Методика обучения прикладному плаванию

Тренер-преподаватель МБОУ СОШ №44 г. Сургут

Япарова Зухра Ахматнуровна

«Он не умеет ни читать, ни плавать» - так в Древней Греции говорили о человеке недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего человека, не только в Древнем мире, но и актуально в современном мире. Прикладное плавание помогает человеку в экстремальных ситуациях: при оказании первой помощи пострадавшим на воде, при транспортировке через водные преграды пострадавших или необходимый груз, при нахождении длительное время на воде и вынужденном отдыхе, при подъеме со дна предметов и пострадавших, при освоении различных профессий, связанных с работой на воде. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил. Во время Великой Отечественной войны советским воинам приходилось под огнем неприятеля преодолевать неприступные водные преграды. Владея прикладными способами плавания, они успешно выполняли сложные задания. Как правило, несчастные случаи на воде происходят в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плав-средствах.

Примеры нарушения правил поведения у воды: дети, купающиеся без присмотра родителей; взрослые, беззаботно купающиеся в незнакомых местах, заплывающие далеко от берега. Ведь достаточно человеку, не умеющему уверенно держаться на воде, неожиданно попасть в яму на дне или в сильное течение, как он может потерять самообладание, захлебнуться и утонуть, а ежегодная статистика впечатляет, в основном тонут дети младшего школьного возраста. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.

Основная цель прикладного плавания — это формирование готовности занимающихся оказать помощь пострадавшему на водоёме, помимо этого прикладное плавание предназначено для выполнения поставленных прикладных задач. В качестве задач могут выступать:

1. Перебраться вплавь через преграду в воде.

2. Оказание первой помощи утопающему.

3. Достать со дна бассейна определённые предметы, траспортировка груза и т.д.

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 спасанию 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. Перемещение предметов через преграду в воде и другое.

Чтобы решить задачи прикладного плавания используют технику спортивных способов плавания, в основном это брасс и кроль на груди, а также кроль на спине. Кроме того, применяются различные элементы спортивных способов плавания, к примеру, плавание брасом или кролем лишь при движении ног и комбинации элементов спортивных методов, таких как ноги кроль и руки брасс одновременно. К чисто прикладным способам плавания можно отнести плавание на боку и брасс на спине. Способы прикладного плавания отличаются от способов спортивного плавания тем, что они должны обеспечить возможность выполнения ряда дополнительных операций: транспортировки пострадавшего на воде или уставшего пловца, буксировки предметов, погружения под воду и извлечения из-под воды по- страдавшего или различных предметов, преодоления водных пре- град в разных погодных условиях и др. Основные способы прикладного плавания следующие: плавание на боку, плавание брассом на груди и спине, плавание кролем без выноса рук, а также с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания в зависимости от конкретных ситуаций и задач, которые приходится решать пловцу. В прикладном плавании применяют элементы способов погружения под воду, способы передвижения под водой, а также мероприятия, обеспечивающие ныряние. Ныряние в глубину и длину: Умение плавать под водой имеет большое прикладное значение, применяется при оказании помощи тонущему, доставании различных предметов со дна, подводных работах, а также в условиях военных действий. В отличие от плавания по поверхности воды на ныряющего действуют дополнительно два фактора: давление воды и задержка дыхания. Основным требованием к погружению в воду и нырянию предъявляется – способность длительно задерживать дыхание.

Прикладное плавание включает в себя:

1. Плавание самобытными, сочетанными или спортивными способами плавания.

2. Передвижения под водой или ныряния.

3. Прикладные прыжки в воду.

4. Спасение тонущего и помощь пловцам, которые устали.

5. Плавание в экстремальных условиях.

6. Преодоление преград в воде.

Одним из самых нужных способов плавания в обучении элементам прикладного плавания является брасс. По скоростным показателям брасс занимает последнее место среди спортивных способов плавания, зато он имеет самое большое значение в прикладном плавании, поскольку позволяет спортсмену плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать огромные расстояния. Брасс на спине: этот способ является самым экономичным из всех рассматриваемых. Его целесообразно применять при транспортировке пострадавшего на воде, буксировке предметов, плавании в одежде, длительном нахождении в воде и т.д. С его помощью можно отдыхать и передвигаться с минимальным расходованием сил и энергии, но с небольшой скоростью. Плавание на боку имеет прикладное значение. Применяется при транспортировке тонущего и различных грузов, при плавании в одежде, при нырянии в длину и глубину, переправах через водные преграды. В основе плавания на боку лежит выполнение асимметричных и поочередных движений ногами, со встречными движениями ногами (типа―ножницы) при нахождении на левом или правом боку.

Огромное прикладное значение имеет ныряние и прыжки в воду. При нырянии используется немного изменённая техника спортивных способов плавания: кроль, брасс или сочетание техники данных способов. Кроме того, могут применяться элементы плавания методом на боку, а также стиль дельфин. Для скорого погружения из опорного положения, к примеру, с лодки или берега, применяют прыжки в воду вниз головой, либо вниз ногами. Из безопорного положения, кроме того, можно погрузиться вниз ногами либо головой.

Ныряние в глубину и длину: Умение плавать под водой имеет большое прикладное значение, применяется при оказании помощи тонущему, доставании различных предметов со дна, подводных работах, а также в условиях военных действий. В отличие от плавания по поверхности воды на ныряющего действуют дополнительно два фактора: давление воды и задержка дыхания. Основным требованием к погружению в воду и нырянию предъявляется – способность длительно задерживать дыхание. Нырянию в глубину всегда предшествует задержка дыхания. Чтобы увеличить продолжительность задержки дыхания, пловцы используют специальный прием - “гипервентиляцию легких”. Она осуществляется выполнением 6-8 глубоких вдохов и выдохов. Находясь под водой. человек некоторое время начинает испытывать потребность в дыхании. Чтобы дольше остаться под водой и при этом легче переносить недостаток кислорода, необходимо при закрытой ротовой полости выполнить 2-3 глотательных движения, затем очень небольшой выдох. Такие действия уменьшают внутрилегочное давление и немного выводит из организма излишки углекислоты.

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

Литература: Плавание. Издательство: АСТ Харвест Астрель: 2010; Плавание. Игровой метод обучения Карпенко Е., Коротнова Т. Серия: Библиотечка тренера 2009; Терра-Спорт Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Педролетти Мишель Издательство: Феникс, 2006; Плавание. Булгакова Н.Ж. Издательство: АСТ Харвест Астрель 2005; Водные виды спорта. Гриф МО РФ Булгакова Н.Ж. Серия: Высшее образование 2003.