

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Институт повышения квалификации и переподготовки

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Курс лекций

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2025*

УДК 797.2(075.8)
ББК 75.717.5р30я73
ПЗ7

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 30.12.2024.

Составители: старшие преподаватели кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **Е.В. Высоцкая, И.Л. Александрович**

Р е ц е н з е н т :
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *В.Г. Шнак*

Плавание и методика преподавания : курс лекций / сост.:
ПЗ7 Е.В. Высоцкая, И.Л. Александрович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – 39 с.

В курсе лекций рассматриваются: методика обучения основным техническим действиям в плавании; основные документы, касающиеся организации, планирования и проведения соревнований по плаванию.

Данное издание предназначено для слушателей специальностей переподготовки, повышения квалификации, обучающихся курсов, стажеров Института повышения квалификации и переподготовки ВГУ имени П.М. Машерова, а также любителей плавания.

УДК 797.2(075.8)
ББК 75.717.5р30я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ЛЕКЦИЯ 1. Плавание как вид физических упражнений	5
ЛЕКЦИЯ 2. Методика обучения спортивным и прикладным способам плавания, стартам, поворотам	13
ЛЕКЦИЯ 3. Прикладное плавание	19
ЛЕКЦИЯ 4. Организация соревнований, документация к соревнованиям	31
Список использованных источников	37

ВВЕДЕНИЕ

Плавание характеризуется как единственно возможный вид физических упражнений.

В лекциях представлен материал, отражающий современные направления работы по плаванию: обучение плаванию как жизненно необходимому навыку; начальная тренировка в плавании и видах спорта, базирующихся на навыках плавания и ныряния;

В связи со спецификой плавания как вида спорта с особой остротой встают вопросы обеспечения безопасности при проведении занятий на воде. Вот почему первоочередными задачами обучения слушателей являются приобретение необходимых знаний, умений и навыков по предупреждению травм и несчастных случаев, спасению тонущих и оказанию доврачебной помощи пострадавшим на воде, использованию навыков плавания и ныряния в прикладных целях. Все эти направления в учебной работе по плаванию отражают методику профессиональной подготовки слушателя в современных условиях.

Развитие плавания требует изучения не только вопросов методики обучения и тренировки, но и условий для осуществления учебно-тренировочного процесса. В главе «Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию» освещен практический опыт по использованию естественных водоемов и искусственных бассейнов для обучения плаванию, проведения тренировок, а также соревнований и праздников на воде.

Лекция 1

ПЛАВАНИЕ КАК ВИД ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин спортивно-педагогического цикла в университетах физической культуры и факультетов физической культуры и спорта. Она раскрывает: принципы, методы, средства, организационные формы обучения плавательным движениям и специфику развития необходимых физических качеств, предусматривает разработку путей совершенствования методики спортивной тренировки пловца, а также изучение законов взаимодействия тела человека с водой с целью обеспечения оптимальных условий для продвижения его в водной среде без поддерживающих средств и других приспособлений.

Основные задачи предмета:

- вооружить занимающихся профессионально-педагогическими знаниями,
- обеспечить овладение умениями и навыками для преподавания плавания,
- использования занятий плаванием в лечебно-оздоровительной работе и для работы с пловцами массовых разрядов.

Плавание занимает важное место в системе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Это объясняется широким распространением его как популярного вида спорта и большими возможностями использования занятий плаванием как средства воспитания, привития жизненно необходимого навыка, как средства положительного воздействия на здоровье занимающихся, повышения их работоспособности, prolongation активного долголетия. *Плавание характеризуется как единственно возможный вид* физических упражнений, который рекомендуется людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония), а также при реабилитации ампутантов, слепых, больных церебральным параличом и др.

В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления:

- массовое облучение плаванию;
- спортивное плавание и водные виды спорта;
- профессионально-прикладное плавание;
- оздоровительно-реабилитационное плавание;
- фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;
- зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Классификация и терминология:

В соответствии с принятой классификацией, различают:

- плавание (спортивное, прикладное);

- игры и развлечения в воде;
- виды спорта связанные с умением плавать: синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду, подводный спорт, и т.д.;
- массовое, лечебное, оздоровительное плавание.

Понятие плавание означает способность человека удерживаться в воде с помощью локомоций (переместительных движений).

Спортивное плавание характеризуется преодолением соревновательной дистанции без специальных приспособлений с использованием техники движений, регламентированной правилами соревнований.

Соревнования по спортивному плаванию проводятся по видам (эстафетное, комплексное, плавательное многоборье), дистанциям и способам плавания и регламентируются правилами соревнований.

Соревнования проводятся в бассейнах длиной (25 м, 50 м) на дистанции от 50 до 1500 м, в соревнованиях применяются спортивные способы плавания:

кроль на груди (50, 100, 200, 400, 800, 1500 м),

кроль на спине (50, 100, 200 м),

брасс (50, 100, 200 м),

баттерфляй (50, 100, 200 м).

Комплексное плавание – 4 способами: (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди (100, 200, 400 м). Плывет один спортсмен.

Эстафетное плавание (4x100 м, 4x200 м в/с, 4x100 м комбинированная (кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди), и смешанная эстафета (участвуют две девушки и 2 юноша, последовательность расстановки спортсменов на этапы-произвольная). 4x50 в/с. Участвуют 4 пловца.

Прикладное плавание – к данному разделу относят: спасание и транспортировка пострадавших на воде. Ныряние в длину и глубину, а также преодоление водных преград, с помощью поддерживающих средств или без них. Плавание в одежде, транспортировка вплавь различных предметов. Плавание на боку, плавание брассом на спине. Оказание первой помощи пострадавшим на воде. Освобождение от захватов.

Игры в воде широко используются в занятиях с детьми. По педагогической направленности эти игры подразделяются:

- 1) игры, направленные на ознакомление с водной средой;
- 2) игры, способствующие овладению техникой спортивного плавания и совершенствованию в ней;
- 3) игры направленные на повышение уровня ОФП;
- 4) игры помогающие, освоить технику простых прыжков в воду;
- 5) игры с целью усвоения элементов прикладного плавания;
- 6) игры с элементами водного поло.

Развлечения в воде являются разновидностью игр, в которых отсутствует соревновательный элемент. Это упражнения в воде на мелком месте, плавание с препятствиями и с усложнениями. Специально сооруженные

приспособления (горки, вращающиеся барабаны и др.) позволяют разнообразить развлечения в воде, что повышает эмоциональность занятий, особенно с детьми.

Терминология

Это система специальных наименований, необходимых для краткого обозначения определенных понятий: это профессиональные выражения, применяемые в определенной сфере деятельности. Терминология облегчает общение между специалистами и др. Специальные термины: острый угол, образованный продольной осью тела и линией направления движения его центра тяжести, угол атаки тела и т.д.

Различают научную и бытовую терминологию. Применение научной терминологии повышает качество обучения и тренировки в спорте. При анализе и описании: спортивной техники пловца применяются следующие термины:

Цикл движений – периодически повторяющееся одно законченное движение руками и ногами.

Фаза – длительность отдельной части цикла, ограниченной моментом существенного изменения движений конечностей.

Темп – количество циклов, выполняемых в единицу времени.

Ритм – соотношение длительности фаз в цикле.

Шаг – расстояние, проплываемое спортсменом за один цикл.

Соревнования на короткой воде – в бассейне 25 метров

Соревнования на длинной воде – в бассейне 50 метров.

Миделево сечение-проекция контуров тела на фронтальную плоскость, от площади сечения зависит сопротивление воды, чем больше площадь сечения, тем ниже скорость скольжения тела в воде.

Полный цикл движений любой конечностью можно разделить на две основные части – рабочее движение и подготовительные, (характеризовать).

Значение плавания

Плавание – жизненно необходимый навык. Для многих профессий (моряки, рыбаки, геологи, ирригаторы и др.) плавание тесно связано с трудовой деятельностью. Умение плавать обязательно для всех военнослужащих. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Почти во всех странах мира проводятся национальные первенства по этому спорту. Организуются первенства и чемпионаты мира и Европы Олимпийские игры. Плавание входит в программу Всемирных студенческих игр. По числу медалей (31 медаль) плавание на втором месте после легкой атлетики.

Для понимания воздействия физических упражнений в воде на человеческий организм и правильного их применения необходимо знать специфические особенности плавания.

Первая из них заключается в том, что человек находится и производит движения в необычной для себя среде – воде, свойства которой (теплоемкость, тепло проводимость, вязкость, плотность, удельный вес,

сжимаемость и т.д.) во многом определяют характер воздействия на организм. Так простое погружение в воду вызывает изменение теплорегуляторных процессов, что способствует закаливанию организма. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расходуется в несколько раз больше энергии (в зависимости от температуры воды и скорости плавания). Раздражая весь комплекс рецепторов тела, вода оказывает стимулирующее, управляющее воздействие на ЦНС. Дополнительная нагрузка, равна в среднем 12,5 кг, которая приходится на грудную клетку при погружении тела в воду, стимулирует развитие дыхательных мышц, увеличивает подвижность грудной клетки и увеличивает ее размеры и жизненную емкость легких (ЖЕЛ). Высокие показатели ЖЕЛ (6,500 куб. см и более) характерны, как правило, для пловцов, которые начали заниматься плаванием в детском возрасте.

Второй характерной особенностью плавания является то, что тело в воде не имеет твердой опоры. Такое положение значительно увеличивает его двигательные возможности, и содействует их развитию. Например, у квалифицированных пловцов отмечается высокий уровень подвижности основных сочленений туловища и конечностей. Действие мышц при отсутствии твердой опоры способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей, а следовательно, и продолжению роста тела пловца в целом. Занятия плаванием гармонически развивают тело и основные качества: силу, быстроту; ловкость, выносливость и гибкость.

Третья особенность заключается в относительной невесомости тела в условиях водной среды. Вес тела человека нейтрализуется выталкивающей силой воды. Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки и способствует правильному процессу физического формирования человека. Создаются условия для корригирования нарушенной осанки, для восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травм, и для предупреждения их последствий.

Четвертой особенностью, определяющей характер влияния плавания на организм, является горизонтальное положение тела, циклические движения, связанные с чередующимися сокращениями мышц, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает работу. Поэтому плавательные упражнения при соответствующей дозировке допустимы для лиц с ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

Вместе с тем у квалифицированных пловцов под влиянием тренировки происходят положительные сдвиги в строении и функции сердечно-сосудистой системы. Так увеличивается сила и объем сердечной мышцы, в покое отмечается: брадикардия (урежение частоты сердечных сокращений 45–50 с/1 мин), возрастает систолический объем сердца, пауза

абсолютного покоя мышц сердца в сократительном цикле. Однако во время нагрузки частота сердечных сокращений может достигать 200 уд/мин. Минутный объем крови с 4–5 л в покое доходит до 40 л, значительно превышая возможности сердечной мышцы у лиц, не занимающихся спортом.

Указанные выше особенности способствуют глубокой положительной морфологической и функциональной перестройке всех систем организма, что возможно при использовании плавания как вида спорта, имеющего также оздоровительно-гигиеническое и лечебное значение.

Оздоровительный эффект плавания

Пребывание в воде оказывает благоприятное влияние на организм человека. Однако, в первые дни обучения плаванию, пока еще не происходит условно-рефлекторного включения механизма терморегуляции, достижение закаливания температурой воды бассейна при этом наблюдается обычно к 7–8 занятиям. Заболеваемость юных пловцов – детей и подростков в среднем в три раза меньше по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом.

Специалистами замечено, что нахождение человека в воде с погруженной головой усиливает эффект охлаждения, вызывая более высокое напряжение вегетативных функций организма, это сокращает время безопасного его нахождения в воде, чем пребывание без погружения головы, что необходимо учитывать при купании в холодной воде. Специальными исследованиями было установлено, что дозированные занятия в бассейне при температуре 27 градусов способствуют тем же изменениям в системе терморегуляции, которые наблюдаются при акклиматизации людей длительно работающих в условиях Севера, что определяет ценность плавания как закалывающей процедуры. Суммарное влияние условий водной среды и уровня физической нагрузки оказывает существенное влияние на величину энергозатрат, выразившееся в различном диапазоне снижения веса, до 1 кг, в учебном процессе по плаванию со студентами факультета физической культуры. В то же время у пловцов высокой квалификации, происходит более значительное падение веса до 2–4 кг и поэтому его изменение может использоваться в виде обязательного критерия для оперативной оценки воздействия физической нагрузки при плавании.

Специфические заболевания

При нахождении человека в воде наблюдаются зачастую отрицательное ее воздействие на состояние верхних дыхательных путей и органов слуха. В связи с этим специалистами определены и классифицированы противопоказания к занятиям плаванием при отдельных заболеваниях верхних дыхательных путей и органов слуха, а также состояние кожного покрова тела. Наиболее часто встречаются у пловцов риниты (насморк) и заболевания придаточных пазух носа, а так же хронические тонзиллиты, которых у них значительно, в пределах 20–25%. Противопоказанием к посещению бассейна, могут быть часто наблюдающиеся у пловцов поражения кожных

покровов, заболевания грибкового происхождения. У детей они отмечены в 14% случаев, среди взрослых их число более значительно до 71%. У занимающихся плаванием также отмечается, значительное распространение стоматологических заболеваний, в первую очередь кариеса зубов, обусловленных вымыванием слюны водой, при длительном пребывания в воде. Это усугубляется неблагоприятными, отрицательными влияниями остаточного хлора на твердую ткань зубов, который способствует рассасыванию предварительно поставленных цементных пломб у пловцов.

Лечебное воздействие

Плавание успешно используется для исправления нарушений осанки и формирования позвоночника человека. В частности, лечебное плавание, при сколиозе направлено на: воспитание правильной осанки, возможной коррекции имеющейся деформации позвоночника и грудной клетки, развитие правильного дыхания, увеличение силы, повышение тонуса мышц, особенно разгибателей позвоночника и брюшного пресса, улучшение функций сердечно-сосудистой системы, приобретение навыков плавания, коррекцию плоскостопия; закаливание организма.

Так же, значительно повышается уровень приспособительных реакций у занимающихся с дозированным плаванием в бассейне с морской водой при комплексном лечении больных хроническими бронхитами и пневмониями, оказывающего более существенное лечебное влияние, чем обычные купания. Использование лечебных свойств плавания для больных атеросклерозом, гипертонической болезнью, которое способствуют нормализации и улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Длительное малоинтенсивное плавание способствует улучшению деятельности нервной системы. Малые и средние физические нагрузки при плавании оказывают стимулирующее влияние на функции пищеварительного аппарата, а большие угнетают, затормаживают. Наблюдается также значительное изменение психических процессов у пловцов массовых разрядов, занимающихся плаванием по типовой программе вуза, которое характеризуется их значительным снижением и последующим восстановлением только после 3-х часового промежутка времени. Исходя из этого, уроки плавания для учащейся молодежи рекомендуется проводить в последние часы учебного дня.

Велико гигиеническое значение плавания

Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Эти и некоторые другие специфические особенности водной среды. Используются в лечебно-оздоровительных целях; для реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Таким образом, эффект влияния плавания на организм занимающихся, который нашел свое должное отображение в научно-методической литературе, многообразен и главным образом изучен на контингенте детей

и подростков. Начиная от закаляющего влияния, гигиенического эффекта, улучшения деятельности органов и систем, до отрицательного влияния вследствие специфических заболеваний органов, а также его лечебного использования для коррекции осанки, в улучшении ряда психических процессов и прикладных целях для улучшения вестибулярной и статокINETической устойчивости – профилактике укачивания и снижения несчастных случаев на воде.

Место и значение плавания в системе физического воспитания

Плавание как вид спорта массовое средство физического воспитания, оздоровительное и гигиеническое средство широко представлено во всех звеньях системы физического воспитания. Обучение плаванию как жизненно необходимому двигательному навыку предусмотрено государственными программами по физической культуре в средних школах. Большая работа по массовому обучению детей плаванию ведется через широкую сеть оздоровительных лагерей, детских спортивных школ. Среди взрослого населения работу по массовому обучению осуществляет ОСВОД, армия, вузы, средние лечебные заведения, а также широкая сеть групп здоровья, организуемых при бассейнах. Спортивная работа по плаванию проводится через ДЮСШ и спортивные интернаты. Единая спортивная классификация Республики Беларусь является логическим продолжением требований, стимулирующим рост спортивных достижений пловцов. Согласно спортивной классификации пловцы по результатам, показанным на соревнованиях, квалифицируются так: спортсмены I юн., III, 2, I разрядов, КМС, МС, МСМК. Содержание плавания в системе физического воспитания далеко не исчерпывается традиционными формами специально организованной двигательной деятельности человека в воде. Оно в сочетании с другими гигиеническими факторами прочно входит в повседневный быт каждого человека. Свободное владение техникой плавания – обязательный компонент культуры человека. Для того чтобы в полной мере использовать это важное физическое упражнение и также факторы природы, как солнце и вода, необходимо раннее обучение плаванию детей – не только в школьном, но и в дошкольном возрасте и даже в самом раннем возрасте. Именно в этом особая роль отводится выпускникам факультетов физической культуры, которые будучи хорошо профессионально подготовленными, призваны заниматься обучением плаванию всех возрастных контингентов населения.

Процесс обучения плаванию условно разделяется на три этапа:

1 этап: Формирование предварительного представления о технике плавания и ознакомление со свойствами водной среды.

Задачи этого этапа:

- получить представление о способе плавания,
- познакомиться на суше и в воде с формой, характером, амплитудой отдельных элементов изучаемого способа плавания.

– ознакомление с непривычной водной средой приводит к образованию специфических рефлексов с вестибулярного, дыхательного, терморегуляционного аппарата, что содействует освоению навыка плавания.

2 этап: Разучивание элементов техники и способа плавания в целом.

В результате освоения с водой и разучивания элементов техники плавания – движений ног, рук, дыхания – формируются кинетические, слуховые, зрительные, тактильные и другие рефлексы, которые являются основой для выработки оптимальной рабочей позы пловца. Умение пловца выполнять гребковые движения в горизонтальном без опорном положении тела, опираться о воду основными гребущими поверхностями рук и ног. Последовательное изучение элементов техники плавания служит основой качественного освоения способа плавания в целом.

3 этап: Закрепление и совершенствование техники плавания.

На этом этапе степень владения техникой способа плавания доводится до прочного автоматизированного навыка. В результате занимающиеся овладеют умением ритмично выполнять гребковые движения согласованно с дыханием и, таким образом проплывать намеченные расстояния без искажения техники плавания.

Содержание программы обучения определяют следующие факторы:

1. Цель и задачи, которые ставятся в курсе обучения плаванию.
2. Продолжительность курса обучения.
3. Контингент занимающихся, их возраст и начальная подготовленность.
4. Условия для занятий (наличие материальной базы)

Таким образом, успешность обучения плаванию определяют следующие основные факторы:

1. Соответствие программы обучения возрасту и подготовленности занимающихся.
2. Возраст и начальная плавательная подготовленность занимающихся. Установлено, что возраст 9–10 лет является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники движений (более ранний возраст требует большего времени).
3. Особенности телосложения и физическая подготовка. Это необходимо учитывать при распределении занимающихся на подгруппы по подготовленности и при планировании прохождения учебного материала.
4. Условия для занятий (естественный или искусственный водоём, глубина, температура воды, оборудование, инвентарь и др.). От условий для занятий зависит организация урока, подбор упражнений и темпы освоения учебного материала.
5. Длительность процесса обучения
6. Квалификация преподавателя.

Лекция 2

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ И ПРИКЛАДНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ, СТАРТАМ, ПОВОРОТАМ

Обучение и тренировка – единый неразрывный процесс. Он строится в соответствии с общими принципами педагогики, к которой относится:

- принципы сознательности и активности;
- всесторонней подготовки,
- систематичности,
- доступности и индивидуализации,
- наглядности,
- оздоровительной направленности обучения и тренировки.

На всём протяжении учебно-тренировочного процесса решаются задачи воспитания, образования и физического совершенствования занимающихся.

Человеку при обучении плаванию приходится выполнять движения в новой непривычной для него сфере. Сопротивление воды связывает, сковывает его движения. В кору головного мозга поступает масса непривычных сигналов – импульсов от различных рецепторных систем организма. Эти сигналы приводят кору головного мозга в такое возбуждение, что человек оказывается не в состоянии правильно управлять своими движениями. Возбуждение усиливается и психологическими факторами, в частности боязнью захлебнуться. Поэтому обучения плаванию обычно должно начинаться с ознакомления новичков с новой для них средой.

Обучение плаванию детей, необходимо начинать сразу с техники спортивного плавания, предварительно освоив начальные навыки плавания: (дыхание в воде: вдох только ртом, выдох носом и ртом), лежание, открывание глаз в воде, что облегчает ориентировку. Скольжение на воде и т.д. Потому что:

- 1) возрастные особенности телосложения и физическая подготовленность позволяют быстро и качественно овладеть техникой спортивных способов плавания;
- 2) огромный контингент юных пловцов продукция массового обучения – являются потенциальным резервом для отбора в ДЮСШ;
- 3) предварительное обучение облегченным способом и последующее переучивание спортивной технике занимает больше времени;
- 4) дети быстро теряют интерес к обучению непрестижным, неспортивным способам плавания.

Поэтому в программах по физ. воспитанию, для общеобразовательных школ, ПТУ, техникумов, оздоровительных лагерей предусматривается массовое обучение детей одновременно двум сходным по структуре

движений спортивным способом, кролю на груди и спине. Это позволяет увеличить количество упражнений, изменить условия их выполнения в положении на груди, на спине, что содействует положительному переносу двигательного навыка, повышая эффективность обучения.

При обучении плаванию группы занимающиеся комплектуются по следующим признакам:

А – по возрасту:

- 1) дошкольный возраст – 5–6 лет;
- 2) младший школьный возраст – 7–10 лет;
- 3) средний школьный возраст – 11–14 лет;
- 4) старший школьный возраст – 15–17 лет;
- 5) взрослые – 18–30 лет;
- 6) старший возраст – 31–40 лет;
- 7) пожилой возраст – свыше 40 лет.

Б: при формировании учебных групп из лиц одного возраста обязательно учитывается уровень плавательной подготовки, который определяется по степени владения навыком плавания:

- 1) не умеющих держаться на поверхности воды; и страдающие водобоязнью;
- 2) слабо плавающие (до 10–12 метров);
- 3) хорошо плавающие по-своему;
- 4) владеющих техникой спортивных способов плавания.

Методы обучения

Методы обучения – это такие способы и приёмы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию пользуются тремя основными группами методов: словесным, наглядным и практическим.

К словесному методу относят: описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, указания, оценку действия, команды и распоряжения, подсчёт и др. С помощью данных методов педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слова, помогает решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки и прочее проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчёт, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Характеристика словесного метода понятна, основываясь на команде и распоряжении, применяется для управления группой и процессом обучения.

Команды определяют начало и окончание движения; место, направление, темп и продолжительность выполнения учебных заданий. На уроках плавания вместо предварительных команд используется распоряжениями.

Наглядный метод: Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, особенно важно при обучении спортивной техники, особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников делает наглядный метод наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся:

- показ упражнений и техники плавания,
- использование учебных наглядных, пособий, кинограмм и кинокольцовок, видео роликов, видеоматериала и т.д.
- применение жестикуляции
- использование для показа учеников, хорошо владеющими техникой изучаемого способа.

Эффективность показа во многом определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) он должен видеть каждого занимающегося, что обеспечивает контроль и управление обучением;
- 2) ученики должны видеть показ упражнений в плоскости, отражающей основную специфику движения – его форму, характер, амплитуду.

Практический метод: к этой группе методов относят:

- А. Метод упражнений.
- Б. Соревновательный метод.
- В. Игровой метод.

А: Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учётом величины физической нагрузки. Изучение техники плавания проводится путём многократного выполнения движения в целом и по частям с учётом величины физической нагрузки. Изучение техники плавания проводится путём многократного выполнения отдельных её элементов, направленного на овладение способом плавания в целом т.е. применяется два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к основанию техники плавания в целом.

Метод разучивания по частям: Применение подводящих упражнений позволяет постепенно увеличивать трудность движения, усложняя условия его воспроизводства (сначала на суше, потом на воде, сначала с опорой (подвижной и неподвижной), потом без опоры, изменяя исходное положение, сначала стоя, в наклоне, на месте, в движении, и т.д. потом лёжа); увеличивается динамичность (сначала на месте, потом в движении).

Метод разучивания в целом: Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперёк бассейна; плавание коротких отрезков, с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с досточкой между ногами, с выдохами в воду и другие упражнения. Затем усложняется движение, и увеличивается дистанция.

Б, В: Соревновательный и Игровой методы: Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамики занятий.

Соревновательный метод: достижение победы в результатах предельной мобилизации своих возможностей; умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Соревновательный метод дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Игровой метод: для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально – волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и так далее, (при тренировках позволяет снять монотонность занятий и т.д.).

Основные средства обучения:

- 1) подготовительные упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды или формирование начальных навыков плавания;
 - 2) ОРУ специальные и имитационные упражнения; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования.
 - 3) учебные прыжки в воду;
 - 4) игры и развлечения в воде;
- к первым относят:

Погружение под воду и открыванию глаз в воде: помогает устранить инстинктивный страх перед водой; открывать глаза под водой и начать ориентироваться в воде.

Выдохи в воду помогают освоить укрепить навык дыхания в непривычной водной среде.

Всплытие и лежание: помогает ознакомиться с непривычным для них состоянием невесомости; осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении, почувствовать выталкивающую подъемную силу воды;

Скольжение: помогает освоить равновесие, принимать обтекаемое положение тела; умение тянуться вперёд в направлении движения; минимизировать мышечные усилия для поддержания рабочей позы пловца.

к второму относят:

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: Создание зрительного представления о технике изучаемого способа, путем рассказа и показа. Предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений изучаемого способа плавания. Проводятся на суше и в воде, путем выполнения специальных упражнений, имитирующих по форме и по характеру технику плавания.

Учебные прыжки в воду:

1. Прыжки в воду ногами вниз с бортика на мелкую часть с поддержкой преподавателя.
2. Прыжки в воду ногами вниз в глубокую часть бассейна.
3. Спады в воду с различным исходным положением
4. Старт с тумбочки

Игры и развлечения на воде: К методике проведения игр предъявляются следующие требования:

1. Перед каждой игрой должна быть поставлена конкретная задача;
2. Игра должна быть посильной, соответствовать подготовке участников и оказывать положительное эмоциональное воздействие;
3. Игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

Игры делятся на три группы:

Первая группа – игры включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых уроках плавания: «У кого больше пузырей?», «Кто быстрее спрячется под воду?» и т.д.

Вторая группа – игры сюжетно образного характера (как только дети освоятся с водой). «Поезд идет в тоннель», «Рыбы и сеть», «Убегай – догоняй» и т.д.

Третья группа – командные игры, в которых участники объединяются в равные по силам команды и коллективно взаимодействуют в борьбе за победу своей команды.

Дополнительные средства обучения:

- 1) досточки большие и маленькие (калабашки)
- 2) ласты, очки, лопаточки (большие и маленькие)
- 3) круги, очки, надувные средства: круги, нарукавники и т.д.

Техника способа плавания изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела;
2. движения ногами;
3. движения руками;
4. согласование движений с дыханием
5. старты, повороты.

Каждый элемент техники плавания изучается отдельно в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше проводится без совершенствования деталей движения, поскольку условия выполнения на суше и в воде различны;

2. изучения движений в воде с опорой – при изучении движений ног (бортик, партнер, дно), затем с опорой в движении (плавание с досточкой, партнером) и без опоры в движении – все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Поскольку техника каждого способа плавания осваивается отдельно, то последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движение ног;
2. движение ног с дыханием;
3. движение рук;
4. движение рук в согласовании с дыханием;
5. согласование движений рук и ног;
6. согласование движений рук, ног и дыхания.

Несмотря на отдельное изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к целостному выполнению способа плавания и его элементов, насколько позволяет подготовленность занимающегося.

Закрепление и совершенствование техники плавания

Метод целостного выполнения техники:

- 1) поочередное проплывание длинных и коротких отрезков;
- 2) проплывание отрезков на наименьшее количество гребков в чередовании с проплыванием в заданном темпе;
- 3) чередования плавания в облегченных и усложненных условиях в заданном темпе и т.д.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания в условиях вариантного повторения обеспечивают:

- 1) разнообразие вариантов выполнения позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- 2) формирование гибкого, пластичного двигательного навыка, умение применять его в изменяющихся ситуациях;
- 3) формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и физической подготовленностью.

Ошибки, возникающие при обучении технике плавания, различаются на:

- 1) грубые, искажающие основную структуру движения;
- 2) незначительные, немного уменьшающие эффективность движения;
- 3) локальные, не отражающиеся на остальных деталях техники;
- 4) взаимосвязанные, вызывающие одна другую;

5) типичные ошибки, имеющие массовый характер при начальном обучении.

Основными причинами вызывающими появление ошибок, являются:

1) нарушение требований и принципов педагогического процесса (доступность, последовательность);

2) неправильное понимание занимающихся, задачи упражнения и техники выполняемых движений;

3) неправильные положения при выполнении упражнений;

4) недооценка психологической важности успешности выполнения первых попыток упражнения. Завершение каждого урока серией хорошо усвоенных упражнений, что дает занимающимся уверенность в успешности обучения.

Основные правила исправления ошибок:

1) систематическое повторение учебных материалов;

2) применение подводящих и подготовительных упражнений;

3) изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений;

4) понимание занимающихся причины своих ошибок;

5) последовательное исправление ошибок сначала грубых, затем незначительных.

Лекция 3

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Прикладное плавание отличаются от спортивного плавания тем, что оно должно, обеспечить возможность выполнения ряда дополнительных операций: транспортировка пострадавшего на воде или уставшего пловца, буксировки предметов, погружение под воду и извлечения из-под воды пострадавшего или различных предметов, преодоление водных преград. К видам прикладного плавания относят: плавание на боку, брасс на спине, транспортировка пострадавшего, оказание первой помощи пострадавшим на воде, проныривание в длину и глубину, технику освобождения от захватов.

Способ плавания на боку. В зависимости от индивидуальных особенностей человеку удобнее плавать или на левом или на правом боку. Для простоты описания техники движений при плавании на боку одну руку принято называть «нижней», а другую «верхней». Соответственно и ноги тоже. Положение тела: пловец лежит в воде под углом до 15 градусов к поверхности, тело вытянуто, «нижняя» рука впереди, «верхняя» у бедра. Движения ногами создают основное продвижение вперед. Они асимметричны и одновременны и напоминают движение ножниц.

При подготовительном движении ноги широко разводятся: верхняя вперед, нижняя назад, сгибаясь при этом до прямого угла в коленных суставах. Перед началом рабочего движения стопа верхней ноги сгибается на себя, а стопа нижней – разгибается. Рабочее движение осуществляется путем

одновременного соединения и выпрямления ног. Это движение ногами выполняется ускоренно и по возможности большими дугами. Подготовительные движения ног заканчиваются, когда угол между бедром верхней ноги и туловищем достигает 100–120 градусов, а нижняя нога согнута в коленном суставе до острого угла. Опора о воду во время рабочего движения осуществляется задней поверхностью голени и бедра верхней ноги и передней поверхностью голени и стопы нижней ноги. Движения руками осуществляются попеременно – последовательно. Когда нижняя рука делает гребок, верхняя проносится вперед над водой. Во время гребка верхней рукой, нижняя вытягивается под водой вперед, в и.п. для начала очередного рабочего движения. Движение верхней руки сходно с движениями руки в кроле на груди, с той разницей, что гребок выполняется вдоль тела у самой груди. Движение нижней руки как при плавании способом брасс.

Общая координация движений. После скольжения на боку пловец выполняет гребковое движение нижней рукой, верхняя рука вынимается из воды и начинает проноситься вперед. Пловец делает вдох. Ноги начинают разводиться. Гребковое движение рукой заканчивается, и она выводится вперед. Верхняя рука вкладывается в воду и начинает гребковое движение. Пловец выполняет выдох или задерживает дыхание на вдохе. Ноги заканчивают подготовительное движение. Тело пловца повернуто на бок. Верхняя рука продолжает гребок. Нижняя вытянута вперед. Совершается выдох. Ноги производят рабочее движение. Пловец после окончания гребка верхней рукой и ногами скользит в положении на боку. Применяется при выполнении транспортировки пострадавшего, и каких либо предметов через водные препятствия.

Брасс на спине: Положение тела: пловец лежит у поверхности воды в вытянутом положении на спине. Лицо и часть груди находятся над водой. Угол наклона тела к поверхности воды во время движения меняется, но не должен превышать 20 градусов. Движения ногами выполняются одновременно и симметрично и играют существенную роль в продвижении этим способом. Во время подготовительного движения ноги сгибаются под прямым углом в коленных суставах и разводятся в стороны на ширину плеч. При этом стопы сильно берутся на себя и разворачиваются в стороны. Гребок ногами выполняется путем энергичного разгибания и сведения ног вместе по дуге. Это упражнение должно выполняться с ускорением. После выпрямления ног наступает фаза скольжения. Движения руками одновременны и симметричны. Гребки выполняются с ускорением по дугам у боковых сторон тела. При этом кисти движутся на глубине 15–25 см от поверхности воды и располагаются перпендикулярно к направлению продвижения. Подготовительное движение руками выполняется над водой. Руки движутся несколько в стороне от тела (10–15 см от вертикали) и опускаются в воду по возможности ближе к голове. Дыхание не связано строго с движениями, т.к. лицо пловца все время находится над поверхно-

стью воды. Координация движений: из и.п., в котором, ноги выпрямлены во всех суставах, кисти находятся у бедер, почти одновременно начинают выполняться подготовительные движения руками и ногами, но с некоторым опережением движений руками: когда руки уже займут и. п. перед началом рабочего движения, ноги еще чуть-чуть опаздывают. Рабочее движение ими выполняется одновременно. После окончания рабочего движения тело пловца продвигается в воде по инерции, скользя на спине. Применяется как способ транспортировки пострадавшего и при длительном нахождении на воде для отдыха и восстановления дыхания.

Техника ныряния в длину и глубину: Ныряние под поверхностью воды без использования вспомогательных средств и оборудования имеет широкое применение при оказании помощи тонущему человеку, и в др. случаях. Длина ныряния зависит от продолжительности задержки дыхания пловцом и владения техникой ныряния. Время задержки дыхания составляет в среднем 54 сек.

Занятия нырянием и обучение этому виду требуют строгого соблюдения мер предосторожности, длительная задержка дыхания отрицательно отражается на здоровье, поэтому не рекомендуются выполнять много ныряний подряд. Перед нырянием нужно выполнить гипервентиляцию легких (4–5 глубоких вдохов и выдохов). Более длительная гипервентиляция может привести к потере сознания. Под водой ориентировка затруднена, поэтому нырять нужно с открытыми глазами (если видимость плохая руки держать впереди себя). Во время ныряния в глубину возникает боль в ушах. Это происходит при плохой проходимости евстахиевых труб и вследствие давления на барабанные перепонки. Чтобы не произошло разрыва перепонки нужно, зажав ноздри, попытаться сделать легкий выдох через нос или, не открывая рта, сделать глотательные движения. При заболеваниях носоглотки ныряние не допустимо.

Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов – выполнения специальных упражнений до и после старта, техники погружения в воду, изменения глубины погружения и направления движения и способов передвижения под водой. Специальные упражнения до и после старта обеспечивают и облегчают длительную задержку дыхания. Гипервентиляция легких 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. Техника погружения в глубин: погружение в воду выполняется

ногами или головой вниз из опорного или безопорного положения. Погружение в воду головой вниз с использованием опоры выполняется как обычный стартовый прыжок. Если же прыжок связан с последующим нырянием в глубину, то тело должно входить в воду под большим углом. Наиболее простым способом погружения в воду на большую глубину является прыжок в воду ногами вниз с поднятыми вверх руками.

Существует два основных способа погружения на глубину с поверхности воды: головой и ногами вниз. При погружении головой вниз вначале следует приподняться из воды за счет гребка руками вниз и выполнить глубокий вдох, затем сделать группировку и пол-оборота вперед 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. 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 нырянии на небольшую глубину. 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. Изменение глубины погружения и направления движения. Наиболее просты следующие приемы изменения глубины погружения: движение головы (вниз и вверх), сгибание в пояснице, изменение положения кистей рук. Рекомендуются также перед погружением в воду наметить хорошо видимые ориентиры – яркие линии на дне, камни, сваи и т.п.

Способы передвижения под водой. Наиболее распространены следующие способы передвижения под водой: «торпеда», брассом на груди, комбинированный способ и способ на боку. 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»: 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. Комбинирован-

ный способ. При нырянии этим способом руки выполняют длинные гребки брассом в сочетании с попеременными непрерывными движениями ногами кролем. После гребка руками допускается незначительная пауза. Способ на боку: при нырянии этим способом происходит 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.

При обучении технике проныривания необходимо знать несколько правил:

1. Начало выполнения проныривания дается только по готовности спортсмена выполнять движение, а не по команде педагога.
2. При обучении нельзя проныривать максимальное количество метров, пробовать технику можно не более чем на 8–10 метрах.
3. Под водой должен быть только один спортсмен, только после окончания действия можно разрешить выполнение следующему спортсмену.
4. Движения под водой должны быть максимальны по амплитуде, свободные и «мягкие».

Методика оказания первой помощи пострадавшим на воде.

1-я задача спасения: как можно быстрее прийти тонущему на помощь. Надо помнить, что человек быстрее бежит, чем плавает, и что одежда мешает плыть. После подплывания к пострадавшему, принимаемые меры зависят от того, погрузился ли пострадавший на дно или находится еще у поверхности воды. Если пострадавший лежит на дне, то нужно подхватить его под мышечные впадины и, оттолкнувшись от дна, выплыть на поверхность, и транспортировать к берегу. В случае, когда тонущий находится у поверхности воды, он может помешать спасению, схватившись за спасателя или выполнив захват спасающего. Если избежать захватов тонущего не удалось, надо применить соответствующий прием и освободиться от захвата. Для этого надо сделать вдох и погрузиться под воду. Лучше подплывать к тонущему сзади или нырнув, повернуть его за бедра спиной к себе. Затем, захватив тонущего и ограничив его движения, транспортировать к берегу. Прежде чем приступить к оказанию первой помощи, пострадавшего необходимо быстро и тщательно осмотреть, обратив основное внимание на окраску кожных покровов, состояние дыхания, сердечной деятельности, ширину зрачка, глазные рефлексы. Помощь пострадавшему нужно оказывать в зависимости от тяжести его состояния. В тех случаях, когда человек (ребенок) находится в сознании, принимаются меры к тому, чтобы его успокоить и согреть. В некоторых случаях пострадавшего извлекают из воды в бессознательном состоянии, при этом сердечная деятельность сохранена, на «лучевой» артерии (в области лучезапястного сустава) прощупывается пульс, дыхание поверхностное или отсутствует полностью. Глазные рефлексы сохранены, кожные покровы могут быть

слегка синюшными. При оказании помощи основное внимание следует обратить на восстановление дыхания. Для этого нужно удалить воду из легких и желудка, очистить полость рта и приступить к искусственному дыханию. При отсутствии у пострадавшего сердечной деятельности производятся мероприятия по ее восстановлению. Признаки остановки сердца: а) отсутствие пульса на сонной или лучевой артериях; б) отсутствие дыхания; в) расширение зрачков. Доврачебные мероприятия при необходимости сводятся к обеспечению проходимости дыхательных путей, выполнению действий, направленных на восстановление кровообращения и согревание пострадавшего. Последовательность мероприятий по оказанию первой помощи, таким образом, включает в себя следующие этапы:

- обеспечение свободы дыхания и кровообращения (расстегнуть или надорвать одежду);
- приведение пострадавшего в сознание и его согревание;
- открывание и очистка рта;
- удаление воды из дыхательных путей, легких и желудка;
- проведение мер по восстановлению дыхания и кровообращения.

Следует отличать утонувшего от подвергшегося опасности и испытывавшего огромное нервное потрясение. Последний, как правило, находится в чрезвычайно возбужденном или подавленном состоянии; иногда теряет сознание. Оказание помощи сводится к его успокоиванию и согреванию. Мокрая одежда заменяется сухой, пострадавшего во что-нибудь закутывают. Для согревания можно использовать горячий песок, бутылки с теплой водой, даже развести костер. Особенно важно согреть шею, затылок и ноги (стопы). Именно здесь сосредоточено большое количество рецепторных окончаний либо наложить на эти места грелку, либо дать понюхать раствор нашатырного спирта или уксуса, пощекотать ноздри, слегка похлопать ладонями по лицу или пощекотать корень языка тоненькой веточкой или стебельком травы. Наконец, можно применить способ Лаборда, заключающийся в ритмичном подергивании языка пострадавшего (каждые 3 с). Если сознание не возвращается, а сердечная деятельность и дыхание не улучшаются и даже ухудшаются, приступают к мероприятиям искусственного дыхания и мерам по восстановлению сердечной деятельности, кровообращения.

Последовательность при оказании помощи такова:

- 1) подготовка к выполнению искусственного дыхания;
- 2) выполнение искусственного дыхания;
- 3) меры по предупреждению возможных осложнений

Подготовка к выполнению искусственного дыхания.

Мероприятие проводится уверенно, быстро и энергично. Не нужно снимать одежду с пострадавшего на это уйдет много времени (а здесь порой становится дорога каждая секунда), ее только расстегивают или надрывают. Вытащив пострадавшего из воды, в первую очередь надо освободить от воды, ила, песка или даже мелких предметов полость рта, носа, верхних дыха-

тельных путей, желудка. Лучше все это выполнять одновременно. Часто челюсти у пострадавшего оказываются сильно сомкнутыми из-за остаточной контрактуры челюстных мышц (мышцы сведены). Для того чтобы открыть у него рот, требуются определенные усилия и соблюдение безопасности. Рот открывают пальцами, обернутыми какой-нибудь мягкой тканью (например, носовым платком), пользуются твердыми плоскими предметами (ручка, ложка, дощечка и т.д.). Рот даже открывают специальными ротооткрывателями, при этом надо осторожно вставить предмет между коренными зубами пострадавшего одной рукой, а другой рукой нажать вниз на подбородок. Чтобы рот в дальнейшем оставался открытым, между коренными зубами вставляют небольшую пробку, плотный ватный тампон, какой-либо предмет. Если челюсти оказываются сведенными, следует энергично массировать челюстные мышцы. Далее оказывающий помощь становится на одно колено, приподнимает пострадавшего и укладывает его животом на бедро согнутой ноги так, чтобы голова пострадавшего была ниже таза, и сразу же приступают к искусственному дыханию.

Искусственное дыхание. Способов искусственного дыхания много. Рассмотрим наиболее распространенные. Следует помнить, что применение того или иного способа определяется состоянием пострадавшего.

Способ Сильвестра-Броша. Пострадавшего укладывают на спину, подложив под лопатки туго свернутый из одежды валик (высотой не более 20 см). Оказывающий помощь становится на колени у изголовья пострадавшего, берет его руки за лучезапястные суставы и приступает к искусственному дыханию. Начинать всегда надо с выдоха. Для этого руки пострадавшего следует прижать к нижним ребрам и плавно надавливать на них на два счета. Вдох выполняется за счет расширения грудной клетки резким разведением рук пострадавшего вверх-в стороны. Затем следует пауза (на два счета). Далее все повторяется снова. Темп не более 14–16 движений в минуту. Это соответствует частоте дыхания здорового человека. Такой способ применяется, когда руки и грудная клетка потерпевшего не повреждены.

Способ Шефера. Пострадавшего надо положить лицом вниз, вытянув обе руки вперед. Оказывающий помощь становится на колени, плавным движением кистей (переноса на них вес тела) нажимает на нижние ребра пострадавшего (на три счета). Это соответствует выдоху. Затем на три счета надавливание прекращается, и воздух поступает в легкие. Способ применяется, когда у пострадавшего повреждены руки, язык не фиксируется.

Способ Каллистова. Применяется при повреждениях у пострадавшего рук и грудной клетки. Последнего надо положить на грудь, голову повернуть в сторону и подложить под нее валик, например из одежды. Руки согнуты у головы, язык не фиксируется. Оказывающий помощь становится на колени у головы пострадавшего, охватывает лопатки лямкой или связанными полотенцами, пропускает оба конца под мышками у плечевых

суставов, связывает концы и набрасывает лямку себе на шею. Отклоняясь назад на три счета, он распрямляет грудную клетку пострадавшего, вызывая вдох. При наклоне вперед тоже на три счета давление лямки прекращается и наступает выдох.

Самые распространённые способы: Способ «рот в рот». В настоящее время способ получил наибольшее распространение. Он прост по выполнению, не требует фиксации языка и обеспечивает поступление в легкие пострадавшего 1–2 л теплого воздуха. Пострадавшего укладывают на спину или сажают, прислонив спиной к стенке (например, в лодке). Запрокидывают голову. Для осуществления вдоха спасатель выдыхает из своих легких воздух в рот пострадавшего, нос при этом зажимается. Выдох происходит чаще всего пассивно, иногда его специально отсасывают. Вдувания и паузы должны ритмично чередоваться: 12–14 раз в минуту для взрослых и 18–20 раз в минуту для детей. Цель данного способа – рефлекторная стимуляция дыхательного центра. Она происходит не только за счет расширения грудной клетки и расправления легочных альвеол при заполнении выдыхаемым воздухом, но и за счет повышенного содержания углекислоты в выдыхаемом воздухе, которая, как уже говорилось, мощный раздражитель дыхательного центра. Применяя этот способ, надо внимательно следить за тем, чтобы выдыхаемый воздух попадал именно в легкие, а не в желудок. Как раз с этой целью и запрокидывается голова. Иногда, в особо тяжелых случаях, используются специальные средства (трубки, подручные предметы). Для соблюдения гигиены искусственное дыхание осуществляют через марлю, неплотную ткань или носовой платок. Способ «рот в нос»: Принцип способа аналогичен предыдущему («рот в рот»). Во время искусственного дыхания, чтобы избежать охлаждения пострадавшего, его растирают, массируют, согревают грелками. Все это делает кто-нибудь из помощников. Искусственное дыхание делают до появления нормального дыхания. Прекращать его нужно лишь после констатации медицинским работником смерти! Когда пострадавший придет в себя, его надо тепло одеть и напоить горячим чаем или не очень крепким кофе. Помимо восстановления дыхания нередко требуется и восстановление кровообращения. Наиболее простой метод стимуляции сердечной деятельности – непрямой (закрытый) массаж сердца.

Непрямой (закрытый) массаж сердца. Пострадавшего кладут на спину, обязательно на жесткую поверхность. Массаж выполняется так: оказывающий помощь кладет две руки, одна на другую, на грудину пострадавшего чуть выше мечевидного отростка и периодически надавливает на область сердца, грудной клетки, с частотой сердцебиений. Сдавливание грудной клетки должно выполняться с амплитудой 3–4 см у детей и 6–7 см у взрослых. Особенно осторожно нужно производить надавливание у детей. Выполнение массажа сердца (6–8 надавливаний на область сердца) надо периодически чередовать с выполнением искусственного дыхания

(2–3 вдоха). Меры, предупреждающие возможные осложнения. Случается так, что после восстановления нормального дыхания и сердечной деятельности у пострадавшего резко ухудшается самочувствие. В этом случае необходимо продолжить восстановительные мероприятия и немедленно отправить пострадавшего в больницу. Незначительное промедление может окончиться трагически!

Различают три вида утопления: мнимое утопление, собственно утопление (синее или истинное) и асфиксическое или смешанное утопление.

Мнимое утопление (белая асфиксия) возникает при попадании небольшого количества воды в дыхательные пути. Это вызывает спазм голосовой щели и рефлекторное прекращение дыхания и работы сердца. У таких потерпевших легкие обычно свободны от воды, пенная жидкость из рта и ноздрей не выделяется, кожные покровы и слизистые оболочки бледные и холодные. При белой асфиксии человека можно оживить через 10–30 мин после случившегося утопления. Собственно утопление (синяя асфиксия) характеризуется проникновением воды в альвеолы легких и прекращением дыхания. Нарушается кровообращение. У потерпевшего отмечается избыток углекислого газа в крови. Кожные покровы в этом случае, особенно ушей, кончиков пальцев, слизистая губ, имеют фиолетово-синюю окраску. Вены вздуты, лицо отечное, изо рта выделяется пена. Могут иметь место гемолиз (разрушение оболочек эритроцитов и выход содержимого гемоглобина в плазму крови), фибрилляция сердца. При этом виде утопления человека можно оживить, если его пребывание под водой длилось не более 4–6 мин. Асфиксическое утопление является промежуточным состоянием между белой асфиксией и синей асфиксией. Оживить человека можно только в том случае, если он находился под водой не более 8 мин. Следует помнить, что при утоплении в морской воде гемолиз и фибрилляция сердца не отмечаются, нарушается лишь внешнее дыхание. При утоплении в холодной воде сроки наступления клинической смерти удлиняются, так как протекание жизненных функций несколько замедляется. Таких потерпевших можно оживить и через 15 мин пребывания под водой. Независимо от сроков пребывания человека под водой необходимо предпринимать все меры к спасению и прекращать мероприятия по спасению лишь после появления явных признаков смерти. Признаки смерти: появление трупных пятен, трупное окоченение мышц, явное снижение температуры тела, отсутствие зрачкового рефлекса.

Виды захватов и способы освобождения от захватов.

При оказании помощи пострадавшим необходимо знать элементарные способы и приемы освобождения от захватов. Общие правила здесь могут быть таковы: активно действовать любой свободной, незахваченной конечностью; в случае если ни один из приемов не приводит к успеху, следует просто вместе с утопающим уйти подводу: тонущий сам «отцепится».

Вместе с тем есть определенные приемы, которые существенно помогут в освобождении от захватов.

«Захват за туловище, под руки». Для освобождения от захвата, спасающий ладонью одной руки упирается в подбородок и отталкивает голову назад, в то время, как другая рука, придерживает тело тонущего за поясницу.

«Захват за туловище сверху рук». При таком варианте захвата спасающий, делает резкое движение руками в стороны-вверх и «опускается» в освободившееся «кольцо».

«Захват за руки». При захвате за руки выполнить резкое движение в стороны, надавливая на большие пальцы рук тонущего.

«Захват за туловище сзади». Действия спасающего аналогичны действиям в предыдущем захвате. Необходимо захватить большие пальцы кистей рук тонущего и резким движением постараться отвести руки в стороны, выполнив «болевой прием». Разумеется, невозможно предусмотреть все возможные варианты тех сложных жизненных ситуаций, в которых может оказаться спасатель; действовать необходимо по ситуации. Если пострадавший обнаружен на дне, то его берут под мышки, за руки или волосы, отталкиваются от дна и вместе с ним поднимаются на поверхность.

Освободившись от захватов или подняв утонувшего со дна, его транспортируют к берегу. Способ транспортировки, зависит от подготовленности пловца и поведения пострадавшего. Наиболее известны следующие способы:

1. Транспортировка пострадавшего за волосы. Так транспортируют потерявшего сознание. Движения выполняются ногами (брассом, на боку, кролем) и свободной рукой.

2. На спине за подбородок. Лежа на спине, взять пострадавшего за подбородок и плыть на спине, работая ногами брассом.

3. Снизу под руку. Спасающий находится на боку, «верхней» рукой снизу под руку берет пострадавшего за подбородок и транспортирует, выполняя движения на боку и делая гребковые движения другой рукой.

4. Снизу под две руки – «морской захват». Если пострадавший оказывается слишком «буйным», спасающий, «продев» под обе руки пострадавшего свою «верхнюю» руку, берет его за дальнюю руку, ложится на бок и в таком положении осуществляет транспортировку. Основные требования к приемам транспортировки: – быстрота передвижения с пострадавшим и обеспечение ему при этом возможности дыхания (вода не должна захлестывать на лицо пострадавшего). Бывают случаи, когда человек не потерял сознания, не обессилел, а просто испугался или слегка устал, а для оказания ему помощи нельзя применить спасательный инвентарь. Тогда надо подплыть к такому человеку, постараться убедить его в том, что опасности нет, и помочь ему добраться до берега. Для этого применяются следующие способы транспортировки: 1. Уставший, опирается одной рукой на плечо спасателя. 2. Уставший, опирается о плечи спасателя со стороны

спины. 3. Уставший опирается о плечи спасателя. После того как пострадавший доставлен к берегу, ему необходимо помочь выбраться (или вытянуть) и оказать первую помощь. Несчастный случай может произойти и не на занятиях по плаванию: человек может тонуть в незнакомом месте, возможно, очень глубоком. Прежде чем броситься ему на помощь, надо оценить обстановку, продумать, в каком месте лучше войти или прыгнуть в воду. Если сильное течение быстро сносит утопающего, надо добежать до того места на берегу, напротив которого находится утопающий, и лишь потом прыгнуть в воду. Если есть подручные средства, надо ими воспользоваться. В случае, когда пострадавший уже погрузился под воду, надо нырять с открытыми глазами, а при плохом освещении – с вытянутыми руками несколько ниже места происшествия, учитывая скорость течения. Возможно, придется нырять не один раз, в этом случае не следует отчаиваться после нескольких неудачных попыток. Подплыв к утопающему, его поворачивают на спину, захватывают руками голову так, чтобы рот находился над водой, и плывут с ним к берегу способом на спине или на боку, работая одними ногами. При плавании на боку лучше поступать таким образом: повернув пострадавшего спиной к себе, продеть свою руку под его руку, захватить запястье другой его руки и плыть к берегу, работая ногами и свободной рукой. Плывая с пострадавшим к берегу, надо следить за тем, чтобы его рот и нос все время находились над поверхностью.

Причины несчастных случаев на воде:

1. Переохлаждение.
2. Чрезмерные мышечные усилия.
3. Психологическая неподготовленность, неожиданная опасность (глубокое место, водоворот, сильная струя течения, волна и т.д.).
4. Неудовлетворительное состояние организма, вызванное сильным переутомлением или заболеванием (порок сердца, эпилепсия и т.д.).
5. Травма (например, удар о твердый предмет или порез).

Переохлаждение. Холодная вода – сильный раздражитель для нервной системы. Потери тепла происходят интенсивно и могут породить специфический шок, приводящий к нарушению деятельности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем. Развитию этого явления способствуют:

- состояние озноба и перегревание;
- эмоциональное потрясение;
- быстрое погружение в воду без постепенного привыкания;
- переполнение желудка и кишечника.

При наступлении переохлаждения необходимо немедленно выйти из воды. Холодная вода, попадая в наружный слуховой проход, вызывает раздражение вестибулярного аппарата, которое может привести к тошноте, бледности кожных покровов, головокружению и потере ориентации. При длительном плавании необходимо оберегать затылок, шею и голову-места,

наиболее чувствительные к холоду. Для этого периодически менять стиль плавания. После выхода из воды целесообразно проделать интенсивные физические упражнения, растереть тело шерстяной тканью, которую можно даже смочить спиртом, выпить горячего чаю, укутаться в теплую одежду. При более сильном переохлаждении следует принять горячую ванну или душ. При оказании помощи в первую очередь нужно согреть голову, особенно шею и затылочную область. В случае холодового шока проводится искусственное дыхание, предупреждающее кислородное голодание. Перегревание. Перегревание организма (тепловой удар) может возникнуть вследствие длительного нахождения под открытым солнцем в жаркий день без защитных средств. При этом нарушается нормальный теплообмен, появляются тошнота, рвота, головная боль, общая слабость, частое поверхностное дыхание, температура тела повышается до 40. Иногда наступает потеря сознания (обморок). Пострадавшего помещают в прохладное место, обеспечивают доступ свежего воздуха, освобождая от стесняющей его одежды. На лицо и грудь рекомендуется побрызгать холодной водой, положить на затылок лед или холодный компресс, устроить пострадавшего так, чтобы его ноги оказались чуть ниже, чем голова (чтобы был отток крови). Давать нюхать нашатырный спирт не рекомендуется. Судороги. Возникающие при плавании судороги представляют опасность. Чаще всего они порождают страхи неуверенность в своих силах. Если при плавании случилось подобное, следует сделать глубокий вдох, расслабиться в воде, выполнив позу «медузы» или «поплавка», взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и потянуть их на себя (наиболее часто «сводит» икроножные мышцы). Затем максимально расслабить ногу и выбраться на бортик бассейна или берег водоема

Спасательные средства. Спасательный инвентарь многообразен. К числу простейших спасательных средств относятся: Спасательный круг изготавливается из пробки или пенопласта, обтягивается материей и окрашивается в яркий цвет. Снаружи круга крепится прочная веревка. Диаметр круга около 80 см, масса до 7 кг пробкового и 3–4 кг – из пенопласта. Круг бросают пострадавшему, находящемуся на расстоянии до 15 м от спасателя. Шары изготовлены также из пробки или пенопласта и окрашены в яркие цвета. Два шара соединены прочной веревкой длиной примерно 50 см, к середине которой крепится веревка длиной 25–30 метров. Она используется для подтягивания пострадавшего. Шары бросают с расстояния 15–20 метров движением снизу-вверх, захватив рукой за середину веревки, соединяющей шары. Багор служит для извлечения пострадавшего из воды и состоит из шеста с крюком, закрепленным на конце и прикрытым пробковыми или пенопластовыми шарами разного диаметра. Шары предохраняют пострадавшего от ушибов крюком и увеличивают плавучесть багра. Багры могут иметь и металлический наконечник. Таки-ми баграми, как правило, вытаскивают из воды тела утопших. Шесты.

В закрытых и открытых плавательных бассейнах часто применяются деревянные или дюралевые шесты длиной 2–5 метров. Они удобны в работе с занимающимися у бортика и на крайних дорожках. Конец Александрова. Это обычный капроновый или пеньковый шнур длиной 30–40 м и толщиной 5–10 мм. На одном конце – большая петля (длиной 60–100 см) с закрепленными на ней двумя поплавками (диаметр каждого 10–12 см) и грузом в оплетке массой 250–300 г; на другом конце – петля небольшого размера, 35–40 см, которую спасатель держит в руке. Поплавки удерживают петлю с грузом на поверхности воды. Для броска сложенную большими петлями веревку необходимо взять левой рукой за небольшую петлю, а правой – за другую ее часть, с грузом и поплавками, затем сильным кругообразным движением бросить ее пострадавшему. Такое приспособление выдерживает груз до 180 кг и позволяет оказывать помощь с расстояния примерно 25–30 м. Спасательные пояса, жилеты, нагрудники и другие приспособления делаются из водоотталкивающей ткани; отдельные отсеки, прочно прошитые, заполняются пенопластом или пробкой. Весь спасательный инвентарь располагается недалеко от воды, в местах для массового купания или обучения детей плаванию.

Вспомогательные средства. Вспомогательные средства. К поддерживающим средствам индивидуального назначения поплавки, резиновые надувные пояса и круги, надувные резиновые игрушки. На этапе обучения широко используются различных размеров ласты.

Лекция 4

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

ДОКУМЕНТАЦИЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Организация занятий по плаванию включает выбор и подготовку места для занятий, обеспечение безопасности занимающихся, построение занятий и руководство группой. Место для занятий должно соответствовать требованиям санэпидстанции. Если оно не отвечает нормам безопасности и гигиены, то занятия по плаванию в таком месте проводить нельзя. Каждое занятие по плаванию должно проводиться на основе определенных программ и решать конкретные воспитательные и образовательные задачи. Качество его проведения зависит от соответствия формы занятия его содержанию. В связи с этим большое значение имеет построение занятия. Правильная его организация обеспечивает достижение поставленной цели и является основой предотвращения несчастных случаев. Занятия по плаванию могут проводиться в форме массовых купаний и развлечений на воде и в форме различных по типу уроков: игровых, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных. Организация занятий по плаванию начинается с комплектования групп. В условиях бассейна один преподаватель

может проводить занятия с группой из 10–15 человек, а в условиях природного водоема – с группой 8–10 человек. Проведение занятий одним человеком в нескольких группах одновременно запрещено даже при очень хорошей организации учащихся. Нормы распределения учеников в бассейне среди начинающих – 8–10 человек на 1 дорожку, 3 разряд – 7–8 человек, 2 разряд 6–7 человек, 1-й разряд и КМС – 4–5 человек, МС 2–3 человека на дорожку. Комплектовать группы необходимо, по возрасту и подготовленности. При организации занимающихся плаванием, необходимо прежде всего, учитывать, что возможности человека ориентироваться в воде значительно хуже, чем на суше. Занятия по плаванию проводят 2–3 раза в неделю. Занятия должны проводиться так, чтобы не происходило переохлаждения организма. Вход в воду должен производиться по лестнице. Особое внимание необходимо уделить обучению нырянию (от глубокого к мелкому в условиях природного водоема и бассейна с большим перепадом глубины). При организации занятий по плаванию преподаватель должен учитывать специфику своей деятельности. Обычно он занимается с группой на бортике или на берегу. В большинстве случаев проводить занятия по плаванию приходится в условиях значительного шума (40–80 ДБ) при ограниченной слышимости учениками, т.к. их уши часто погружены в воду. Чтобы остановить плывущего требуется достаточно громкий сигнал: краткий возглас, хлопок в ладоши, но целесообразнее использовать в условиях бассейна свисток, вместо кратких словесных замечаний используются разнообразные условные жесты.

Преподавателю в бассейне необходимо иметь громкий голос и хорошо владеть техникой речи. Организация занимающихся перед уроком имеет особое значение. Перед первым уроком следует обязательно объяснить занимающимся правила безопасности, гигиены, прохода в бассейн и поведения на занятиях. Характерная особенность урока по плаванию – выделение частей его проводимых на суше и частей, проводимых в воде. Подготовительная часть урока может проводиться как на суше, так и в воде, основная – в воде, заключительная часть – в воде и на суше. Объяснение нового материала необходимо проводить до начала занятий в воде, чтобы сократить время «простоя» детей, так как при длительной остановке они могут замерзнуть.

Организация и методика проведения частей урока на суше обычно не отличается от общепринятой для уроков физической культуры. Организация же и проведение уроков в воде имеет свою специфику. Урок по плаванию можно проводить фронтальными, и поточным методами, групповой метод применяется в основном при тренировочном процессе и очень редко при проведении урока в школе. Для подготовки проведения занятия по плаванию необходимо иметь программу, поурочный план, график, конспект урока и расписание занятий. Эффективность проведения урока преподавателем зависит от глубины его знаний, тщательности подготовки к уроку и творческого подхода.

Соревнования – неотъемлемая составная часть процесса физического воспитания. Значение соревнований не только в том, что они позволяют выявить спортивные достижения отдельных людей и коллективов, но и в том, что соревнования – наиболее действенное средство вовлечения широких слоев населения в регулярные занятия физической культурой и спортом и один из способов проверки любой физкультурной организации. Общее представление о разнообразии занятий по плаванию дает их классификация:

- в зависимости от целей и задач различают чемпионаты, первенства, кубковые, отборные, классификационные, показательные и массово-оздоровительные;

- по масштабу могут быть международные, республиканские, местные, низовые;

- по виду розыгрыша – межведомственные, междуведомственные, закрытые, открытые;

- по характеру определения победителей – личные, командные, лично-командные и коллективные.

Подготовка к проведению соревнований по плаванию начинается с разработки календарного плана спортивного мероприятия:

Вторым основным документом подготовки соревнований является Положение о соревнованиях. Оно должно содержать следующие основные разделы:

1. Цели и задачи;
2. Время и место проведения, сроки подачи заявок;
3. Руководство;
4. Контингент участников (возраст, квалификация);
5. Программа соревнований;
6. Условия определения победителей личного и командного зачета;
7. Награждение победителей;
8. Состав судейской комиссии;
9. Финансирование команд.

Соревнования проводит судейская коллегия, которая обычно комплектуется за 1–2 недели до проведения соревнований. Квалификация судей должна соответствовать значимости соревнований. Количество судей зависит от масштаба соревнований, количества участников и технической оснащенности соревнований. Минимальное количество судей может составлять 7–10 человек: главный судья, врач, секретарь, стартер, судья при участниках, судьи секундометристы, судьи по приходу, судья на поворотах, судья по технике и т.д. Главный судья соревнований и его заместитель обязаны проверить пригодность и готовность места соревнования. Основным документом для проведения соревнований является техническая заявка и именная заявка. Заявки в установленный срок подаются участвующими в соревновании организациями в судейскую коллегия или в специаль-

но создаваемую мандатную комиссию. Порядок старта участников определяется по техническим заявкам команд. В которых указываются фамилии спортсменов, их квалификация (разряды или звания), дистанции на которых они будут принимать участие и их лучшие результаты на этих дистанциях. По техническим заявкам, судьи-секретари, формируют стартовые протоколы. В них указаны: количество заплывов на определенную дистанцию, распределение участников по дорожкам, и формирование заплывов с равными по силам спортсменами. В именной заявке указываются: ФИО спортсмена, его возраст, квалификация (разряды или звание), ведомственная принадлежность, учебное заведение (если студент), печать и подпись врача – обязательно (допуск по состоянию здоровья).

Обязанности судей и правила судейства соревнований. Общий ход судейства соревнований, следующий: судья при участниках, получив от секретаря соревнований карточки, объявляет участникам номер каждого и разводит их по дорожкам, а карточки передает судье-информатору, который представляет участников заплыва зрителям.

Допуск участников к соревнованиям:

К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача. В зависимости от положения о соревнованиях допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т.д. При соответствующей подготовленности участники младшей группы могут с разрешения врача и тренера допускаться к соревнованиям в более старшей группе.

Обязанности и права участников

1. Участники соревнований обязаны:

а) знать программу соревнований и соблюдать правила и порядок проведения;

б) выполнять все распоряжения судей во время соревнований.

2. Участник имеет право обращаться к судьям только через представителя, тренера или капитана своей команды.

3. Участники соревнований не могут быть судьями на тех же соревнованиях.

Представители, тренеры и капитаны команд

1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя. Представитель является руководителем команды. Он отвечает за дисциплину, здоровья участников и обеспечивает своевременную их заявку на соревнования.

2. Представитель присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

3. Во время соревнования представитель находится в специально отведенном месте.

4. Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей или лиц, проводящих соревнования.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии.

Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования, с ведома соответствующего комитета по физической культуре и спорту.

В состав судейской коллегии входят:

- а) рефери, на соревнованиях высокого ранга ЧМ, ЧЕ.
- б) главный судья;
- в) заместитель главного судьи (в том числе врач);
- г) секретари – оформляют всю документацию, стартовые и итоговые протоколы, заявки и т.д.
- д) стартер и его помощники;
- е) судьи на финише;
- ж) судьи по технике плавания, находится с боку в бассейне, смотрит за нарушением техники плавания;
- з) судья – секундометрист, его помощник и судьи-секундометристы, на одной дорожке – один судья с секундомером, если соревнования высокого уровня и финиш фиксируется электроникой, то результат дублируется тремя судьями с секундомерами на одной дорожке.
- и) судьи на поворотах, фиксируют нарушения техники выполнения поворотов.
- к) судьи при участниках – вызывают участников заплыва в «месте формирования заплывов» и ведут участников заплыва к месту старта.
- л) судьи-информаторы, сообщают по громкой связи всю информацию по соревнованиям и участникам.
- м) судьи по обслуживанию электронной аппаратуры;
- н) судьи по награждению.

Плавание в вооруженных силах. В системе физической подготовки Вооруженных Сил плавание наряду с другими разделами является составной частью воинского обучения и воспитания, направленного на развитие физических и военно-профессиональных навыков, повышающих боеспособность войск. Основным руководящим документом по обучению плаванию военнослужащих является Наставление по физической подготовке Белорусской Армии. В Наставлении раскрываются задачи обучения, содержание и особенности организации занятий, приводится методика обучения технике спортивного, военно-прикладного и подводного плавания, прыжков в воду, ныряния и оказания помощи утопающему, перечисляются основные команды и распоряжения, применяемые при обучении. Учебные занятия по плаванию включают: плавание брассом на груди, вольным стилем, в обмундировании с макетом автомата; раздевание в воде; ныряние в длину и глубину; оказание помощи утопающему; прыжки в воду; подводное плавание. На занятиях с личным составом Ракетных войск обращается внимание на преимущественное развитие общей выносливости, воспитание быстроты реакции; используется выполнение прыжков в воду. Особое

значение имеет овладение навыками плавания и ныряния с различными вращениями. Мотострелковые части, частей с химической защиты большое внимание уделяется овладению способами плавания в обмундировании с оружием; плаванию с использованием индивидуальных спасательных средств, поплавков и предметов снаряжения, обмундирования и подручного материала; изучение способов переправы вплавь; преимущественному развитию общей выносливости при плавании на длинные дистанции и в обмундировании с оружием. На занятиях с личным составом танковых, автомобильных и инженерных частей обращается внимание на овладение навыками ныряния в длину и глубину, прыжков в воду и подводного плавания. На занятиях с личным составом авиации в качестве основных средств применяются: плавание вольным стилем и брассом; плавание в комплекте №1; прыжки в воду, акробатические упражнения на воде; плавание с аварийно-спасательными средствами. На занятиях с личным составом десантируемых частей основное внимание уделяется прыжкам в воду, выполнение которых требует от занимающихся решительности и смелости, пространственной ориентации и координации движений. Наряду с ними применяется спортивное и подводное плавание, являющееся эффективным средством повышения устойчивости и кислородного голодания. Для проверки уровня подготовленности военнослужащих используются следующие контрольные нормативы: плавание 100 м брассом или в/стилем; плавание 100 м в обмундировании с макетом автомата, ныряние в длину – 20 м «отлично»; плавание 100 м в обмундировании с раздеванием в воде, прыжок в воду вниз ногами и головой с 3-метровой вышки. В Военно-спортивной квалификации предусмотрены: плавание в обмундировании с оружием, с присвоением III–I разрядов; прыжок с вышки 3 м, плавание на 100 м и ныряние в длину: по этим упражнениям присваиваются III и II разряды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Основная литература

1. Спортивное плавание: учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
2. Алексеев, Р.В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» / Р.В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62–64.
3. Богдан, А.С. Энергетические затраты и потребность в энергии юных спортсменов, тренирующихся в детских спортивно-оздоровительных летних лагерях / А.С. Богдан, А.Н. Еншина, Н.А. Ивко // Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 года в г. Пекине (КНР): материалы Междунар. науч. конф., Минск, 1–2 июня 2006 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. Олимп. ком. Респ. Беларусь, Науч.-исслед. инт физ. культуры и спорта Респ. Беларусь; гл. ред. А. И. Бондарь. – Минск, 2006. – С. 125–130.
4. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
5. Зернов, В.И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лабораторные работы / В.И. Зернов; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГУФК, 2009. – 58 с.
6. Зернов, В.И. Плавание для всех. 1000 упражнений для плавания: учеб.-метод. пособие / В.И. Зернов; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 276 с.
7. Зернов, В.И. История развития занятий водными видами физической культуры и спорта в мире и Беларуси: пособие / В.И. Зернов; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – 181 с.
8. Зернов, В.И. Тренажерные устройства в физической подготовке пловцов на суше: пособие / В.И. Зернов; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 203 с.
9. Зернова, Т.В. Плавание (с электронным приложением): учеб. пособие для студентов вузов / Т.В. Зернова, В.И. Зернов; Белорус. гос. ун-т; рец.: С. Г. Ковель, Е.К. Куликович. – Минск: БГУ, 2015. – 118 с.
10. Каратаев, О.Р. Плавательные бассейны. Проектирование, строительство, оборудование и эксплуатация: монография / О.Р. Каратаев, И.Е. Евграфов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Казан. нац. исследоват. технолог. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2016. – 176 с.
11. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание: [пер. с англ.] / Д.Е. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 308 с.

Дополнительная литература

1. Абсалямов, Т.М. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т.М. Абсалямов, Т.С. Тимакова – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – М.: Академия, 2014. – 318 с.
3. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студентов вузов / А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
4. Воронцов, А.Р. Теоретические основы воспитания специальной выносливости пловца: лекция для студентов ин-тов физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 46 с.
5. Гусалов, А.Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А.Х. Гусалов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 142 с.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
7. Иванченко, Е.И. Наука о спортивном плавании: учеб. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: РУМЦ, 1993. – 167 с.

Учебное издание

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Курс лекций

Составители:

ВЫСОЦКАЯ Елена Владимировна

АЛЕКСАНДРОВИЧ Ирина Леонидовна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.В. Рудницкая

Подписано в печать 19.05.2025. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,27. Уч.-изд. л. 2,19. Тираж 40 экз. Заказ 66.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.