

Презентация

для тренеров-преподавателей
к проведению беседы с детьми
в рамках акции «Научись плавать»,
проводимой
ГУ МЧС России по ХМАО-Югре
с 03 апреля по 31 мая 2023

Плавание

**Ознакомительное
теоретическое занятие**

Общая характеристика, классификация и особенности плавания

Плавание как физическое действие –

способность (или умение) человека

держаться на поверхности воды

и передвигаться в заданном направлении

без посторонней помощи,

и дополнительных приспособлений

ВИДЫ ПЛАВАНИЯ



Оздоровительное плавание

Оздоровительное плавание –

это использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и других целях, имеющих оздоровительную направленность



Игровое плавание

**Игровое
плавание -**

**это
использование
всевозможных
подвижных игр
в условиях
водной среды**



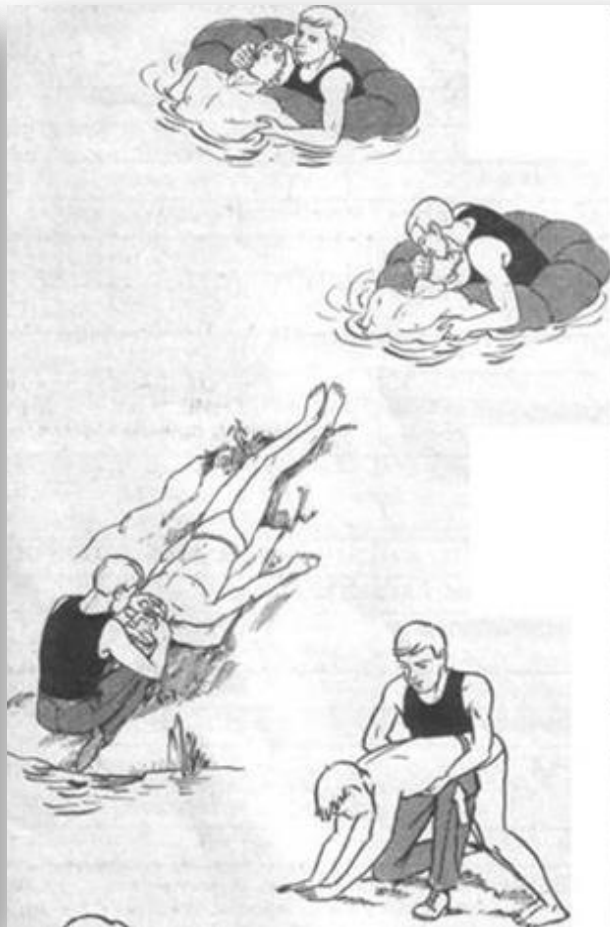
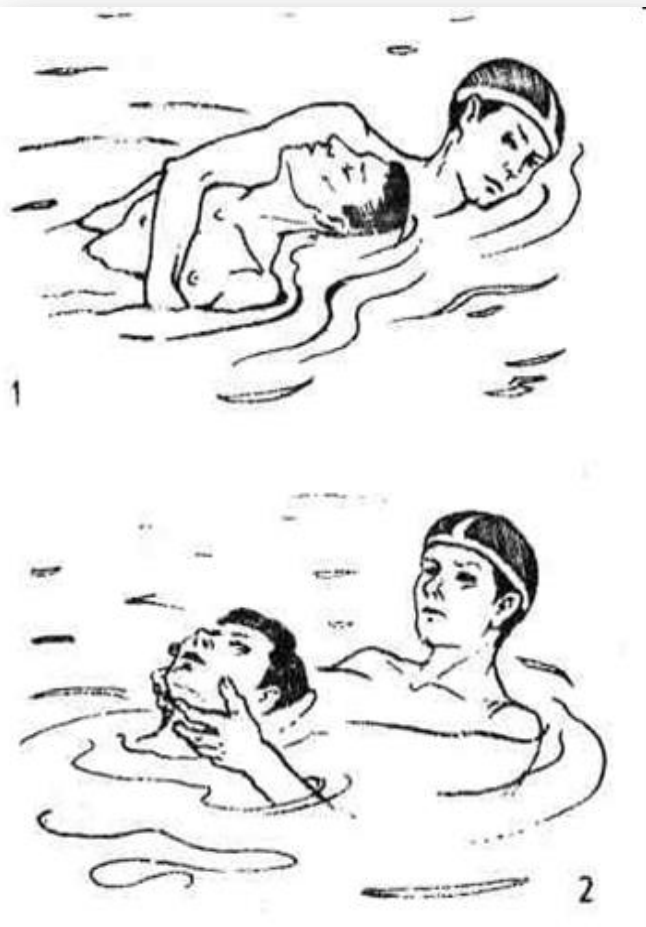
Синхронное плавание



Синхронное плавание

это совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации

Прикладное плавание



Прикладное плавание - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия

Подводное плавание



Подводное плавание

Скоростное плавание под водой с использованием специального снаряжения и оборудования: акваланг со сжатым воздухом, ласты



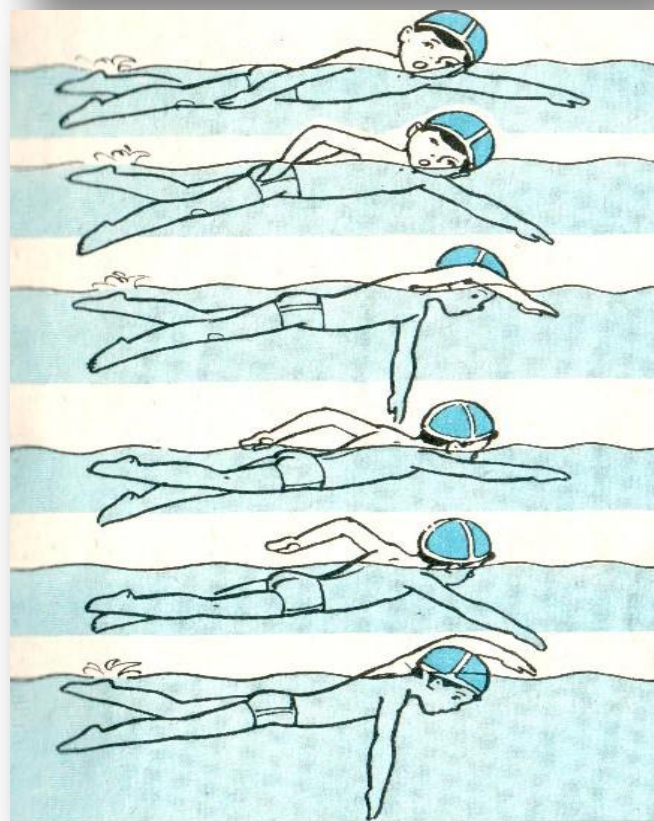
Спортивное плавание

**Спортивное
плавание**
характеризуется
системой
специальной
подготовки



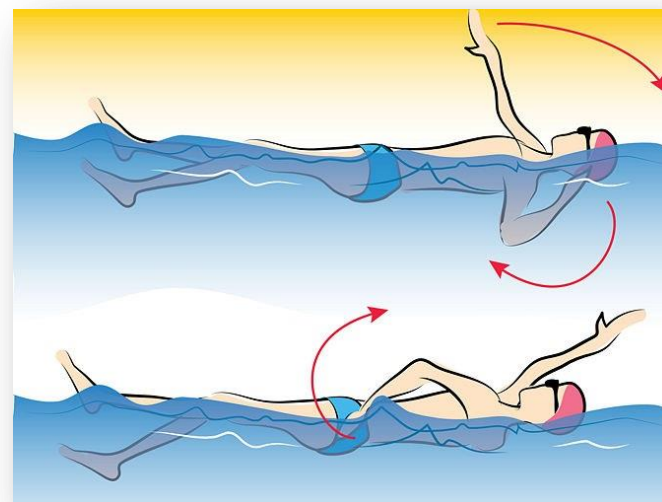
Кроль на груди

Кроль, наверно, один из самых известных видов этого спорта. В переводе с английского «кроль» означает «ползти». Пловец одновременно двигает руками и ногами. Ноги, при этом, следует держать прямыми. Движения напоминают вертикальные «ножницы». Руками пловец поочередно совершает взмах и гребок: одна рука находится под водой, а вторая - в воздухе. Для того, чтобы сделать вдох, необходимо повернуть голову в сторону. Выдох выполняется в воду. При использовании этого стиля значительная нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса



Кроль на спине

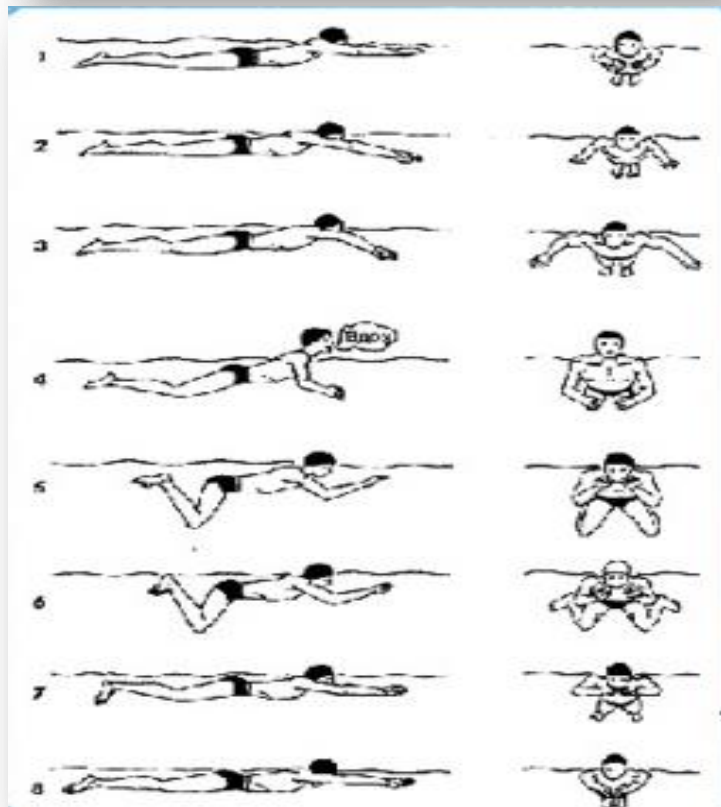
Плавание на спине бывает двух видов: брасс и кроль. Однако брасс не имеет спортивного значения. Он применяется или для отдыха после долгого плавания, или для спасения утопающих. Кроль на спине более известен и распространен. По нему проводят множество соревнований. Кроль также входит в программу Олимпийских игр. Поэтому сегодня мы больше внимания уделим именно этому виду. По технике выполнения кроль на спине очень похож на одноименный стиль на груди, только движения осуществляются в зеркальном отображении



Брасс

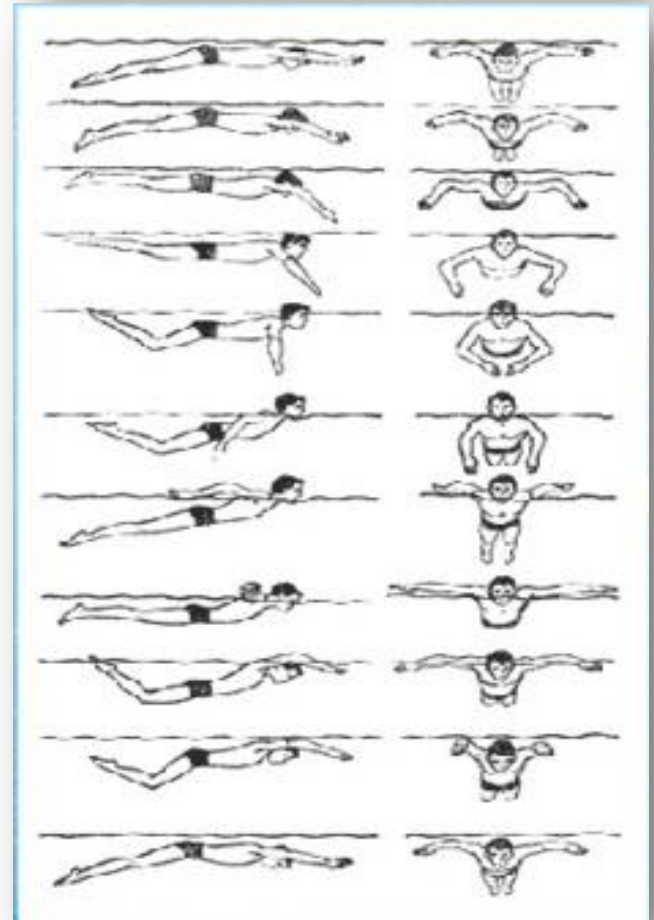
«По-лягушачьи», значит стилем брасс.

Движения пловца, который предпочитает этот вид, можно сравнить с тем, как ведет себя в воде лягушка. Голова человека, как правило, в воду не опускается (хотя допускается и такой вариант). Обе руки вместе выносятся вперед, затем они разводятся, делается круг по направлению к телу и затем снова руки как бы выбрасываются вперед. Одновременно с руками ноги, сгибаясь в коленях, делают сильный толчок. К слову, брасс считается одним из самых сложных и самым древним стилем плавания. Если во время тренировки 30 минут плыть в этом стиле, можно избавиться от 360 калорий. Задействовано при этом будет до 70 % мышц



Баттерфляй

Стиль баттерфляй - вид плавания, когда телом выполняются симметричные движения. Руками пловец производит мощный гребок, во время которого верхняя часть туловища выныривает из воды. Одновременно выполняются движения ногами – мощный толчок в стиле брасс. Этот стиль хорош для тех, кто хочет похудеть. Баттерфляй помогает также проработать и укрепить мышцы рук, груди, плеч, ягодиц, бедер и пресса. Существует еще одна разновидность стиля баттерфляй - скоростной дельфин. Он отличается от своего «собрата» движениями ног. Пловец двигает ими наподобие хвоста дельфина



Как правильно дышать во время плавания

Общие правила

- **Куда дышать?** Вдох делается ртом над водой, выдох всегда осуществляется в воду.
- **Чем дышать?** Вдох обязательно осуществлять ртом, а выдох - носом и ртом. Обычно начинают выдыхать носом и продолжают ртом, таким образом, не допускается попадание в носовую полость воды и "сравливаются" уже попавшая туда вода. Выдох через рот позволяет максимально быстро выпустить большое количество отработанного воздуха за единицу времени. Поэтому выдыхать только носом допустимо при легких нагрузках, когда потребление организмом кислорода низкое.
- **Сила дыхания!** Давление воды на грудную клетку сильнее, чем давление воздуха. Поэтому поначалу необходимо контролировать, чтобы вдох и выдох во время плавания были сильнее, чем на суше. Рекомендуется делать вдох с такой силой, чтобы слышать его звук, а выдох осуществлять всеми легкими. Со временем это навык станет автоматическим.
- **Как быстро нужно вдыхать?** При плавании всеми спортивными стилями (кроме кроля на спине), лицо пловца почти все время находится под поверхностью воды, поэтому вдох делается быстрее и резче, чем на суше (а также сильнее, как было написано выше).
- **Как правильно выдыхать?** Дыхание должно быть равномерным и ритмичным. Ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. После того, как вы сделали вдох, сразу начинайте выдыхать. Это позволяет удалить углекислый газ, который в противном случае будет накапливаться в организме и приведет к быстрой усталости, а возможно и головной боли после занятия.
- **Дыхание и координация движений!** Только скоординированное с движениями дыхание может считаться правильным. Работая над техникой гребков, ударов ногами и положением тела, не забывайте о правильном дыхании.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Техника безопасности

1. Занимаемся в бассейне ,только получив допуск врача к занятиям по плаванию.
2. Приходим в бассейн за 15 минут до указанного в расписании времени.
3. Каждый имеет необходимые принадлежности для занятий.
4. Занятия проводятся под наблюдением инструктора по плаванию бассейна на протяжении всего времени. **Слушаем инструктора по плаванию!**
5. До начала и после занятий выстраиваемся в шеренгу, производим перекличку.
6. **Самостоятельно заниматься в бассейне НЕЛЬЗЯ!**
7. Перед началом и после занятий моемся в душе с мылом и мочалкой без купальных костюмов.
8. Начинаем заниматься только после того, как предыдущая группа покинет бассейн, и только по сигналу инструктора по плаванию.
9. Не прыгаем с бортиков, исключая сторону, где расположены тумбочки.
10. Не бегаем, не шумим на территории бассейна!
11. Выходим из воды только с разрешения инструктора по плаванию.
12. Инструктор по плаванию уходит из бассейна по окончании занятий только после того, как последний занимающийся получит пропуск в регистратуре и покинет территорию бассейна.
13. Пострадавшему на воде оказывается соответствующая доврачебная помощь, вызывается врач.
14. Инструктор по плаванию контролирует соблюдение занимающимися правил поведения в бассейне и несет полную ответственность за жизнь и здоровье занимающихся

Будьте осторожны на море, озере!

- ▶ Не купайтесь в запрещенных местах – это опасно для жизни.
- ▶ Пользуйтесь пляжами и местами, специально отведенными для купания.
- ▶ Не ныряйте в незнакомом месте, а также с плотов, пристаней и других плавучих сооружений.
- ▶ Купаясь, строго соблюдайте установленный порядок: не заплывайте за знаки ограждения.
- ▶ Не допускайте грубых шалостей в воде, так как это может привести к гибели.
- ▶ Не злоупотребляйте длительным пребыванием в воде – это вызывает озноб, переохлаждение тела и появление судорог. Как только почувствуете себя плохо, прекратите купание.
- ▶ Не умея плавать, не заходите в воду глубже пояса.
- ▶ Во время купания не теряйте из виду друг друга.
- ▶ Не подплывайте близко к идущим судам – это опасно, так как можно попасть под винт судна.
- ▶ Не перегружайте шлюпки. Катаясь на лодке, не пересаживайтесь с места на место, лодка может перевернуться. При необходимости пересаживайтесь только у берега.

Ребята! Помните!

Выполняя эти правила, вы оградите себя и своих товарищей от несчастных случаев!

СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ!

- ▶ **Учитесь правильно и безопасно плавать.**
- ▶ **Купайтесь в установленных местах, соблюдайте правила предосторожности.**
- ▶ **Соблюдайте правила плавания на гребных и моторных лодках. Не мешайте движению водного транспорта.**
- ▶ **Помните, что дисциплина и порядок – залог безопасности на воде.**
- ▶ **Не допускайте нарушений правил поведения на воде.**
- ▶ **Не купайтесь, не ныряйте в запрещенных местах.**
- ▶ **Не подплывайте к идущим судам. Не подвергайте свои жизни опасности.**

Правила оказания первой помощи

1. Встаньте на одно колено рядом с пострадавшим;
2. Положите его животом на колено и откройте ему рот;
3. Надавливая руками на спину и в район желудка, помогите воде вытечь.
4. Затем пострадавшему следует сделать искусственное дыхание и, при необходимости, непрямой массаж сердца:
 - положите потерпевшего на спину;
 - станьте перед ним на колени. Голову пострадавшего удобнее всего положить на колени или какое-либо возвышение, например валик из одежды;
 - наберите в легкие воздух, зажмите пострадавшему нос и, приблизив рот ко рту пострадавшего, выдохните;
 - наиболее оптимальным вариантом будет один выдох в 4 секунды, то есть 15 выдохов в минуту;
5. Для того чтобы провести непрямой массаж сердца положите ладони друг на друга по центру грудины. В паузах между выдохами делайте по 4 ритмичных нажима.

Давить на грудь нужно довольно сильно, так, чтобы грудина смещалась вниз примерно на 5 см. Удобнее всего реанимировать захлебнувшегося вдвоем: один делает искусственное дыхание, а второй – массаж

Экипировка

Шапочка



Купальник или плавки



Очки



Доска для плавания



Ласты



Лопатки для плавания



Плавательные трубки



Зажим для носа

