакомьтесь – плавание. Булгакова Н.Ж. – М.: – Астрель, 2002. -160 с.
- Первая медицинская помощь. Буянов В.М. – М.: Медицина, 1994. -192 с.
- Плавание в оздоровительном лагере: Учебно-методическое пособие. Давыдов В.Ю. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 96 с.

- Руководство по спасанию на водах, Библиотека ВОСВОД 2012 г.
- Спасательные средства на воде. Демидов Ф.А., Зайченко А.З. – М.: Стройиздат, 1970.
- Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на воде. – М., 1979. – 21 с.
- Прикладное плавание. Козлов А.В. – СПб., 1998. – 47 с.
- Безопасность детей на воде / Пособие для преподавателей. Кудь И., Пронин Н. – Волгоград, 1995. – 26 с.
- Первая помощь при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 118 с.
- Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Медицина, 1990. – 120 с.
- Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
- Прикладное плавание: Учебно-методическое пособие. Сазонова И.В. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 38 с.
- Справочник по оказанию скорой и неотложной медицинской помощи. – М.: Феникс, 1995. – 2 т. – 362 с.
- Энциклопедия первой помощи. Мейелл М. – СПб.: Диамант, 1995. -688 с.