

Практический и теоретический материал для пловцов 2005 г.р. и старше в период дистанционного обучения:

В период дистанционного обучения для поддержания физического состояния оптимальными являются упражнения на растягивание, силу мышц и теоретическая подготовка.

ЗАНЯТИЕ 21.

21.1. Практическая часть.

Для того чтобы эффективно плавать и достигать высоких результатов, пловцы тренируются не только в бассейне, но и за пределами водной чаши.

Для плавания характерна совокупность особенностей деятельности опорно-двигательного аппарата, с которой спортсмены, занимающиеся сухопутными видами спорта, не сталкиваются. К таким особенностям плавания относятся:

1. Одновременная вовлеченность для продвижения в воде всех мышц тела: корпуса, верхних и нижних конечностей. Именно поэтому важна скоординированность работы всех мышц, чтобы каждая часть скелетно-мышечной системы вносила максимальный вклад в эффективное продвижение тела пловца.

2. Пловцы лишены опоры для движений, и вынуждены создавать такую опору сами. Поэтому для пловца важно развитие мышц туловища для поддержания необходимого баланса в воде.

3. В результате повторяемости одних и тех же движений может возникнуть мышечный дисбаланс, когда, например, одна из крупных мышц, задействованных в гребке, может стать чрезмерно сильной и развитой по сравнению с некоторыми более мелкими мышцами стабилизаторами. Такой дисбаланс способен привести к нарушению осанки, травмам, ухудшению результатов.

4. Для пловца важна хорошая гибкость. Недостаточная гибкость приводит к ошибкам в технике и даже травмам.

5. При плавании постоянную нагрузку, связанную с работой рук, испытывает плечевой сустав. В сочетании с неправильной техникой и недостаточной гибкостью, это может привести к его травме.

Исходя из вышеизложенного, мы видим, что занятия на суше для пловца имеют вполне конкретные задачи, присущие для занимающихся именно этим видом спорта.

Далее вы можете видеть небольшую подборку упражнений, которые пригодятся, как для начинающего пловца, так и для профессионала!

Разминка перед силовыми упражнениями

1. Суставная разминка: покрутите суставами, сделайте наклоны и повороты корпуса.
2. 5–7 минут кардио: бег, бег на месте с высоким подниманием коленей, приседания, прыжки через скакалку.

После того как вы немного разогреетесь, можно приступать к силовым упражнениям.

Силовые упражнения

1. Выпады назад



Развитие равновесия и координации движений.

Развитие мышц бедер и ягодиц, улучшение гибкости и подвижности.

Стойка, руки на поясе. Широкий шаг назад левой ногой, одновременно согнуть правую ногу в колене. Опуститься как можно ниже. Энергично вернуться в исходное положение стоя. Далее тоже самое правой ногой, одновременно сгибая левую ногу. Стараться, чтобы вес всегда приходился на «переднюю» ногу. 2 подхода из 20-30 повторений.

2. Тяга Кинга



Развитие мышц ног и ягодиц.

Исходное положение – основная стойка. Правую ногу отвести назад, касаясь ее носком пола. Эта нога помогает держать равновесие, но не несет какую-либо существенную нагрузку. Центр тяжести переносится на левую ногу. Одновременно

наклониться вперед и согнуть ноги в коленях. Дотянуться до пола пальцами рук. Встать, разогнув правую ногу, и, выпрямить тело. Повторить 10-15 раз. Тоже самое - на другую ногу. Выполнить 2-3 подхода из 10-25 повторений на каждую ногу.

3. Наклоны вперед



Развитие гибкости и укрепление мышц спины и задней части бедер и ягодиц.

Исходное положение – основная стойка. Ноги на ширине плеч.

Дотянуться руками до пола.

Повторить упражнение 2-3 подхода по 15-25 раз.

4. Ягодичный мостик

Развитие мышц ягодиц и спины.

Лежа, ноги согнуты в коленях до угла в 90 градусов. Расстояние между стопами от 0 до 60 см. Руки на животе. Поднимаем и опускаем таз. Выполнить 2-3 подхода из 15-25 повторений.



5. Ягодичный мостик на одной ноге



Упражнение аналогично упражнению 4. Одна нога выпрямлена.

6. Упражнение ситап



Развитие мышц пресса.

Лежа, ноги согнуты в коленях. Между стопами около 60-70 см. Руки вверху. Потянуться руками в сторону ног и сесть. Вернуться в исходное положение. Выполнить 2-3 подхода из 15-25 повторений.

7. Подъемы прямых ног лежа



Развитие мышц пресса и спины.

Лежа, руки согнуты в локтях, ладони у головы, голова приподнята, подбородок - к груди. Поднять ноги до вертикального положения. Затем плавно опустить. Коснувшись пятками пола, начать новый подъем ног. Не опускать ноги на пол полностью, пока не завершите подход. Выполнить 2-3 подхода из 15-25 повторений.

8. Косые скручивания



Развитие косых мышц живота.

Лежа на спине, руки за головой.

Ноги согнуты в коленях в сторону, лопатки прижаты к полу.

Выполнить подъем туловища.

Ноги развернуть в другую сторону. Выполнить столько же повторений. 2 подхода из 15-25 повторений.

9. Комбинированные скручивания



Лежа, руки за головой, левая нога подтянута к груди, правая прямая удерживается на весу. Тело повернуто влево.

Выполнять вращение тела вправо-влево, одновременно меняя положение ног. Выполнить 20-30 раз в сумме на обе ноги. Выполнить 2-3 подхода по 20-30 раз.

10. Упражнение планка



Развитие мышц туловища.

Упор лежа на локти и носки ног.

Выполнять 30-60 секунд, 2-3 подхода.

11. Боковая планка



Выполнять 30-60 секунд на каждую сторону.

12. Лодочка



Укрепление мышц спины.

Лежа на животе. Руки вверх.

Поднять руки и ноги. Повторить 15-25 раз, 2-3 подхода.

13.Прыжки руки вверх

Развитие мышц ног.

Исходное положение – упор сидя. Выпрыгнуть и поднять руки вверх. Выполнять 30-50 раз в 2-3 подхода. Дыхание — произвольное, ритмичное.

14.Упражнение берпи

Сочетает в себе отжимания и прыжки.

Исходное положение - упор лежа.

Выполнить отжимание. Встать с прыжком вверх. Вернуться в упор лежа и вновь выполните отжимание. Выполнять в быстром темпе.

Выполнять 5-30 раз.

21.2. Теоретическая часть.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ КУПАНИИ В ВОДОЕМАХ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ УТОПАЮЩИМ

Памятка о мерах безопасности при купании в водоемах



На водоемах запрещается:

- купание в местах, где выставлены предупреждающие и запрещающие щиты (аншлаги);
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки оградительные знаки мест, отведенных для купания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- играть с мячом в не отведенных для этих целей местах, а также не допускать в воде шалостей, связанных с нырянием и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах.

Меры обеспечения безопасности детей на воде

Взрослые обязаны не допускать:

- одиночное купание детей без присмотра;
- купание в неустановленных местах;
- катание на непригодных для этого средствах, предметах.

Все дети должны помнить правила:

- купаться только в специально отведенных местах;
- не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей в воде;
- не подавать ложных сигналов тревоги;

- не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;
- не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
- не кататься на самодельных плотках;
- купаться только в присутствии старших.

Первая помощь утопающим



В случае утопления действовать следует быстро. Любое промедление грозит обернуться страшной трагедией! Поэтому только своевременное оказание **первой помощи при утоплении** может спасти человеческую жизнь!

- **Заметив тонущего человека, необходимо срочно сообщить об этом спасателям.** Но если спасатели находятся далеко или же их вообще нет на пляже, то спасти тонущего нужно самостоятельно.

- Спасаящий должен быстро добежать до ближайшего к тонущему месту вдоль берега. **Подплывать к тонущему нужно сзади**, иначе тонущий в судорожных попытках выплыть может нечаянно схватить спасающего и освободиться от такого захвата очень трудно.

- Если тонущий погрузился на дно, то нужно нырнуть и подплыть к тонущему вдоль дна, учитывая при этом направление и скорость течения. При обнаружении тонущего нужно взять его за руку, под мышки или за волосы. Сильно оттолкнувшись от дна, всплыть, работая ногами и свободной рукой.

- На поверхности следует поддерживать тонущего так, чтобы его голова оставалась над поверхностью воды. Помогая себе свободной рукой, следует постараться максимально быстро доставить пострадавшего к берегу.

- **В первую минуту после утопления в воде можно спасти более 90% пострадавших, через 6-7 минут - лишь около 1-3%.** Поэтому необходимо взять себя в руки, отбросить панику и начинать действовать. Необходимый объем оказания первой помощи при утоплении оценивается исходя из состояния пострадавшего.

- При утоплении смерть наступает в результате недостатка кислорода. Недостаток кислорода может быть вызван рефлекторным спазмом гортани, который препятствует попаданию не только воздуха, но и воды в легкие. Такое утопление получило название **сухого**.

- При **сухом** утоплении пострадавший теряет сознание и сразу опускается на дно. Кожа пострадавшего имеет синюшный оттенок, однако он менее выражен, чем при **истинном утоплении**, т.е. утоплении из-за попадания в дыхательные пути воды. Также при истинном утоплении изо рта и носа пострадавшего выделяется пенная жидкость.

- При **утоплении в пресной воде** вода быстро попадает в кровь пострадавшего из-за того, что концентрация солей в пресной воде меньше, чем в крови. При этом разрушаются эритроциты, нарушается газообмен, образуется розовая пена. Иногда развивается отек легких.

- При **утоплении в морской воде** кровь пострадавшего, наоборот, сгущается и часть крови из кровеносных сосудов проникает в альвеолы. Жидкость в альвеолах ведет к их разрыву. Развивается отек легких. Возникает остановка сердца.

- При так называемом **синкопальном (сухом) утоплении** у пострадавших отсутствует дыхание и сердцебиение. Кожа в отличие от других видов утопления имеет не синюшную, а бледную окраску.

- **Когда пострадавший доставлен на берег, необходимо проверить состояние его жизненных показателей.** Если дыхание и пульс удовлетворительны, то пострадавшего нужно уложить на сухую жесткую поверхность. Голова пострадавшего должна быть низко опущена. Пострадавшего следует избавить от стесняющей одежды, растереть руками или полотенцем. Дать пострадавшему горячее питье, укутать теплым одеялом. Вызвать «скорую» и обязательно отправить пострадавшего на госпитализацию.

- **Если утонувший без сознания, но у него сохранены пульс и дыхание,** необходимо очистить его ротовую полость от песка, ила, рвотных масс. Дальнейшие действия аналогичны вышеописанным.

- **Если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни** (нет дыхания, нет пульса), то необходимо очистить легкие пострадавшего от воды и немедленно приступить к реанимации. Чтобы удалить жидкость из дыхательных путей пострадавшего, его следует положить животом на бедро согнутой в коленном суставе ноги. На спину пострадавшего надавить рукой между лопаток. Второй рукой придерживать лоб пострадавшего. Эти действия нужно производить быстро.

- Для реанимации утонувшего ему делают **искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос» в сочетании с непрямой массажем**

сердца. Для искусственной вентиляции легких пострадавшего следует уложить на спину, освободить от одежды, запрокинуть его голову назад. Одну руку спасающий кладет под шею пострадавшего, вторую – на лоб.

- Нижнюю челюсть пострадавшего выдвинуть вперед и вверх – это нужно, чтобы восстановить проходимость дыхательных путей. Сделав глубокий вдох, спасающий, плотно прижавшись губами ко рту или носу пострадавшего (через платок, если есть), вдвывает воздух. При этом, если делается дыхание «рот в рот», необходимо зажать нос пострадавшего, если «рот в нос» - то рот. Выдох происходит пассивно.

- Если при проведении искусственного дыхания из дыхательных путей, утонувшего продолжает выделяться жидкость, то следует повернуть голову пострадавшего в сторону и приподнять противоположное плечо – так жидкость быстрее вытечет.

- **Продолжать искусственное дыхание следует до полного восстановления дыхательной функции!**

- **Непрямой массаж сердца следует делать, если у пострадавшего нет признаков кровообращения.** Спасающий должен расположиться сбоку от пострадавшего, руки должны быть перпендикулярны поверхности грудной клетки пострадавшего. Одну руку положить перпендикулярно груди в её нижней трети, а другую - поверх первой руки, параллельно плоскости грудины.

- Ритмичными, с частотой 60-70 в минуту, толчками спасающий должен резко надавливать на грудную клетку – грудина прогибается на 3-4 см и кровь из желудочков сердца попадает в кровеносную систему. В промежутках между надавливаниями руки отрывать нельзя.

- При проведении реанимации нужно 4-5 надавливаний чередовать с одним вдохом. **Продолжать непрямой массаж сердца следует до появления самостоятельного сердцебиения.**

- **После оказания первой помощи при утоплении пострадавшего обязательно следует госпитализировать.**

<http://admkonda.ru/bezopasnost-pri-kupanii-v-vodoemah-i-pervaya-pomosch-utopayuschim.html>