

# «Прикладное плавание»

# Основная литература

- Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
- Зернов В.И., Зернова Т.В. Прикладное плавание и 160 соревновательно - игровых упражнений в воде: Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоёмах: Методическое пособие. – Минск, 2001.
- Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
- Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов: Учеб. пособие. – М.: Высшая школа, 1985.
- Семёнов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. – М.: Высшая школа, 1990. Человек и вода: Справочник / Сост. И.Я. Модекин. – Мн.: Полымя, 1984.

# Содержание

1. Введение
2. Целевая направленность и основные задачи прикладного плавания:
  - Плавание в экстремальных условиях.
  - Спасение тонущих.
  - Преодоление водных преград.
  - Техника прикладного плавания
3. Обучение прикладному плаванию.
  - Содержание и организация занятий

**Прикладное плавание** - это способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Прикладное плавание применяется для решения прикладных задач, таких как оказание помощи тонущему, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов и т. п. В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания.

## 2. Целевая направленность и основные задачи прикладного плавания

**ЦЕЛЬ прикладного плавания -**  
умение своевременно оказать помощь  
пострадавшему

### **Задачи:**

1. Уметь быстро плавать в экстремальных условиях
2. Нырять в глубину и в длину
3. Ориентироваться под водой

# Длительность безопасного пребывания в воде

- учащение дыхания и сердцебиения,
- появление озноба,
- «гусиная кожа»,
- лёгкая дрожь,
- посинение кожи.

Рекорд длительного пребывания в воде составляет 79ч 30мин.

# Способы отдыха во время пребывания в воде

- на спине
- в вертикальном положении
- чередование положений



Рис. 59

# Плавание в ночное время

- определить направление движения в воде по видимым на берегу ориентирам;
- двигаться по направлению волн;
- использовать способы плавания брасс и на боку;
- постоянно контролировать направление движения

# Плавание в одежде и раздевание в воде

- используются способы плавания без выноса рук из воды
- попытаться снять обувь в положении «поплавок»
- верхнюю одежду - в положении на спине
- вытянуть рубашку из брюк, расстегнуть манжеты

# Плавание при сильной волне

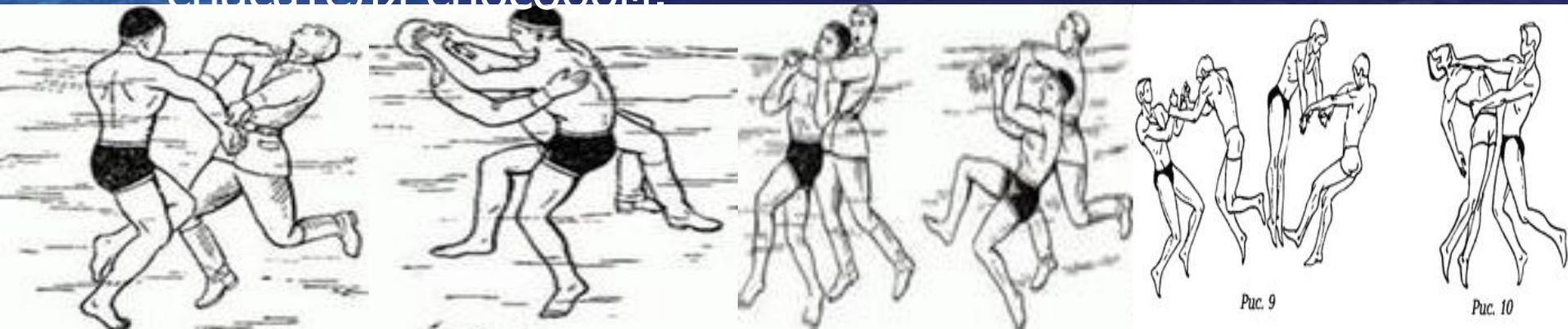
- - плыть навстречу движению волн очень трудно;
- - волны, идущие от берега, могут незаметно относить пловца дальше;
- - часто накрывает очередная волна, что сбивает дыхание;
- - ушибы о камни повышают опасность утопления;
- - затрудняется выход из воды;
- - «морская болезнь»,
- плыть кролем или на боку, а при попутной волне брассом.

# Плавание при сильном течении и водоворотах

- подняться по берегу выше по течению
- выбрать ориентир на противоположном берегу
- плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу под углом 45 град.
- поднырнуть в воронку и выплыть брассом

# СПАСЕНИЕ ТОНУЩИХ

- максимально приблизиться к месту происшествия по берегу
- плыть хорошо освоенным способом, не упуская тонущего из виду
- подплыть к нему сзади
- применить соответствующий приём освобождения от захвата, болевой приём или погрузиться под воду, чтобы тонущий отпустил
- транспортировать тонущего любым, удобным для спасателя способом.



# Спасательные средства

- спасательные круги,
- шесты,
- метательные концы,
- спасательные багры,
- нагрудники, пояса, жилет

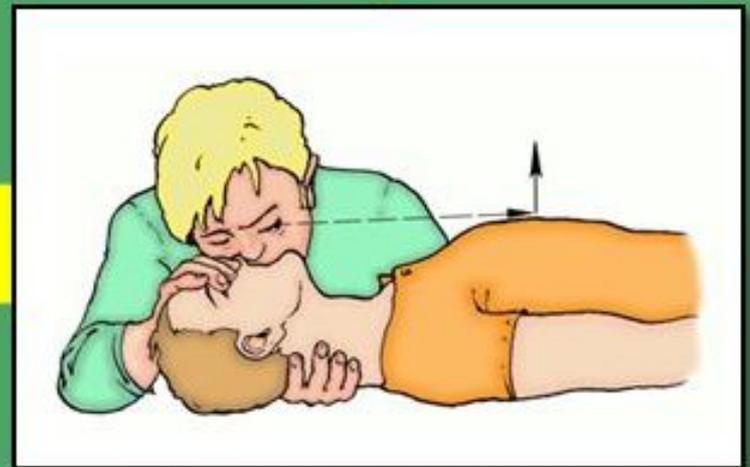
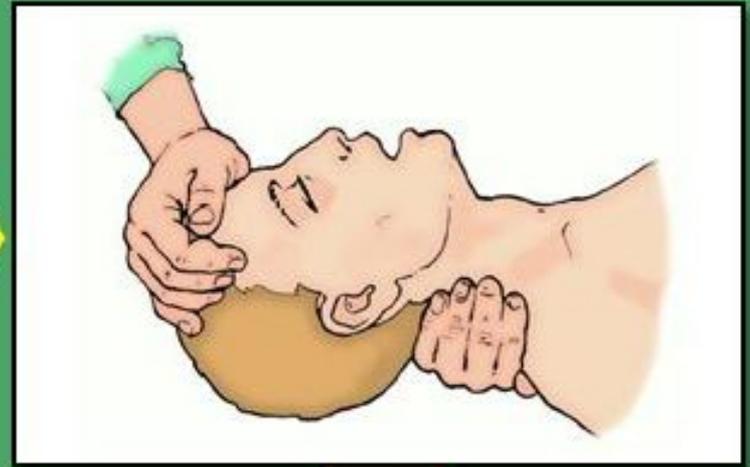


# Оказание первой помощи при утоплении

- оценить состояние пострадавшего, характер утопления по внешнему виду
- обеспечить проходимость дыхательных путей
- искусственное дыхание
- непрямой массаж сердца



# ВЫПОЛНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОЙ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ



# Техника прикладных способов плавания

- *Брасс на спине* - одновременные гребки руками до бёдер после их проноса по воздуху с чередованием одновременных толчковых движений ногами
- *На боку* - ассиметричные поочерёдные движения руками со встречными движениями ногами

# Нырание

- гипервентиляция лёгких – 6-8 глубоких вдохов и выдохов
- нырять после обычного полного вдоха
- глубина погружения 1-1,5м
- в конце ныряния для увеличения задержки дыхания сделать глотательное движение
- по окончании ныряния выполнить гипервентиляцию лёгких
- нырять только с открытыми глазами;
- при плохой видимости под водой вытянуть руки вперёд.

# Способы погружения при нырянии в длину и глубину

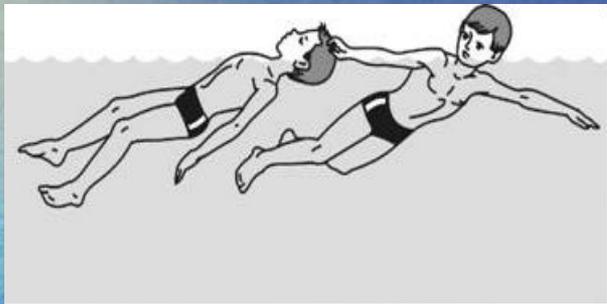
- *после прыжка в воду вниз головой или вниз ногами*
- *с поверхности воды*
- *с ходу при нырянии в длину*
- *с отталкиванием от опоры*

# Способы ныряния

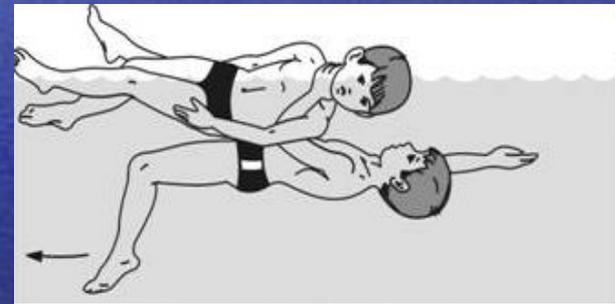
- брасс с длинным гребком руками до бёдер
- руки брасс – ноги кроль
- руки брасс – ноги способом на боку
- волна дельфин

# Приёмы транспортировки тонущего

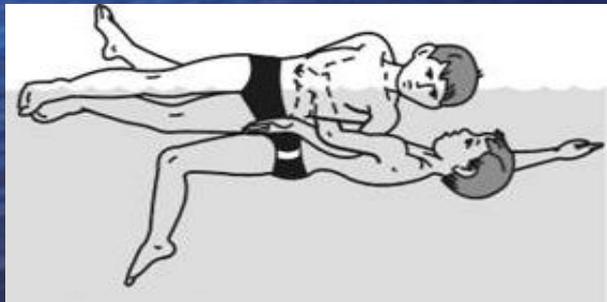
На боку, держа пострадавшего за руку или волосы



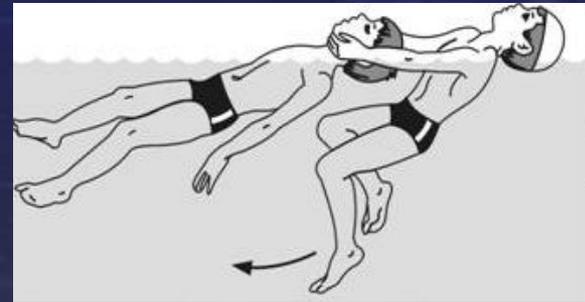
На боку, держа пострадавшего за подбородок



На боку, держа пострадавшего за две руки за спиной



Брасс на спине, держа пострадавшего за подбородок двумя руками



# Прикладное плавание включает:

- плавание спортивными, самобытными и комбинированными способами плавания
- ныряние и передвижение под водой
- прикладные прыжки в воду
- спасение тонущих и помощь уставшим пловцам
- плавание в экстремальных условиях
- преодоление водных преград

# Программа обучения прикладному плаванию:

- Обучение нырянию в длину и глубину
- Упражнения для формирования навыка правильного дыхания
- Упражнения в погружении в воду
- Упражнения в изменении глубины погружения и направлении движения
- Упражнения в технике передвижения под водой
- Обучение спасанию утопающих

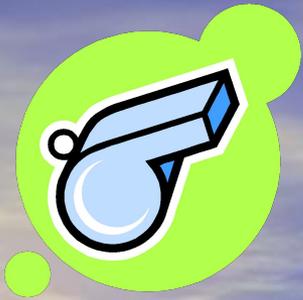
# Способы передвижения в воде

- Брасс
- Кроль на груди
- Дельфин
- Кроль на спине
- Брасс на спине

# Транспортировка пострадавшего

Подплывая к тонущему, нужно прежде всего выяснить его состояние, в зависимости от него применить оптимальный способ транспортировки.

При любой транспортировке пострадавший находится в воде в положении на спине, лицо на поверхности воды. Важно следить, чтобы вода не попадала ему в рот и нос.



Спасибо за внимание!

Инструктор по плаванию

Сабаненко Е.И.

2017 г.

