

Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»
Педагогический факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр

В.С.Зеленин

Организация работы по плаванию в оздоровительном лагере

Учебно-методическое пособие

Ижевск 2009

УДК 797.21р30
ББК 75.717.5(07)
З- 482

Рекомендовано к изданию УМС УдГУ

Рецензенты: *А.В.Солохин* - тренер высшей категории по плаванию, заслуженный тренер России;
Е.В.Нургалева - тренер высшей категории, Заслуженный тренер Удмуртии

Зеленин В.С.

Организация работы по плаванию в оздоровительном лагере:
Учебно-методическое пособие /Удмуртский университет. –
Ижевск, 2009. – 70 с.

В пособии раскрываются современные подходы к организации и методике обучения плаванию в естественных условиях. Большой раздел уделили подборке подвижных игр и спортивных игр на воде и у воды, используемых при обучении плаванию и проведении спортивных праздников.

Для инструкторов по плаванию, студентов педагогических факультетов физической культуры.

УДК 797.21р30
ББК 75.717.5(07)

© В.С.Зеленин 2009
© ГОУ ВПО «Удмуртский госуниверситет», 2009

ВВЕДЕНИЕ

Плавание – жизненно важный навык, одно из основных средств всестороннего физического развития человека.

Умение плавать сохраняет жизнь, укрепляет здоровье, способствует закаливанию организма, доставляет много радостных минут во время отдыха на берегах водоемов. ***Вот почему так важно предельно активизировать работу по массовому обучению детей плаванию.***

Наиболее благоприятные условия для осуществления этого процесса создаются в летнее время в оздоровительных лагерях. Условия лагеря (наличие хорошо организованных отрядов с учетом возраста, возможность гибко использовать то или иное время дня) позволяет заранее планировать и своевременно проводить работу по обучению плаванию детей. Превращение оздоровительных лагерей в организованную базу для массового обучения плаванию даст возможность миллионам школьников испытать радость общения с водой без риска для здоровья и жизни.

Цель учебно-методического пособия вооружить студентов и инструкторов по плаванию знанием содержания дисциплины «Плавание» и профессиональными основами методики проведения оздоровительной работы по плаванию. Студенты закрепляют знания и умения, приобретенные ранее при прохождении теоретического материала

В учебно-методическом пособии представлены конспекты уроков, даны игры и упражнения, способствующие овладению навыками плавания, представлена организация и проведение соревнований по плаванию в оздоровительном лагере.

1.ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

1.1.Выбор места для купания и его оборудование

Любой естественный водоем: река, озеро, море, пруд – могут стать местом купания детей в оздоровительном лагере. При этом оно должно быть таким, чтобы:

- 1) анализ воды, сданный на ближайшую санитарно-эпидемиологическую станцию, удовлетворял гигиеническим требованиям на проведение занятий в этом водоеме;
- 2) подходы к месту занятий имели пологий спуск и были безопасными для детей;
- 3) дно водоема в месте купания было пологим, желательно песчаным, с максимальной глубиной 120 см (посторонние предметы со дна убираются заранее);
- 4) выбранный участок водоема был вдали и выше по течению от сточных канав, мест водопоя скота, стирки белья. Хорошо, если место купания защищено от северных ветров лесом или кустарником.

Зону купания размером 25x15 м. (25 м. вдоль берега, 15 м. – от берега) необходимо огородить или обнести поплавками. Простейшие ограждения крепятся на кольях, вбитых в дно, на расстоянии не дальше 3 м один от другого. Ограждение используется и как опора, за которую держатся обучающиеся при разучивании упражнений.

На месте купания необходимо иметь спасательный пост, оборудованный кругами, шестами и другими табельными спасательными средствами. На берегу рядом с бассейном оборудуются простейшие раздевалки или специальные кабины для переодевания.

Для обучения плаванию необходимо иметь вспомогательный инвентарь: пенопластовые доски, надувные круги, шесты 2-3-х метровой длины с тупыми концами. В доступном месте около бассейна, если он находится на территории лагеря, на специальном стенде вывешиваются материалы наглядной

агитации и методические пособия по обучению плаванию, технике спортивных способов плавания, сведения о температуре воды и воздуха. Особое внимание необходимо уделить правилам поведения на воде, которые должны быть снабжены рисунками.

Бассейн и место для купания принимаются специальной комиссией, составляющей соответствующий акт. Этот документ является основанием для начала плавательного сезона. Купание и плавание в лагерях начинается только после приказа начальника лагеря, который вместе с врачом определяет соответствие температуры воды и воздуха нормативным требованиям. ***В одном из пунктов приказа подчеркивается, что места купания и обучения плаванию соответствуют требованиям безопасности. Данный пункт является очень важным. Если по каким-либо причинам нельзя обеспечить безопасность, занятия по плаванию не проводятся.*** Поэтому необходимо ежедневно проводить ряд мероприятий, предупреждающих несчастные случаи и мелкие травмы. К этим мероприятиям, которые проводятся под руководством инструктора по плаванию (Приложение №1) ребятами старших отрядов, хорошо умеющими плавать, относится проверка состояния дна и стенок бассейна, мостков и ограждений. Торчащие гвозди и проломы в досках могут привести к печальным последствиям. Регулярно проводится очистка пляжа от посторонних предметов. Посторонние предметы, бутылки, банки, осколки закапываются в стороне от мест купания и принятия воздушных ванн.

1.2. Организация и проведение работы по обучению плаванию

В оздоровительный лагерь приезжают дети и не умеющие держаться на воде, и плавающие «по-своему», и пловцы-разрядники. Однако, несмотря на первичную информацию об умении плавать, полученную еще до приезда

в лагерь на медицинском осмотре, необходимо проверить умение плавать на первом же занятии. Проверка проводится поотрядно, но каждый ребенок проверяется в отдельности, получая задание проплыть сколько может (на глубине 70-80 см) под контролем инструктора, одетого в плавательный костюм и готового на помощь.

Результаты проверки заносятся в специальный журнал. Особое внимание необходимо обратить на ребят, страдающих водобоязнью, ибо при обучении плаванию к ним надо, по возможности, применять индивидуальный подход. В журнале против фамилии нужно указать, что ребенок страдает водобоязнью.

И в младших, и в старших отрядах оздоровительных лагерей имеются ребята, не умеющие плавать. Все они должны пройти полный курс начального обучения. В младших отрядах, как правило, полный курс проводится со всеми ребятами. В старших отрядах не умеющие плавать объединяются в группы, занятия с которыми проводятся в отсутствии хорошо плавающих сверстников. В группе не умеющих плавать могут обучаться не более 10-12 детей, а при наличии помощника – до 20. Обучение плаванию следует проводить, по возможности, ежедневно.

При обучении плаванию в открытых водоемах важнейшими факторами являются температура воздуха и воды, скорость ее течения и скорость ветра. От этих показателей зависит не только продолжительность занятий, но и подбор упражнений, применяемых в процессе обучения. Инструктор должен быть достаточно мобилен в использовании средств обучения и плавательной подготовки, регулировке продолжительности занятий в воде. Нижние температурные границы при занятиях плаванием: воды – 18° С, воздуха – 22° С. При дозировке продолжительности плавания необходимо помнить, что лучше сократить время пребывания в воде, чем допустить переохлаждения. Следует учитывать, что дети в возрасте 7-10 лет подвержены

охлаждению в большей степени, чем ребята из старших отрядов.

Признаками переохлаждения являются «гусиная кожа», озноб, посинение губ. С их появлением занятия необходимо прекратить, растереться полотенцем, переодеться в сухую одежду и проделать под руководством инструктора ряд интенсивных упражнений.

Продолжительность пребывания детей в воде на первом занятии не должна превышать 10 минут. В дальнейшем это время постепенно увеличивается и доводится для детей 7-10 лет до 30 мин., 11 лет и старше – 45 мин.

В оздоровительных лагерях с большим количеством отрядов инструктор не может самостоятельно за 3-4 часа провести уроки плавания со всеми ребятами. Поэтому он должен организовать работу так, чтобы ему помогали вожатые, спортсмены-инструкторы. Не следует пренебрегать и помощью вожатых, не умеющих плавать. Они могут проводить повторение подводных упражнений на суше, следить за дисциплиной, а во время занятий плаванием наблюдать за находящимися в воде детьми.

Для занятий плаванием преподаватель должен найти такое место, чтобы он хорошо видел всю группу, а все ребята, находящиеся в воде, видели его.

На занятиях по плаванию необходимо соблюдать строжайшую дисциплину. Несчастных случаев не будет, если соблюдать определенные правила (см. Приложение №2).

Большое внимание инструктор по плаванию должен уделять командам и сигналам, предварительно опробовав их на инструктивных занятиях с плавательным активом и своими помощниками.

Сигналы могут подаваться как голосом с использованием технических средств (мегафоны, радиоустановки), так и свистками, жестами. Жесты при исправлении ошибок техники плавания применяются чаще,

так как обычные способы передачи информации бывают малоэффективны.

На нарушителей дисциплины необходимо воздействовать традиционными средствами – беседами, замечаниями на отрядном сборе или линейке, и в крайних случаях – на лагерной линейке. Но ни в коем случае нельзя отстранять детей от занятий плаванием или купания, так как в этой ситуации они могут выкупаться в непригодных для этого местах, что, естественно, может привести к травмам, заболеваниям и даже к трагическим исходам.

1.3. Обучению плаванию в естественных условиях

Методическая последовательность при обучении детей плаванию в естественных условиях не отличается от методики обучения в бассейне. Но, учитывая специфику открытого водоема, необходимо сказать, что обучать детей плаванию в этих условиях несколько сложнее. Присутствует достаточно много отвлекающих факторов: волны, ветер, шум присутствующих рядом купающихся. Все это не совсем благоприятно сказывается на освоении техники плавания.

Однако при правильной организации занятий, подборе необходимых упражнений эффект от занятий в естественных условиях может быть не меньшим, чем в бассейне.

Хорошо выбранное место для занятий позволит значительно быстрее освоиться с водной средой, а так же выполнить ряд подводящих упражнений с горизонтальным положением тела, опираясь руками о дно, что, на наш взгляд, способствует более быстрому освоению навыков лежания и скольжения на поверхности воды.

Особое внимание при проведении занятий в естественных условиях следует уделять организации группы, подбору учебного материала в соответствии с подготовленностью детей. Если занимающиеся не могут выполнить задание, преподаватель обязан проявить

максимум выдержки, терпения и предложить другое посильное задание.

Каждое занятие нужно начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений. Это позволит занимающимся освоиться с водой, привыкнуть к ее температуре, почувствовать уверенность в своих силах.

Чтобы уроки на воде проходили более четко, чтобы каждое новое упражнение усваивалось быстрее и меньше времени тратилось на объяснение упражнения, необходимо задолго до выхода на воду начинать регулярно выполнять с детьми упражнения для подготовки их к выполнению правильной техники плавания, а так же упражнения для развития гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости.

1.4. Упражнения на суше, способствующие овладению техникой плавания способом «Кроль»

1. И.п. – упор сидя сзади на прямых руках (затем на локтях), ноги прямые, носки оттянуты. Движения ногами, как при плавании способом «кроль». Упражнение выполняется в медленном, среднем и быстром темпе.
2. И.п. – упор сидя сзади на локтях, ноги прямые. Поднимание таза до максимально высокого положения, касаясь при этом стопой пола.
3. И.п. – лежа на спине, руки прямые под головой в сцеплении за кисти. Поднимание таза вверх с опорой на пятки и плечи.
4. И.п. – лежа на груди, руки прямые под головой в сцеплении за кисти, ноги прямые, носки оттянуты. Движения ногами, как при плавании способом «кроль».
5. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу. Круговые движения прямых рук вперед и назад. Руки должны быть прямые,

- голову и туловище держать ровно. Темп выполнения меняется от медленного к быстрому и наоборот.
6. И.п. – то же. Круговые движения рук с медленным наклоном туловища вперед.
 7. И.п. – лежа на груди, руки вдоль туловища, подбородок упирается в пол. Движения ногами, как при плавании способом «кроль».
 8. И.п. – лежа на груди, одна рука вверх прижата к уху, другая вдоль туловища у бедра. Поворот головы для вдоха в сторону руки, прижатой к бедру.
 9. И.п. – лежа на спине, одна рука вверх прижата к голове, другая вдоль туловища. Смена рук, имитируя гребковые движения рукой сбоку, пронося свободную прямую руку перед собой.
 10. И.п. – упор присев. Руками обхватить голени, подбородок прижать к груди, голову к коленям. При выполнении упражнения «поплавок» необходимо задерживать дыхание до определенного счета (5-7-9-11-13 и т.д.).
 11. «Поплавок» из и.п. стоя с длительной задержкой дыхания.

Задачи и упражнения первой ступени

Задачи.

1. Учить элементарным передвижениям в воде.
2. Учить погружению в воду, открыванию глаз в воде, длительной задержке дыхания.

Упражнения.

1. Бег по мелкому месту (20-25 см) с постепенным увеличением глубины до 40 см.
2. Ползание на четвереньках по дну водоема на мелком месте.

3. И.п. – сидя на дне водоема, руки в стороны. Сведение и разведение рук в стороны, попеременные похлопывания ими по поверхности воды.
4. И.п. – стоя на четвереньках на дне водоема. Поэтапное опускание головы в воду (нос, лицо, голова).
5. То же, но выполняя задержку дыхания (до 5-7-9 и т.д.).
6. И.п. – упор лежа в воде, лицом к берегу. Опускание головы в воду при продолжительной задержке дыхания.
7. То же, но с открыванием глаз в воде.
8. И.п. – упор лежа в воде лицом к берегу. Продвижение в сторону берега на прямых руках с опущенной в воду головой.

Задачи и упражнения второй ступени

Задачи.

1. Учить лежанию и скольжению на груди и спине.
2. Учить выдохам в воду.

Упражнения.

1. И.п. – сидя в воде на дне водоема. Продолжительные выдохи в воду, опуская рот, затем нос и лицо в воду.
2. И.п. – упор лежа в воде лицом к берегу. Ритмичные, продолжительные выдохи в воду с откидыванием головы назад для вдоха.
3. То же, но при вдохе поворачивать голову в сторону.
4. И.п. – упор лежа в воде лицом к берегу. После глубокого вдоха опустить голову в воду, оторвать руки от дна и сделать хлопок перед лицом (постепенно увеличивая количество хлопков).

5. И.п. – упор лежа в воде лицом к берегу. Сделать глубокий вдох, опустить голову в воду и развести руки и ноги в стороны («звездочка»).
6. И.п. – то же, после принятия положения «звездочки» соединить руки и ноги вместе («стрелочка»).
7. И.п. – спиной к берегу, руки в сцеплении за головой. Наклониться назад, лечь на воду и, оттолкнувшись ногами от дна, проскользить в сторону берега.
8. И.п. – упор сидя сзади спиной к берегу. Поднимание ног и туловища к поверхности воды, опуская при этом голову на воду.
9. Упор сидя сзади в воде спиной к берегу. Сделав глубокий вдох, лечь на спину и вытянуться на поверхности воды, задержав дыхание, медленно перенести руки со дна к бедрам.
10. То же упражнение, но после того, как тело приняло горизонтальное положение, перевести руки за голову.
11. И.п. – руки в сцеплении за головой. Слегка присесть и наклоняясь назад, оттянуться от дна водоема и скользнуть к берегу.

Задачи и упражнения третьей ступени

Задачи.

1. Учить движению ногами, как при плавании способом «кроль», во время скольжения.
2. Учить согласованию работы ног с дыханием.

Упражнения.

1. И.п. – упор сидя сзади в воде спиной к берегу, попеременные движения прямыми, ненапряженными ногами с вытянутыми носками.

2. То же, но опираясь на локти. Поднимая туловище к поверхности воды, выполнить движения ногами, как при плавании способом «кроль».
3. И.п. – упор лежа лицом к берегу. Попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».
4. То же упражнение, но опустив голову в воду и выполнив задержку дыхания.
5. То же упражнение, но добавляем выполнение выдохов в воду с откидыванием головы назад для вдоха.
6. То же, но продвигаясь руками по дну в сторону берега.
7. И.п. – стоя в воде лицом к берегу, руки вверху в сцеплении за головой. Наклоняясь вперед, лечь на воду и, выполняя попеременные движения ногами, скользить к берегу («торпеда»).
8. «Торпеда», опираясь на плавающий предмет (доску, круг).
9. То же, но согласовывая движения ног с дыханием.

Задачи и упражнения четвертой ступени

Задачи.

1. Учить движению рук при плавании «кролем» на груди и спине.
2. Учить согласованию работы рук и дыхания при плавании «кролем» на груди.

Упражнения.

1. И.п. – стоя по пояс в воде одна рука вверху, другая внизу прижата к бедру. Имитация гребковых движений, как при плавании «кролем» на груди и спине.
2. То же, но с продвижением по дну водоема в наклоне вперед и в полуприседе спиной вперед.

3. И.п. – стоя в воде лицом к берегу. Попеременные движения рук, как в способе «кроль», во время скольжения после отталкивания от дна водоема.
4. И.п. – стоя по пояс в воде в наклоне вперед. Попеременные гребки руками в согласовании с поворотом головы для вдоха.
5. То же, но с продвижением вперед в наклоне.
6. Согласование движений одной руки с выдохом в воду во время скольжения, опираясь на плавающую доску одной рукой после отталкивания от дна водоема.
7. И.п. – лежа на воде, держась одной рукой за середину доски. Согласование гребка одной рукой с выдохом в воду во время скольжения.
8. Попеременная работа рук и согласование их с поворотом головы для вдоха во время скольжения после отталкивания от дна водоема.
9. Попеременная работа рук во время скольжения на спине.

Задачи и упражнения пятой ступени

Задачи.

1. Учить согласованию движений рук и ног при плавании «кролем» на груди и спине.
2. Учить согласованию движений рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль» на груди.

Упражнения.

1. «Торпеда»: одна рука вверх, другая прижата к бедру. Быстрая смена рук по сигналу преподавателя.
2. То же, но сигналы постепенно учащаются.
3. То же, но во время скольжения на спине.
4. Согласование движений рук и ног во время скольжения на груди на задержке дыхания.
5. То же, но согласовывая с дыханием под одну руку.

В заключение необходимо отметить, что начальный курс обучения детей плаванию, изложенный нами, оставляет большой простор для творчества обучающего в использовании различных приемов, упражнений, приспособлений.

Занятия по плаванию в оздоровительном лагере проводятся в форме группового урока. Групповая форма обучения стимулирует активность ребят, вносит в занятия элемент соревнования, расширяет возможности для проведения игр и развлечений на воде.

Каждый урок плавания начинается на суше, продолжается в воде и заканчивается снова на суше. В нем условно можно выделить три части: подготовительную, основную и заключительную.

В содержание подготовительной части входят: переключка занимающихся, краткое разъяснение задач урока, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, ознакомление на берегу с новыми упражнениями, которые предстоит выполнять в воде. Решение задач урока во многом зависит от правильной организации и проведения этой его части.

В основной части урока решаются основные задачи обучения: изучение упражнений для освоения с водой, движений ногами, руками и согласование их с дыханием; выполнение стартов и поворотов.

В заключительной части урока необходимо постепенно снизить физическую нагрузку и эмоциональность занятия, проверить занимающихся, подвести итоги. В этой части урока проводятся игры и развлечения, практикуется свободное плавание. После выхода из воды проводится построение группы с переключкой. Заключительную часть урока следует проводить четко и быстро, чтобы дети не озябли.

Каждый урок строится таким образом, чтобы объем физической нагрузки возрастал в первой половине основной

его части, а затем постепенно уменьшался. Одновременно происходит повышение эмоциональности занятия, ему содействует проведение игр в воде. Перед проведением каждого урока инструктор должен составить конспект занятия (см. Приложение №5).

За время пребывания детей в лагере в каждой смене возможно проведение 10-12 уроков по плаванию. В случае возможности провести большее число уроков материал можно повторить.

1.5.Примерное поурочное планирование занятий по плаванию

Урок № 1.

Задачи урока

1. Ознакомить с водной средой.
2. Учить погружению в воду, открыванию глаз в воде, выдохам в воду.

Содержание урока

1. Ходьба, бег, прыжки в парах, затем по одному.
2. Игры «Гигантские шаги», «Рак».
3. Упражнения «Полоскание белья», «Умывание».
4. Игры «Пройди под мостом», «Достань дно рукой».
5. Приседание в парах, глядя друг на друга под водой.
6. Игры «Смелые ребята», «Смотри внимательно».
7. Игры на дыхание «Сделай ямку», «У кого больше пузырей».

Организационно-методические указания (О.М.У.): основная задача урока – освоение занимающихся с водой. Ее можно считать решенной, когда дети будут без боязни входить в воду, плескаться, не вытирая глаза руками, закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе, не захлебываясь и не глотая воду. На первом уроке боязливые дети должны входить в воду держась за руки взрослых – инструктора или его помощников. Категорически запрещается заставлять таких

детей насильно входить в воду, стыдить их, упрекать в отсутствие смелости и т.д.

Урок № 2.

Задачи урока

1. Учить лежанию и скольжению на груди.
2. Учить погружению в воду в сочетании с выдохами.

Содержание урока

1. Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда».
2. Лежание на груди с задержкой дыхания на воде.
3. Скольжение на груди после отталкивания от дна или стенки бассейна.
4. Игра «Кто дальше».
5. Игра «Ваньки-встаньки» с подключением выдохов в воду.
6. Упражнения «Стрела», «Буксир».

О.М.У.: все упражнения, связанные с всплыванием на поверхность, с лежанием на воде и скольжениями, выполняются с задержкой дыхания на вдохе. При этом грудная клетка должна быть наполнена воздухом, как хорошо надутый воздушный шар. Успехи на первых этапах обучения оказывают положительное психологическое воздействие на новичков. В связи с этим особое внимание следует уделять подбору упражнений, доступных для освоения большинству занимающихся группы.

Урок № 3.

Задачи урока

1. Учить движению ногами при кроле на груди.
2. Учить скольжению на груди в сочетании с выдохами в воду.

Содержание урока

1. Скольжение на груди после отталкивания от дна и стенки бассейна с различным положением рук (прижать к туловищу, руки вытянуты, одна вверху, другая прижата к туловищу).

2. Те же упражнения с выдохом в воду в конце скольжения.
3. Движение ногами кролем на груди, опираясь руками о бортик или дно.
4. Скольжение на груди с подключением работы ног.

О.М.У.: показателем хорошего скольжения является продолжительность расстояния, которое сумеет преодолеть ребенок после толчка. Чтобы увеличить длину скольжения, нужно научиться напрягать мышцы туловища и вытягиваться в направлении толчка. При изучении движений ногами не позволять занимающимся широко размахивать ногами, сгибать колени. При изучении новых движений не следует делать занимающимся несколько замечаний одновременно. Если задание выполняется детьми с первого раза – обязательно похвалить их. Если после нескольких попыток упражнение не получилось, необходимо заменить его другим, сходным по направленности воздействия, а затем на основе уже освоенных упражнений вернуться к его изучению.

Урок № 4.

Задачи урока

1. Продолжить учить согласованию движений ног с дыханием в кроле на груди.
2. Учить скольжению на спине.

Содержание урока

1. Скольжение на груди с опорой о доску, работая ногами на задержке дыхания.
2. То же, но согласовывая работу ног с выдохами в воду.
3. Лежание на спине с задержкой дыхания.
4. Упражнение «Буксир» в положении на спине.
5. Упражнение «Стрела» в положении на спине.

О.М.У.: при выполнении согласования работы ног и дыхания следить, чтобы дети при подъеме головы для вдоха не прекращали работу ногами. При освоении лежания и скольжения на спине необходимо научить ребенка медленно

ложиться на воду, наклоняясь назад. При принятии правильного «рабочего» положения ноги, таз и туловище должны находиться на поверхности воды. Выполнение упражнения «Буксир» позволит каждому занимающемуся принять наиболее обтекаемое положение тела.

Урок № 5.

Задачи урока

1. Учить движению ног при кроле на спине.
2. Учить работе рук при кроле на груди.

Содержание урока

1. Упражнение «Буксир» в положении на спине с работой ног.
 2. Упражнение «Торпеда» в положении на спине.
 3. Движение руками кролем на груди, стоя на дне водоема в наклоне вперед.
 4. То же, но продвигаясь по дну водоема вперед.
 5. Движение руками в кроле на груди во время скольжения.
- О.М.У.: при скольжении на спине с работой ног, колени не должны появляться над поверхностью воды, а от движения стоп на поверхности воды должен остаться пенный след. При выполнении работы рук обращать внимание занимающихся на гребок прямой рукой.

Урок № 6.

Задачи урока

1. Учить согласованию работы рук и выдохов в воду в кроле на груди.
2. Учить согласованию работы рук и ног в кроле на груди.

Содержание урока

1. Согласование работы одной руки и дыхания, стоя в воде в наклоне, опираясь на доску или поручень.
2. Согласование работы рук и дыхания, стоя в воде в наклоне.
3. То же в наклоне в ходьбе.

4. Смена рук по сигналу во время упражнения «Торпеда» с одной вытянутой рукой.
5. То же, но смена выполняется под собственный счет 1-6 и 1-3.

О.М.У.: при выполнении смены рук по сигналу следить за тем, чтобы ноги во время смены рук не прекращали работу. Поворот головы при согласовании с работой рук выполнять в одну сторону.

Урок № 7.

Задачи урока

1. Учить согласованию работы одной руки, ног и дыхания в кроле на груди.
2. Учить согласованию работы ног и рук в кроле на спине.

Содержание урока

1. Согласование поворота головы для вдоха с гребком руки во время скольжения после отталкивания с опорой о доску.
2. То же, но во время скольжения с работой ног.
3. Смена рук по сигналу при выполнении упражнения «Торпеда» на спине с одной рукой.
4. То же, но выполняя смену рук после собственного счета 6 и 3.

О.М.У.: при выполнении всех упражнений акцентировать внимание учащихся на быстрой и правильной работе ногами.

Урок № 8.

Задачи урока

1. Учить согласованию работы рук, ног и дыхания в кроле на груди.
2. Продолжить учить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на спине.

Содержание урока

1. Попеременная работа руками, стоя в воде в наклоне, в согласовании с выдохами в воду.
2. То же, но с продвижением вперед по дну бассейна.

3. Согласование рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.
4. Согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на спине.

О.М.У.: при выполнении согласования в кроле на груди обратить внимание на положение плеч и щеки пловца во время вдоха (должны находиться на поверхности воды).

Урок № 9,10.

Задачи урока

1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.

Содержание урока

1. Плавание способом кроль на груди в полной координации.
2. Плавание способом кроль на спине в полной координации.

О.М.У.: при совершенствовании техники тем или другим способом плавания не обязательно выполнять упражнения в полной координации всем детям сразу. Не освоившие какой-то элемент техники, могут больше внимания обратить на него и только после этого переходить к плаванию в полной координации.

2. ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКОМ ПЛАВАНИЯ

В программу занятий по плаванию обязательно включаются игры и развлечения. Участие в играх помогает проявлению самостоятельности и инициативы детей. Кроме того, игры на воде используются для повторения и совершенствования элементов техники плавания или любых других упражнений, изученных ранее. Игры помогают налаживанию контактов в детском коллективе, способствуют повышению эмоциональности занятий, что помогает быстрее и прочнее закрепить изученный ранее учебный материал.

При использовании предлагаемых игр и развлечений на воде рекомендуется придерживаться следующих методических требований:

1. Перед проведением каждой игры должна быть поставлена конкретная задача.
2. Игра должна соответствовать уровню подготовленности участников.
3. Нужно проводить игры систематически, последовательно усложняя их в зависимости от возраста и подготовленности участников.
4. Необходимо, чтобы игра способствовала проявлению активности, самостоятельности и инициативности участников (при обязательном контроле со стороны преподавателей).

После окончания игры инструктор должен объявить результаты, назвать победителей и проигравших, особо отметить участников, проявивших себя с лучшей стороны, оказавших взаимную помощь в интересах коллектива.

Игры и развлечения в воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока по плаванию и во время купаний. Каждая игра должна проводиться таким образом, чтобы в ней участвовали все занимающиеся, находящиеся в воде. Если вода прохладная, нужно проводить игры, движения в которых выполняются в быстром темпе.

В практике работы по обучению плаванию детей известно большое количество самых разнообразных игр и развлечений.

2.1. Игры и упражнения, способствующие развитию умения продвигаться в воде

Гигантские шаги. Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив их. Кто быстрее пройдет определенное расстояние.

Гусиный шаг. Занимающиеся ходят по дну на согнутых ногах, положив руки на колени, касаясь грудью поверхности воды.

Лодочка. Дети ходят по дну, делая впереди себя гребковые движения руками в стороны по поверхности воды.

Рак. Занимающиеся передвигаются в приседе спиной вперед.

Море волнуется. Играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде «Море волнуется» все расходятся по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний дошел к бортику, тот выбывает из игры.

Рыбы и сеть. Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними сеть. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Карпы и караси. Играющие делятся на две шеренги и становятся спиной друг к другу: одни – «караси», другие – «карпы». По сигналу инструктора «Караси!» они поворачиваются и бегут за «карпами», убегающими к бортику. Пойманные (осаленные) «карпы» останавливаются. После того, как все «карпы» будут переловлены, игра возобновляется.

Байдарки. Занимающиеся становятся в колонну по одному. Поднимают прямые руки в стороны. По команде преподавателя начинают выполнять гребковые движения прямыми руками по поверхности воды («Плывут на байдарках»).

Переправа. Две команды становятся у противоположных бортиков. По сигналу меняются местами. Побеждает команда, в которой все участники быстрее переправились на другой берег и построились. Можно

проводить эту игру в беге, а так же в приседе, передвигаясь прыжками, боком и спиной вперед.

2.2. Игры и упражнения, способствующие овладению навыком погружения головы в воду

Умываемся. Дети стоят перед преподавателем. По команде они набирают в ладони воду и умывают лицо. Повторив то же, выливают воду себе на лицо.

Пройди под мостом. Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, подныривая под них. Можно заменить доски деревянными шестами или обручами.

Достань дно рукой. Дети стоят перед преподавателем. По его сигналу они должны присесть и постараться достать дно рукой.

Кто быстрее спрячется. По сигналу играющие как можно быстрее приседают и опускаются под воду.

«Поезд идет в тоннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют поезд. Двое занимающихся стоят лицом друг к другу, держатся за руки и образуют «тоннель», опустив руки на воду. Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. После того, как «поезд» прошел «тоннель», изображающие меняются.

Лягушата. Играющие, «лягушата», становятся в круг и внимательно ждут сигнала инструктора. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» - прячутся под воду. Игрок перепутавший команды, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Смотри внимательно. Играющие становятся парами лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему различное

количество пальцев. Поднявшись из воды играющий называет количество пальцев, которое он увидел.

Смелые ребята. Дети, взявшись за руки образуют круг. Произнося хором: «Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если захотим в воду поглядим», все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

Кто дальше? Занимающиеся, сделав по сигналу преподавателя вдох, прячутся под воду и затем выныривают. Кто выныривает последним, тот – победитель.

Водолазы. Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные солдатики, камни и др.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов. Игру можно разнообразить, ставя, например, условие поднять определенный предмет или предметы определенного цвета.

Насос. Занимающиеся разбиваются на пары, взявшись за руки, они становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу начинают выполнять попеременные приседания, уходя полностью под воду.

2.3. Игры и упражнения, способствующие овладению навыком скольжения

Поплавок. Играющие, сделав глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками (голова опущена, подбородок прижат к груди), всплывают на поверхность. Участники игры соревнуются в том, кто из них лучше выполнит это упражнение.

Медуза. Играющие, сделав глубокий вдох, приседают на дно и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность (голова в воде, ноги и руки висят свободно).

Звезда. Играющие, после всплывания на поверхность в положении «поплавка», разводят руки и ноги в стороны. Кто дольше удержится в этом положении.

Пятнашки с поплавком. Водящий-«пятнашка» старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» успеет дотронуться до играющего раньше того, как он примет данное положение, они меняются ролями.

Стрела. Инструктор входит в воду, берет поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к бортику по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

Торпеда. Занимающиеся строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движениями ногами. То же повторяют в положении на спине.

Буксир. Дети разбиваются на пары. Один принимает положение «стрелы», другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первой придет к финишу. Затем партнеры меняются местами. Это упражнение можно выполнить в положении на груди и на спине.

Винт. Выполняя скольжение на груди с движениями ногами кролем, ребенок через некоторое время переворачивается на спину, продолжая движения ногами, а затем снова возвращается в исходное положение. Можно выполнить это в согласовании с выходом в воду.

Попади торпедой в цель. Два участника игры становятся с обручами напротив своей команды на расстоянии 3-4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч. Выигрывает команда, игроки которой поразили больше целей.

2.4. Игры и упражнения, способствующие овладению правильным дыханием

Сделай ямку. Занимающиеся должны набрать в ладони воду и подуть на нее, как на горячий чай, чтобы в воде

образовалась ямка от струи воздуха. Потом выполняют то же в воде, убрав ладони.

У кого больше пузырей. Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого больше образуется пузырей на воде?

Ваньки-встаньки. Занимающиеся, разделившись на пары, встают друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу участники игры, стоящие от преподавателя справа, приседают, опускаясь с головой под воду, и выполняют длинный выдох (глаза открыты). По второму сигналу под воду погружаются участники игры, стоящие слева, а их партнеры встают и делают вдох.

Качели. Играющие встают парами спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров на спину над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох.

2.5. Игры и упражнения, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду

Кто быстрее. Все занимающиеся стоят на бортике бассейна. По сигналу они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и берутся руками за пенное корытце. Выигрывает тот, кто сделает это раньше всех.

Кто дальше прыгнет. Занимающиеся прыгают с бортика бассейна вниз ногами на дальность.

Самолет. Выполняется прыжок руки в стороны с бортика бассейна или с возвышения, находящегося в воде.

Прыжок в группировке. Из исходного положения, стоя с вытянутыми вверх руками, с силой оттолкнуться и сделать сгруппировавшись прыжок.

Прыжки в круг. Играющие поочередно спрыгивают в воду, стараясь попасть ногами в пластмассовый обруч, лежащий на поверхности воды около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения приседа, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, толчком двумя ногами от борта.

Клоунада. По команде ведущего, играющие выполняют прыжки в воду ногами вниз из различных исходных положений. Ведущий оценивает изобретательность играющих.

3. ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ, У ВОДЫ

1. Охотники и утки

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». Подбрасывая друг другу легкий резиновый мяч «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается две-три минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий в игроков противника.

2. Мяч через веревку

Две команды выстраиваются на площадке (размером приблизительно 9х18) напротив друг друга. Площадка поделена пополам натянутой на высоте 2м. над поверхностью воды веревкой либо волейбольной сеткой. Мяч перебрасывается от одной команды к другой через веревку. При этом он не должен падать в воду. Выигрывает команда, уронившая мяч меньшее количество раз.

3. Толкаем мяч

Для проведения данной эстафеты необходимы большие надувные мячи «Фитбол». Команды располагаются на берегу, лицом к воде, по одному. По команде руководителя капитаны команд, толкая мяч перед собой, преодолевают определенное расстояние, огибая стоящий в воде ориентир и возвращают мяч следующему игроку своей команды. Закончивший эстафету становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой последний игрок приходит к финишу первым.

4. Салки в кругу

Две, равные по количеству участников, команды (15-20 человек) располагаются следующим образом: одна команда образует широкий круг, взявшись за руки, игроки второй команды располагаются внутри этого круга произвольно. По сигналу один из игроков команды (капитан), образующей круг, вбегает во внутрь и салит кого-нибудь из находящихся внутри круга, затем быстро возвращается на свое место, передавая эстафету следующему участнику своей команды. Осаленный игрок быстро покидает пределы круга. Команда, затратившая меньшее количество времени на поимку игроков противоположной команды выигрывает это состязание. Если состязание проходит на берегу, то после того, как участники построят круг, провести на песке по кончикам пальцев участников линию. Если играющие располагаются в воде, то необходимо следить за тем, *чтобы круг не сужался.*

5. Вербочка под ногами

Участники команды становятся в широкий круг, взявшись за руки. В центре располагается игрок этой команды, держа в руках конец длинного шнура (можно шнур надеть петлей на какой-либо столбик, а участник будет его удерживать). Второй конец шнура находится у капитана команды, который несколько выходит за периметр круга. По сигналу судьи участник со шнуром в руках бежит снаружи круга, протаскивая его под ногами участников своей команды, которые перепрыгивают через него. Пробежав круг, капитан передает конец веревки следующему игроку. Соревнование заканчивается после того, как последний участник протащит вервочку под ногами своей команды. Если позволяют условия, то возможен старт сразу двух или трех команд. Возможно построение команд на суше, в воде на очень мелком месте, либо часть команды в воде, часть – на суше. Можно состязания проводить на время. Команда, затратившая меньшее количество времени на выполнение задания, выигрывает эту эстафету.

6. Спасение пострадавшего

Участник команды (капитан) забегает (заплывает) в воду, держа в руках длинный буксировочный трос (25 метров) растягивает его полностью, ложится на воду (можно на конец шнура привязать круг, на который ложится забежавший в воду участник), а оставшиеся на берегу члены команды вытягивают лежащего на воде участника. Так все играющие должны побывать в роли пострадавшего. Выигрывает команда, первой закончившая это состязание.

7. Вытяни на берег

Половина играющей команды (5-6 человек) заходит в воду, растягивая шнур длиной 25-30 метров с привязанным к его концу отрезком круглой палки (40-50 см. длиной). Зашедшие в воду участники, растянув шнур на всю его длину, ложатся на воду друг за другом, держась за ноги впереди лежащего. Направляющий удерживается за отрезок палки, участники команды, стоящие на берегу общими усилиями вытаскивают игроков своей команды на берег. Соревноваться могут 2, 3 и более команд одновременно. Можно определить победителя по времени. Основное требование при подведении итогов – все члены команды должны побывать и в роли спасателей, и в роли пострадавших.

8. Эстафета с мячом

Команды выстраиваются на суше лицом к воде в колонну по одному. По команде судьи направляющий каждой команды с мячом в руках бежит до лежащего (плавающего) напротив команды обруча (надувной камеры, спасательного круга), кладет туда мяч и возвращается обратно, передавая эстафету следующему игроку своей команды, который бежит за мячом. Выигрывает команда, первой закончившая эту эстафету.

9. Переноска пострадавшего

Для проведения этой эстафеты необходимо иметь кусок плотной ткани (старое покрывало, одеяло, большой мешок, отрезок брезента), четверо спасателей перебегают ручей, либо обегают ориентир в воде, с лежащим на куске плотной ткани пострадавшим, передавая его из рук в руки. Прodelать это нужно определенное количество раз, чтобы каждый участник команды поработал спасателем. Если в команде количество участников небольшое, то возможно, каждый поработает спасателем дважды.

10. Эстафета с проныриванием в обруч

Каждый участник команды, пробегая по воде отрезок дистанции, проныривает в обруч, лежащий на воде, и возвращается обратно, передавая эстафету следующему.

11. Ныряем за «кладом»

Каждый участник команды, пробегая по воде определенное расстояние в точно обозначенном месте, ныряет под воду, пытаясь достать какой-то предмет, заранее положенный на дно (металлическая тарелка, ложка). Количество предметов должно быть равно количеству участников.

12. Переправа в парах

Участники команд располагаются в воде, на глубине по пояс, количество участников должно быть четное. Пара участников от каждой команды, один из которых лежит на матрасе или автомобильной камере, второй, толкая матрас или камеру транспортирует игрока своей команды до обозначенного ориентира. Там они меняются местами и тем же способом возвращаются обратно. Выигрывает команда, первой закончившая переправу.

13. Змейка сквозь обручи

Участники команды преодолевают стенку из обручей (обручи плотно связаны между собой и стоят вертикально. Для этого сквозь обручи протягивается шнур и помощники судьи растягивают шнур и обручи, устанавливая их вертикально). Каждый из участников команды поочередно

преодолевают это препятствие, пролезая из обруча в обруч змейкой. Глубина воды в месте проведения должна быть 20-30 см.

14. Пролезь в обруч

Связанные между собой обручи лежат на воде и образуют длинную дорожку (помощники удерживают ее с двух сторон на одном месте). Участники команд преодолевают это препятствие пролезая под обручем и перешагивая в следующий, выполняя вертикальную змейку. Преодолев всю дорожку, участник бежит сбоку от нее и передает эстафету следующему.

15. Баскетбол в воде

За линией натянутых веревок с поплавками плавают спасательные круги (на расстояние 3 м с каждой стороны). Чтобы они не уплывали, к ним привязывают веревки с камнями. Команды располагаются у своих линий в шеренги.

Задача каждой команды, перебрасывая мяч друг другу, забросить его в круг соперника. Выигрывает команда, которая за пять минут наберет больше очков.

Во время игры нельзя выбегать на берег, задерживать игрока руками, применять грубые приемы. За каждое нарушение команде назначается штрафной бросок, который выполняется с расстояния 3 м от линии.

16. Змейка по кругу

Участники команды образуют круг, положив руки на плечи рядом стоящему (стоя в воде на глубине 10-30 см.). По сигналу судьи первый участник команды бежит змейкой между игроками своей команды, передавая эстафету следующему.

Если позволяют условия в воде, то могут участвовать несколько команд одновременно. Побеждает команда, последний участник которой, заканчивает бег первым.

17. Водоносы

Игроки нескольких команд выстраиваются на берегу перед линией старта друг за другом. По сигналу судьи, стоящие первыми игроки всех команд бегут в воду, в

определенном месте зачерпывают воду кружкой (чашкой, ладонями и т.д.) и несут ее на берег, выливая в какой-нибудь сосуд своей команды. Выигрывает команда, которая за определенный промежуток времени наберет большее количество воды.

18. Обруч по кругу

Участники команд, стоящих в кругу на расстоянии вытянутых рук, передают обруч друг другу, предварительно одев его на себя сверху и выпрыгнув из него ногами, когда он окажется на воде. Выигрывает состязание команда, все игроки которой первыми пролезли через обруч.

19. Морской бой

Бассейн, либо участок водоема, на котором обозначается площадка, разделен на две равные части. В руках каждого участника команды находится по мячу. По сигналу судьи участники начинают перебрасывать мячи на сторону соперников. Через одну минуту звучит сигнал, после которого подсчитывается количество мячей на каждой площадке. Побеждает команда, на стороне которой оказывается меньшее количество мячей. Учитываются только мячи, оказавшиеся в пределах площадки.

20. Водолей

Для каждой команды готовятся две пол-литровые бутылки с узким горлышком. В одну наливается вода, а пустая устанавливается на стул. Первый участник каждой команды добегают до стула с полной бутылкой, переливает воду в пустую. Когда вода перелита, участники берут полную бутылку в руки, пустую оставляют на стуле, и передают ее следующему. Судья проверяет, какая команда потеряла меньше всего воды.

21. Крейсерские гонки

Участники команды поочередно преодолевают какое-то расстояние вплавь, держась за плавательную доску (надувной круг, мяч). Побеждает команда, которая раньше финиширует.

22. Сбор урожая

По воде разбрасываются плавающие предметы (пластиковые бутылки). По сигналу судьи команды забегают либо прыгают в воду и начинают собирать эти предметы. Выигрывает команда, чей «урожай» окажется богаче.

23. Гусеница

Первый пловец захватывает ногами плывущего сзади, второй – третьего, третий – четвертого и т.д. Таким образом команды плывут, работая только руками. Побеждает команда, финишировавшая первой. Если команды большие по количеству участников, их можно поделить по 3-4 участника и тогда место определяется по сумме мест, набранных участниками каждой команды.

24. Чехарда

Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2 м. друг от друга и наклоняются вперед, поставив руки на свои колени. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого стоящего впереди. Глубина водоема в месте проведения эстафеты должна доходить до середины голени играющих.

25. Принеси мяч соперника

Игра проводится на мелком месте. Могут участвовать две команды по 7-10 человек. Команды строятся в колонны по одному на берегу водоема за общей линией старта в 3-4 метрах от воды и получают мячи разного цвета. По первому сигналу впереди стоящие игроки бросают свои мячи двумя руками из-за головы как можно дальше от берега. По второму сигналу они бегут в воду за мячом соперника и возвращаются с ним в строй. Кто быстрее это сделает, приносит своей команде 1 очко. Так же соревнуются следующие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

26. Морской змей

Команды выстраиваются в колонну, каждый игрок кладет руки на плечи впереди стоящего. А теперь две колонны, то есть два морских змея бегут на перегонки строго одинаковое расстояние. Финиш на берегу. Выигрывает команда, не разорвавшая свой строй и первой пришедшая к финишу.

4. РАБОТА КЛУБА «НЕПТУН»

Для лучшей организации и более четкого руководства спортивно-оздоровительной работы по плаванию в оздоровительных лагерях рекомендуется создать клуб любителей плавания. На красочном стенде клуба должна быть представлена следующая информация: члены актива клуба, расписание занятий с активом, расписание по обучению плаванию и купаний, план спортивно-массовых мероприятий, нормативы спортивных разрядов, рекорды лагеря по плаванию; положение о внутрилагерных соревнованиях по плаванию и их итоги, правила поведения при купании (Приложение №3), экспресс-информация.

Клубы организуются в основном в тех лагерях, где есть возможность обучать плаванию, т.е. имеется квалифицированный инструктор, простейшие бассейны для обучения плаванию, инвентарь для обучения и оказания первой помощи пострадавшим на воде.

Стать членом клуба может каждый отдыхающий в лагере, выполнивший следующие нормативы:

В 12 лет – проплыть 25 м;

В 13 лет – проплыть 50 м;

В 14 лет и старше – проплыть 100 м.

Те, кто еще не умеет, но хочет научиться плавать, принимаются кандидатами и должны участвовать во всех мероприятиях, проводимых клубом.

Всеми делами руководит совет клуба, в который, кроме лучших пловцов, ответственного за спортивную работу

лагеря, входят: начальник лагеря, инструктор по плаванию, врач и старший вожатый.

Все мероприятия клуба (обучение плаванию, купание, катание на лодках, обучение оказанию помощи на воде и на суше при несчастном случае) проходят под непосредственным руководством инструктора по плаванию.

В начале смены инструктор проводит с активом клуба, вожатыми и воспитателями инструктаж о правилах поведения и мерах безопасности на воде и в местах купаний, назначает дежурных и составляет расписание дежурств в местах купания и обучения плаванию, планирует и в дальнейшем несет ответственность за исправность спасательных средств, лодок и т.д. Он персонально отвечает за безопасность на воде и жизнь отдыхающих.

Важный раздел работы клуба представляет учеба актива, которая включает в себя как практическую, так и теоретическую подготовку.

Беседы по возможности освещают следующие вопросы:

1. Спортивное и оздоровительное значение плавания, техника плавания и методика обучения, плавание – жизненно необходимый навык, значение умения плавать для туристических походов и профессиональной трудовой деятельности.

2. Закаливание, его значение и мероприятия по закаливанию в режиме дня, правила поведения при купании и меры предосторожности при его проведении.

3. Травмы при занятиях плаванием и оказание первой помощи, попадание воды в уши и способы ее удаления, судороги и способы борьбы с ними.

4. Оказание помощи уставшему или пострадавшему на воде, прикладные способы плавания, способы оказания помощи уставшему на воде, спасение утопающих: подплывание, освобождение от захватов, поиск пострадавшего, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой помощи на берегу, способы искусственного дыхания.

4.1. Организация и проведение соревнований по плаванию

Соревнования проводятся как лично-командное первенство между отрядами. Каждый участник в зависимости от подготовленности плышет дистанцию 25 или 50 метров.

Программа соревнований и зачет:

1. Проплывший 25 м кролем на груди – 3 очка.
2. Проплывший 25 м на спине – 2 очка.
3. Проплывший 25 м любым другим способом – 1 очко.
4. Не закончивший дистанцию – 0 очков.
5. Проплывший 50 м кролем на груди – 6 очков.
6. Проплывший 50 м на спине – 4 очка.
7. Проплывший 50 м любым другим способом – 2 очка.
8. Не закончивший дистанцию – 0 очков.

Сумма очков, полученных участниками одного отряда, делится на число всех членов отряда. Выигрывает тот отряд, у которого этот показатель выше. Из победителей заплывов (среди мальчиков и девочек) составляются финальные заплывы на звание лучшего пловца отряда. Их победители будут соревноваться между собой в финальном заплыве во время праздника «Нептуна», который является как бы итогом всей работы по плаванию в лагере.

4.2. «День Нептуна» (Приложение №4)

Итоги работы по плаванию проводятся на общелагерном празднике «Нептун».

Для организации и проведения праздника создается специальная комиссия, в состав которой входят: старший

вожатый, вожатые, физрук, инструктор по плаванию, члены совета клуба, в том числе и ребята, умеющие хорошо плавать.

Комиссия составляет план подготовки и проведения праздника, назначает ответственных за отдельные виды его программы.

Примерный план подготовки праздника «Нептун»

1. Написать подробный сценарий праздника.
2. Подготовить записку с сообщением о прибытии Нептуна и его приказ: «Всем детям научиться плавать», вложить ее в бутылку и спрятать в бассейне в установленном месте. Во время общелагерного купания кто-то из вожатых или ребят старших отрядов «случайно» найдет бутылку и ознакомит всех участников праздника с ее содержанием.
3. Составить список действующих лиц, определить порядок их выхода. Подготовить все необходимое для участников представления.
4. Провести репетицию праздника.

Примерный план проведения праздника

1. Торжественное построение, посвященное началу праздника.
2. Прибытие Нептуна со свитой.
3. Рапорт Нептуну об итогах лагерной смены и мероприятиях по плаванию.
4. «Наказание» тех, кто не выполнил приказ Нептуна и не научился плавать.
5. Знакомство Нептуна и его свиты с лагерем.
6. Показательные выступления сильнейших пловцов.
7. Соревнования по плаванию.
8. Игры и развлечения.
9. Подведение итогов праздника.

10. Прощание с Нептуном, уплывающим в «свои владения».

Оформление, костюмы, реквизит

Чтобы праздник прошел весело и увлекательно, необходимы не только мастерство режиссера-постановщика (им может быть музыкальный руководитель или один из вожатых), но и слаженная четкая работа всех организаторов и участников представления.

Оформление должно отражать идею и направленность праздника. Желательно, чтобы в каждом отряде были плакаты, сообщающие о правилах поведения и мерах безопасности на водоемах, способах оказания первой помощи пострадавшим на воде. Здесь же должны быть учебно-инструктивные плакаты по плаванию, лозунги, призывающие ребят к обучению плаванию. Украсят праздник яркие транспаранты, флаги спортивных организаций, различные эмблемы, спортивные значки и медали, фотографии лучших пловцов лагеря.

Особенно тщательным должен быть подбор участников на роль Нептуна, Звездочета, Золотой рыбки, Бабы-Яги, Заморского гостя, Восточной красавицы, Черномора, чертей, русалок, водяных, богатырей.

Костюмы готовят сами участники представления совместно с режиссером и членами кружков «Умелые ручки», кройки и шитья.

Нептуну необходимы: корона, трезубец, борода, накидка. Материал: дерево, картон, цветная бумага, марля, вата.

Черномору и богатырям: пики, щиты, шлемы, печати «канцелярии». Материал: дерево, картон, цветная бумага, сырой картофель.

Звездочету: колпак, халат с наклеенными на него изображениями планет и звезд, очки, борода, «книга заповедей». Материал: бумага, ткань, фольга.

Бабе-Яге: длинный крючковатый нос, седой парик, метла, ведро. Материал: картон, папье-маше.

Золотой рыбке: корона, платье из марли, украшенное желтой фольгой или цветной бумагой. Материал: картон, папье-маше, марля, фольга, цветная бумага.

Русалкам: длинные платья, украшенные фольгой. Волосы должны быть распущены и перевиты серебряной фольгой и бумажными водяными лилиями. Материал: марля, фольга, цветная бумага, ткань.

Заморскому гостю и свите: шаровары, чалмы. Материал: разноцветные ткани.

Реквизит: треножник для костра, трон, бочка, плот или лодка (ладья), гирлянды из зелени, сувениры. Дипломы Нептуна.

Сценарий праздника «Нептуна»

Место проведения праздника Нептуна: водоем спортивно-оздоровительного лагеря. В точно назначенное время в разных концах лагеря одновременно трубят фанфары сигнальщики, одетые в красочные костюмы.

Дети (7-15 лет) организованно направляются к водоему и размещаются на берегу. Все участники – взрослые и дети – в карнавальном-купальных костюмах.

«Канцелярия» Нептуна (Черномор, черти, богатыри) встречают гостей и ставят каждому на руку печать.

Все собравшиеся исполняют любую песню о воде, выученную заранее.

Поднимается морской флаг.

Исполняются популярные песни и танцы.

Под громкий клич: «У-гу-гу-гу-гу-у-у-у...» к берегу на украшенной расписной лодке приближается Нептун в сопровождении свиты (русалок, водяных пиратов) на нескольких лодках.

Лодки причаливают к берегу. Быстро выскочив из лодок, водяные расчищают дорожку перед Нептуном, который степенно, постукивая трезубцем, направляется к

своему трону. Пираты занимают места по обе стороны трона. Звучит музыка. Рядом с тронном располагаются Черномор и Звездочет.

Раздаются хлопушечные выстрелы.

Звучат фанфары.

Нептун со свитой подходит к трону и приветствует всех участников праздника:

«Я спешил, я стремился приехать скорей.

Принимайте привет от владыки морей!

Мои верные слуги со мною пришли.

Чтобы встретиться с вами, дети Земли.

Я хочу, чтобы радостный праздник гудел,

Чтобы старый Нептун возле вас молодец!».

Далее Нептун говорит, что очень обрадовался, получив приглашение на праздник, и с удовольствием решил принять в нем участие. Надеется, что ему приготовлено не мало сюрпризов. Обращается к детям: «Ну, чем порадуете старика?».

Председатель совета отдает рапорт Нептуну, докладывает об успехах дружины, о том, сколько ребят научились плавать за смену, хорошо держаться в воде, оказывать первую помощь пострадавшему, стали инструкторами по плаванию, выполнили разрядные нормативы.

У Нептуна настроение немного улучшается, но он все же хмурится и жалуется на скуку. Он просит свиту придумать что-нибудь такое веселенькое.

Водяные и русалки исполняют оригинальный танец.

Нептун понемногу веселеет.

Увидев это, на берег выбегает группа маленьких ребят в морской форме и исполняет матросский танец «Яблочко». Нептун вместе с участниками праздника аплодирует исполнителям.

В награду за успехи ребят по знаку Нептуна начинают танец русалки.

Когда смолкают аккорды, к владыке водных просторов обращается Черномор:

- О мудрый Нептун! Царь всех морей и океанов, добрейший из добрейших! Перед тобой все самые лучшие девушки (показывает на русалок), выбери себе любимую и сделай царицей этого праздника.

Нептун внимательно вглядывается в русалок. Потом с усмешкой поворачивается к Черномору.

Нептун: «Это все? Ты никого от меня не скрыл, хитрый старик?»

Черномор: «О владыка морей и океанов! Есть еще одна, светлее солнца – это дочь моя – Золотая рыбка» (берет за руку Золотую рыбку и подводит к трону).

Нептун: «Ну, красавица-девица,
Нету слов, ты впрямь царица.
Сядь, мой друг, поближе к трону.
Звездочет, подай корону!»

Звучит торжественная мелодия. Нептун берет корону из рук Звездочета и венчает ею Золотую рыбку.

Нептун: «Не гостем я пришел сюда.
Придется, знаю, потрудиться;
Не спрячется от моего суда
Тот, кто воды не любит и боится!»

Все показывают на «грешников», не пожелавших учиться плавать в течение смены.

Нептун: «Что ж их не много. Это не беда,
От робости их вылечит вода».

Черти с криком и свистом по очереди бросают «грешников» в воду. Затем они находят других провинившихся (лежебок, драчунов, опаздывающих) и приводят их к владыке морей. Нептун и Звездочет придумывают им различные наказания («грешники» бегают в мешках, прыгают со связанными ногами).

Примечание. Эта часть праздника – не более чем шутка, задача которой – торжественно расстаться с водобоязнью, а не наказывать виновных – не умеющих плавать.

Во время праздника рекомендуется проводить всевозможные конкурсы, викторины, соревнования: кто лучше споет, спляшет, быстрее завяжет и развяжет морской узел, разгадает морские загадки.

Нептун: «Вы все, конечно, молодцы,
Но где же лучшие пловцы?
Нет, нет, любезные друзья,
Без плавания никак нельзя!»

Начинаются соревнования по плаванию.

На старт выходят юные пловцы. Один заплыв, второй, третий... Идут финальные соревнования.

Проводится заплыв на установление рекорда лагерной смены.

Проводится заплыв на установление рекорда спортивно-оздоровительного лагеря.

Победителей и призеров, а так же всех отличившихся Нептун награждает грамотами и подарками.

Праздник продолжается. Организуются игры и развлечения на воде.

Продолжаются игры на суше.

Нептун: «Ну-ка, черти, побыстрой!
Ваша мощь проверится.
(Черномору) Выставляй богатырей,
силами померимся».

Черти состязаются с ребятами в перетягивании каната. Нептун отчаянно «болеет».

«Ну, давай, давай, хвостатый!
Поднажми-ка, друг рогатый!
Что же вы слабей ребят?
На себя тяни канат!»

Нептун (с досадой):

«Что, досталось? Спите много.
Заниматься надо.
Стыдно мне иметь убогую
Чертову команду.
Волноваться мне нельзя,

Ну, а день тяжелый,
Принесите мне, друзья,
Капли валидола (принимает капли из
банки).

Ох, теперь полегче стало,
Хоть по правде капель мало».

Черномор извещает Нептуна, что на горизонте
показался неизвестный корабль. Нептун приказывает его
остановить. Черти прыгают по берегу, кричат, стреляют из
хлопушек.

Корабль приближается к берегу. Звучит восточная
мелодия. Медленно и важно в сопровождении свиты на берег
сходит Заморский гость и приближается к трону.

Заморский гость: «О великий Нептун! С богатыми
товарами проплыл я мимо и, когда дворцы увидел чудные,
услышал веселые и задорные песни, захотелось мне
заглянуть сюда, чтобы встретиться с тобой, о Царь и
Повелитель морей!»

Гость хлопает в ладоши, слуги выносят из ладьи
укрытую прозрачным покрывалом Восточную красавицу.

Она исполняет восточный танец.

Темнеет... Неожиданно вспыхивает яркий большой
костер. Ребята встречают его криками «Ура!»

Начинается праздничный концерт, танцы «подвластных
Нептуну народов».

У затухающего костра Нептун произносит прощальную
речь.

«Я старый бог, я прожил долгий век.
Сегодня мне и радостно и грустно.
Ты стал владыкой моря, Человек,
Им управляешь мудро и искусно.
И я желаю смене молодой
Дорог нелегких в жизни не бояться,
А главное – всегда дружить с водой! Друзья!..
Настало время расставаться.
Я по заветам старой поговорки

Желаю вам: ни пуха, ни пера!
Всегда, везде учитесь на пятерки!..
Эй, свита, в путь... отчаливай... пора!»
Звучит прощальная мелодия.

Нептун со свитой отплывают. Все провожают Нептуна песнями и танцами.

Веселые дни, проведенные в спортивно-оздоровительном лагере, остаются позади, но надолго ребята запомнят встречу с Нептуном.

5. ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ, ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ

Во время занятий по плаванию необходимо соблюдать строжайшую дисциплину, а перед занятиями принимать все меры предупреждения несчастных случаев. Однако, несмотря на принятые меры, несчастный случай может произойти. Часто причиной несчастья на воде являются судороги (непроизвольное сокращение мышц). Они возникают при утомлении определенных групп мышц во время длительного и однообразного плавания или при переохлаждении.

Нередко пловцы и ныряльщики, имеющие дефект в барабанной перепонке, гибнут в следствии попадания воды в полость среднего уха. В данном случае вода раздражает вестибулярный аппарат, человек теряет пространственную ориентацию и не может самостоятельно выйти из воды.

Смерть в воде может наступить и по другим причинам.

Случается, что умеющие плавать люди неожиданно тонут без признаков борьбы за жизнь. Даже при очень быстром извлечении их из воды никакие меры по оживлению не приносят успеха. Причиной их гибели является какое-либо органическое заболевание, преимущественно сердца.

Нередки несчастные случаи при купании в необорудованных для этого местах. Опасны водоемы с непроверенным дном: там могут оказаться водовороты,

холодные ключи и сильные подводные течения. Не рекомендуется купаться в местах, загрязненных промышленными водами.

При несчастном случае, прежде чем бросаться в воду, нужно быстро оценить обстановку и выбрать способ оказания помощи. Не всегда нужно самому подплывать к тонущему. Иногда, если происшествие случилось недалеко от берега, лучше бросить с берега какой-либо предмет (спасательный круг), за который может ухватиться тонущий. Если поблизости есть лодка, не нужно прыгать в воду, так как до утопающего можно быстрее добраться на ней. Если же нет лодки, а потерпевший находится вдали от людей, то необходимо добежать по берегу до ближайшего до тонущего места, на ходу снимая с себя одежду и обувь. Затем войти в воду и плыть с учетом скорости течения. При сильном течении следует бежать вдоль берега с расчетом опередить тонущего и только после этого войти в воду. Прыгать в воду, тем более головой вниз, в незнакомом месте нельзя. Это опасно для жизни спасателя.

Если пострадавший погрузился в воду, то необходимо нырнуть и найти его. Если потерпевший лежит на дне, то, приблизившись к нему, следует захватить его под руки или обеими руками за руку, оттолкнуться от дна и всплыть на поверхность воды. В том случае, если найти тонущего не удалось, осуществляется последовательный поиск в предлагаемом секторе водоема с учетом течения и возможного сноса потерпевшего.

Приемы транспортировки пострадавшего

Если подававший сигналы о помощи просто устал или испугался, то нужно убедить его, что никакой опасности нет и помочь добраться до берега. При транспортировке используют несколько вариантов:

1. спасатель плывет брасом, а уставший в положении на груди и опирается руками о плечи спасателя и разводит ноги в стороны.
2. спасателей двое, они плывут на груди. Уставший в положении на груди опирается руками на плечи одного спасателя и кладет ноги на плечи другому.
3. спасатель плывет на спине, захватив обеими руками подбородок уставшего, находящегося в положении на спине или взяв его подмышки.
4. спасатель плывет на боку, захватив одной рукой уставшего, находящегося в положении на спине, под плечо ближней руки и придерживая его за подбородок.
5. если пострадавший не оказывает сопротивления спасателю, подчиняется его командам, обессилен или потерял сознание, то применяются приемы без закрепления рук. Из них наиболее распространены захваты за волосы или воротник.

Во всех способах транспортировки лицо, рот и нос тонущего должны быть приподняты, чтобы вода не попала в дыхательные пути.

Освобождение от захватов

При транспортировке нужно плыть не торопясь, чтобы правильно рассчитать свои силы до берега. Однако тонущие часто теряют самообладание и начинают судорожно цепляться за спасателя. Если тонущий успеет схватить спасателя, тому нужно быстро освободиться от захвата. Для этого спасатель должен сделать глубокий вдох и погрузиться вместе с пострадавшим в воду. Оказавшись под водой, тонущий начнет захлебываться, отпустит спасателя и попытается немедленно выбраться на поверхность. Если совместное погружение не дает нужного результата, то спасатель должен резким, энергичным движением

освободиться от тонущего. Существуют различные приемы освобождения, в зависимости от захватов тонущего.

Захват за одну или обе руки спасателя. Резким рывком спасатель поворачивает руки в сторону больших пальцев тонущего. Если тонущий поймал спасателя за одну руку, то другой (свободной) рукой спасатель захватывает большой палец руки тонущего и тянет его в сторону.

Захват за туловище двумя руками. Спасатель упирается в подбородок тонущего правой рукой и запрокидывает ему голову назад.

Захват двумя руками за руки и туловище. Спасатель резко поднимает локти в стороны вверх и ныряет в глубину.

Захват за шею или голову. Руки тонущего выталкиваются вверх, и спасатель уходит вниз, в глубину.

Захват за ногу. Спасатель должен освободиться резким поворотом на грудь, ныряем в глубину, движением «захваченной» ногой как при брассе (в крайнем случае – отталкиваем от тонущего свободной ногой).

Захват за обе руки. Спасатель группируется, ставит ноги на грудь или живот тонущего, одновременно вытянув руки и, опустив голову вниз, отталкивается ногами и ныряет в глубину.

Не менее важная деталь при спасении, хотя и несложная вынос пострадавшего из воды. Подплыв к берегу и встав на дно, спасатель удобно захватывает тонущего под руки, осторожно приподнимает его и, передвигаясь спиной вперед, вытаскивает на берег, укладывает на ровном месте. После чего сразу приступает к оказанию первой помощи.

Оказание первой помощи пострадавшему

Для успешного оказания первой помощи пострадавшему в воде необходимо начать ее как можно раньше, соблюдая четкую последовательность, непрерывность и технически правильное выполнение. Стремясь к минимальной потере времени, нужно вместе с

тем бережно обращаться с пострадавшими (оберегать от ударов, особенно голову). Содержание первой медицинской помощи должно соответствовать состоянию пострадавшего. При спасении в самом начальном периоде утопления, когда сознание еще не нарушено, пострадавшего надо успокоить и согреть (снять мокрую одежду, досуха обтереть, укутать, дать горячего чая или кофе).

После извлечения пострадавшего из воды спасатель должен, поддерживая его голову в отклоненном назад положении, быстро установить наличие (или отсутствие) самостоятельного дыхания.

Если у пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, имеется достаточно хорошее самостоятельное дыхание и работает сердце (прощупывается пульс), его нужно положить с отведенной назад головой, приподняв ноги под углом около 45° , расстегнув одежду и поднести к носу вату или какую-либо ткань, смоченную нашатырным спиртом. Давать пострадавшему вдыхать нашатырный спирт прямо из флакона нельзя, так как это может привести к ожогу слизистой оболочки носа и глаз. Одновременно следует согреть тело пострадавшего (растереть грудь, ноги, руки, укутать во что-то теплое).

При отсутствии дыхания у пострадавшего или значительном его нарушении нужно сразу продолжить проведение искусственного дыхания (в лодке, на плоту, на ближайшем участке берега).

Помеха со стороны запавшего языка, закрывающего отверстие гортани, устраняется максимальным отклонением головы назад, дополняемым при необходимости выдвижением нижней челюсти вперед. Если же у пострадавшего имеется травма головы (отклонить ее в этом случае нельзя), то язык, обернутый тряпочкой или марлей, извлекают изо рта, отводят в сторону и фиксируют.

Препятствием для доступа воздуха могут стать также оказавшиеся во рту и горле пострадавшего рвотные массы, слизь, сгустки крови, песок, водоросли и т.д. Все это удаляют

указательным и средним пальцами, которые можно обернуть носовым платком. Если челюсти пострадавшего плотно сомкнуты (зубы сжаты), то для экономии времени, не открывая его рта, делают попытку проведения искусственного дыхания способом «изо рта в нос» (нужно иметь также в виду, что искусственное дыхание способом «изо рта в рот» можно проводить, используя межзубные щели). Если же, несмотря на технически правильное выполнение вдуваний, воздух не проходит в легкие пострадавшего (нет соответствующих движений грудной клетки и шума выдоха), то необходимо открыть его рот и восстановить проходимость дыхательных путей. Для разведения сжатых зубов достаточно надавить указательным и средним пальцами на нижнюю челюсть (за мочками ушей), выдвигая ее вперед, а большими пальцами оттянуть вниз подбородок. При необходимости для размыкания зубов используют какой-либо плоский предмет (ручка ложки, пряжка ремня и т.д.), которые вводят между верхними и нижними зубами в углу рта. В образовавшуюся щель вставляют сбоку прокладку (палочка, обернутый кусок ткани и пр.), чтобы зубы не сомкнулись снова.

Еще одной помехой при проведении искусственного дыхания может оказаться вода, заполнившая дыхательные пути пострадавшего. Это бывает при так называемом истинном утоплении (когда человек, находящийся в сознании, тонет из-за неумения плавать, потери сил и т.п.), а так же при утоплении, связанном с излишне длительной задержкой дыхания при плавании под водой. При этих видах утопления происходят произвольные глубокие дыхательные движения под водой, вызывающие засасывание воды в легкие. Внешним проявлением истинного утопления служит значительно выраженная синюшность нежных покровов пострадавшего.

Попытка удаления жидкости из верхних дыхательных путей (удаление воды из легких невозможно, так как она быстро всасывается в кровь, а в легких образуется пена)

производится после двух-трех безуспешных вдуваний воздуха пострадавшему через рот или нос. Для этого тело пострадавшего нужно повернуть животом книзу и положить нижней частью грудной клетки на бедро своей ноги согнутой в колене. На выливание жидкости можно затрачивать лишь несколько секунд.

При вдувании воздуха через рот, нос пострадавшего должен быть закрыт и наоборот.

Когда грудная клетка уменьшится до первоначального объема (выдох) делают очередное вдувание. Частота вдуваний 12-18 раз в минуту взрослому и 20-25 раз ребенку. Проводя искусственное дыхание, оказывающий помощь обязан учитывать возраст пострадавшего. При оживлении взрослого его легкие следует раздувать с силой – их перерастяжение практически исключено. Оказывая помощь детям, вдувать воздух нужно осторожно и силу выдоха соизмерять с движениями грудной клетки.

С возобновлением самостоятельного дыхания обычно восстанавливаются и защитные реакции, в том числе рвотный и кашлевой. В тех случаях, когда в желудок попало много воды или он был переполнен пищей, может появиться рвота. Поэтому после возобновления самостоятельного устойчивого дыхания следует осторожно повернуть голову пострадавшего набок для обеспечения свободного выхода рвотных масс.

В период проведения первых вдуваний воздуха пострадавшему необходимо быстро оценить работу сердца.

Основными признаками прекращения эффективной работы сердца являются: отсутствие пульса на основной артерии; максимальное расширение зрачков и отсутствие их реакции на действие света (при попадании света зрачок не уменьшается). При наличии признаков прекращения работы сердца (состояние клинической смерти) следует немедленно приступить к непрямому массажу сердца, сочетая его с искусственным дыханием. Искусственное дыхание будет эффективно лишь в том случае, если сохранено

кровообращение. Массаж сердца применяется для создания в организме пострадавшего искусственного кровообращения с целью предотвращения гибели жизненно важных органов, наиболее чувствительных к кислородному голоданию (прежде всего головного мозга) и для самостоятельной работы сердца.

Непрямой массаж сердца

Пострадавшего необходимо положить спиной на плотную, не прогибающуюся поверхность, ноги желательно приподнять под углом 30-40°. Оказывающий помощь должен находиться с левой стороны пострадавшего. Он накладывает кисти на грудину (на уровне нижней ее трети) и производит толчкообразное надавливание, направленное строго по средней линии сверху вниз, каждое из которых вызывает сжатие сердца и выталкивание из него крови в сосуды. В периоды пауз между толчками кровь вновь заполняет полости сердца.

Для достижения наибольшего эффекта необходимо технически точное выполнение массажных толчков в строго определенном их соотношении с вдуваниями воздуха в легкие. Массажные толчки нужно производить во время выхода воздуха из легких пострадавшего. После каждого вдувания воздуха ребенку нужно делать 4 толчка, взрослому – 5 толчков.

Силу нажатия нужно соизмерять с податливостью грудной клетки так, чтобы грудина приближалась к позвоночнику не менее чем на 4-5 см. Детям младшего возраста непрямой массаж сердца можно проводить одной рукой и даже двумя-тремя пальцами. Массажные толчки производятся довольно быстро, но не резко, а мягко. Для обеспечения полноценной паузы между толчками прекращать давление на грудину можно сразу полностью (не отрывая от нее ладони).

Показатели эффективности непрямого массажа сердца: пульсовые колебания стенок артерий при каждом массажном

толчке, постепенное порозовение кожных покровов, сужение зрачков и появление реакции на свет.

Продолжительность проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, необходимая для оживления пострадавшего, различная – от нескольких минут до нескольких часов. Мероприятия по оживлению можно прекращать лишь в случае восстановления полноценной самостоятельной работы сердца и достаточно правильного по глубине и ритму самостоятельного дыхания. Но и после этого необходимо вести постоянное наблюдение за состоянием пострадавшего, оставляя его в горизонтальном положении с отведенной назад головой.

Пострадавшего от утопления следует срочно доставить в больницу (даже если его состояние стало хорошим), в связи с возможностью тяжелых осложнений.

В случае неэффективности мероприятий по оживлению прекращать оказание помощи пострадавшему можно только после наступления биологической (окончательной) смерти, установленной врачом, а когда прибытие врача не ожидается – только после выявления у пострадавшего абсолютных признаков биологической смерти: трупных пятен (пятна от розового до сине-багрового цвета различной величины, располагающиеся на наиболее низко лежащих поверхностях тела) и трупного окоченения (постепенно нарастающей тугоподвижности в суставах).

Предупреждение несчастных случаев на воде и готовность к своевременному и правильному оказанию общедоступной первой помощи пострадавшему – долг каждого человека.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

6.1. Из Положения об инструкторе по плаванию в оздоровительном лагере

В каждом оздоровительном лагере должны проводиться закаливающие водные процедуры, купание ребят, обязательное обучение всех детей, не умеющих плавать, секционные занятия пловцов, подготовка актива, водно-спортивные праздники.

В штате оздоровительных лагерей, находящихся вблизи рек и водоемов, располагающих искусственными бассейнами, разрешается иметь инструктора по плаванию.

1. Инструктор по плаванию назначается приказом руководителя по предприятию, в ведении которого находится оздоровительный лагерь.
2. Инструктором по плаванию могут быть утверждены специалисты-инструкторы, студенты старших курсов педагогических факультетов физической культуры, физкультурных ВУЗов и техникумов, тренеры, преподаватели плавания, а так же лица (не моложе 18 лет) регулярно занимающиеся в спортивных секциях плавания, склонные к ведению педагогической работы, прошедшие специальную подготовку по массовому обучению детей плаванию, способам спасения и оказания первой помощи пострадавшему на воде.
3. Инструктор по плаванию непосредственно подчиняется начальнику лагеря и его заместителю, строит свою работу в тесном контакте со старшим пионервожатым и врачом лагеря.
4. Запрещается использовать инструктора по плаванию на работах, не связанных с выполнением нижеуказанных обязанностей.

5. Главная задача инструктора по плаванию – организация обучения плаванию не умеющих ребят, обеспечение безопасности при проведении занятий на воде.
6. Один инструктор по плаванию может проводить обучение не более чем с 12 группами за смену. В учебном бассейне 5х5м одним инструктором одновременно могут обучаться до 12 человек, в бассейне свыше 12,5м – не более 20 ребят.
7. Инструктор обязан:
 - составить план работы и утвердить его на лагерной комиссии;
 - перед приездом детей в оздоровительный лагерь изучить ближайший водоем, выявить и обозначить наиболее опасные для купания места, проверить наличие и состояние спасательных средств в лагере;
 - проверить состояние плавательного бассейна и его пригодность для обучения детей плаванию;
 - с начала работы лагеря проводить инструктаж по проверке знаний пионервожатыми, воспитателями отрядов правил организации и проведения купания детей;
 - представлять на утверждение начальнику лагеря списки пионервожатых, воспитателей отрядов, допускаемых к самостоятельному проведению купания детей; не менее одного раза в неделю организовывать занятия по изучению методов обучения детей плаванию, оказания первой медицинской помощи пострадавшему в воде; готовить из актива преподавателей помощников инструктора по плаванию;
 - обеспечить безопасность проведения занятий, водно-спортивных праздников, игр и других мероприятий на воде;
 - выяснить и составить списки детей, не умеющих и плохо умеющих плавать, распределить их по

возрастными группами: до 9 лет, 10-12 лет, 13 лет и старше.

8. Обучение детей плаванию, способам спасения и оказания первой помощи пострадавшему на воде, а также спортивное совершенствование проводятся с 10 до 14 часов и с 17 до 19 часов. Занятия проводятся как в воде (практическое обучение), так и на суше (разучивание подготовительных упражнений). В группе не умеющих плавать одновременно должно заниматься 12-20 человек. Проводить занятия следует с детьми до 9 лет при температуре воды не ниже 21 градуса, 10 лет и старше не ниже 18 градусов.

Продолжительность пребывания детей в воде во время первого занятия не должна превышать 5 минут. В дальнейшем длительность урока постепенно увеличивается. В каждую смену необходимо провести 15-20 занятий, в течение которых дети должны находиться под систематическим медицинским контролем врача.

9. Купание детей проводится в специально отведенных местах по утвержденному начальником лагеря расписанию. Купание проводят умеющие плавать, прошедшие специальный инструктаж. Допущенные инструктором по плаванию лагеря пионервожатые и воспитатели отряда.

Присутствие медсестры или врача лагеря во время купания обязательно.

6.2. Памятка инструктору оздоровительного лагеря по плаванию

1. Допускать детей к занятиям по плаванию только с разрешения врача.
2. Купаться следует не раньше, чем через 2 часа после еды.

3. Место, отведенное для купания и занятий плаванием, должно отвечать требованиям безопасности: иметь мелководный участок, ровное дно (состояние дна необходимо проверять ежедневно до начала занятий).
4. Место плавания обязательно оградить, заплывать за границу места купания категорически воспрещается.
5. Допуск опоздавшего к занятиям и выход из воды до общего сигнала разрешает только инструктор.
6. До и после занятий обязательно нужно проводить поименную переключку.
7. Во время проверки плавательной подготовленности и комплектования учебных групп в воде одновременно должно находиться не более двух занимающихся.
8. Занятия с не умеющими плавать следует проводить только на мелком месте. Все упражнения, а также первые попытки плавать выполняются в сторону берега или мелководья.
9. Во время занятия плаванием инструктор должен найти такое место, чтобы он хорошо видел всю группу, а все ребята, находящиеся в воде, видели его.
10. На первых уроках для большей безопасности занимающихся лучше всего распределять по парам.
11. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешать не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением инструктора.
12. Нырание и прыжки в глубоком бассейне выполняются занимающимися только поочередно. Каждый последующий участник стартует при условии, если предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние.

13. Заплывы на дальность разрешаются только вдоль берега.
14. Нельзя проводить занятия на море при сильной волне.
15. Необходимо следить за состоянием занимающихся, не допуская их переохлаждения.
16. Во время занятий следует соблюдать строгую дисциплину: не разрешать ребятам неорганизованные купания, самовольные прыжки в воду и ныряния; не разрешать, чтобы дети топили друг друга, погружаясь в воду с головой, громко кричали, в шутку звали на помощь.

6.3. Правила поведения при купании (вывешивается в местах обучения плаванию и купания)

Помни и выполняй!

Купайся только организованно, под присмотром инструктора в специально отведенных местах.

Если чувствуешь даже легкое недомогание, обратись к врачу и не купайся.

Не ешь перед купанием, но и не купайся натощак.

Не входи в воду разгоряченным, сначала немного отдохни.

При появлении озноба сразу же выходи из воды и разотрись полотенцем.

Не заплывай за ограничительные знаки.

Не ныряй там, где не знаешь глубины.

Не купайся в запрещенных местах – это опасно для жизни.

Шалости на воде приводят к печальным последствиям, к травмам и даже к утоплению.

6.4. История праздника «День Нептуна»

Нептун – бог морей древних римлян – не всегда властвовал над морской стихией. Вначале он был богом рек и источников, а также «заведовал дождями» и покровительствовал лошадям. Позже, под влиянием эллинских верований, Нептун приобрел характерные черты древнегреческого бога морской стихии Посейдона, позаимствовал и его атрибут – трезубец. Нептун стал почитаться как владыка морей и океанов, и именно у него уже в более поздние времена моряки просили благосклонного разрешения на пересечение экватора. Понятие «экватор» возникло в эпоху Великих географических открытий. Приблизительно с того же времени дошли до нас первые сведения о празднике, которым отмечается переход судна из одного полушария в другое. В 1529 г. французский картограф Пармантье, который плывал на борту военного судна на Суматру, писал в дневнике, что на корабле отслужили службу при пересечении экватора. При этом 47 моряков клипера получили титул «рыцаря моря». Но о самом ритуале, как таковом, Пармантье ничего не сообщил. 28 лет спустя другой французский исследователь, Леру, в своей книге о путешествиях писал, что при пересечении экватора новичков купали в бочке, а на палубе отплясывали ряженные «черти». Бывало, что купание устраивали в море, а не на палубе. В 1832 г. на борту брига «Бит» процедуру купания в бочке с водой прошел и Чарльз Дарвин.

Многие поверья, родившиеся в древности, а также обычаи, связанные с ними, и нынче живы на кораблях. Например, праздник Нептуна при переходе экватора.

7 августа 1803 г. из Кронштадта в первое русское кругосветное плавание вышли два небольших парусных шлюпа – «Надежда» и «Нева». Ими командовали капитан-лейтенанты Иван Федорович Крузенштерн и Юрий Федорович Лисянский. 14 ноября корабли впервые вошли в

Южное полушарие. В честь этого события личный состав кораблей надел парадную форму, были подняты стеньговые флаги и произведен салют из орудий обоих шлюпов. «У-р-р-ра!» – гремело над волнами, отсвечивавшими ослепительными солнечными бликами. Затем на флагманском корабле устроили инсценировку: мифический морской царь Нептун, сопровождаемый красочной свитой, состоящей из телохранителей, русалок, чертей и других «придворных», медленно и важно шествовал с бака на шканцы, где была построена команда «Надежды». Дул легкий пассат, и корабли лежали в дрейфе в нескольких метрах друг от друга, чтобы и экипаж «Невы» мог принять участие в торжестве.

Вид Нептуна был грозен, и мало кто из «надеждинцев» узнавал в нем своего квартирмейстера Павла Курганова – длинная лохматая борода из мочала, такие же лохматые брови закрывали почти все лицо. На голых плечах – мантия из старой парусины. В мускулистой правой руке – громадный трезубец, на славу сработанный корабельным кузнецом Михаилом Звягиным.

«Черти» перепачканные камбузной сажей, корчили такие рожи, что все покатывались со смеху. Моряки дергали «нечистую силу» за веревочные хвосты. Шум, крики, хохот раздавались на палубах кораблей.

Важно и невозмутимо Нептун приблизился к офицерам, стоявшим поодаль, и, трижды стукнув трезубцем о палубный настил, спросил: «Кто есть капитан судна сего? Какие люди и куда путь держат? Как осмелились потревожить меня в царствии моем?» Вперед выступил высокий худощавый офицер. Почтительно, но с достоинством поклонился: «Сим судном команду я, флота капитан-лейтенант и кавалер Иван Федоров сын Крузенштерн. Все мы россияне, а путь наш долг и многотруден, потому и просим тебя, грозный владыка морских пучин, даровать нам попутного ветра и ниспослать благополучия в плавании».

Нептун свирепо посмотрел окрест, грохнул трезубцем о палубу и громовым голосом сказал: «Быть по сему!». А затем потребовал от капитана выкуп – боченок рома для себя и свиты – и приказал всех, кто впервые пересек экватор, подвергнуть морскому крещению.

С веселым смехом и шутками телохранители владыки морского окунули в купели, которые были заранее изготовлены из дерева и запасных парусов, всех участников плавания. Этой процедуре подверглись все без исключения, кроме Крузенштерна и Лисянского, ранее плававших в Южном полушарии на кораблях британского флота.

После этого морской царь поздравил экипажи с благополучным переходом в южные владения его царства, разрешил кораблям следовать далее, пообещав на всем маршруте ниспослать им попутного ветра, и затем величаво удалился.

Этот веселый морской праздник со времени плавания «Надежды» и «Невы» стал в русском флоте традиционным. Но родился он значительно раньше и назывался праздником перехода через экватор.

«Начало его должно, конечно, искать с того времени, когда португальцы проникли за мыс Доброй Надежды», писал Н. Боголюбов в своей книге «История корабля».

В то далекое время мореплаватели еще не знали условий, при которых следовало проходить через экватор в известных долготах и в определенное время года, и потому часто попадали в полосу безветрия. Нередко парусные суда задерживались штилями на недели и месяцы, мучительно ожидая ветра. Известны случаи, когда экипаж съедал всю провизию, выпивал всю воду и погибал от голода и жажды.

Суеверные моряки и придумали такой праздник, чтобы угодить морского царя Нептуна и просить его о ниспослании попутного ветра. И еще – чтобы занять экипаж.

Известно, как праздновался переход через экватор на клипере «Изумруд» при его возвращении на родину в 1867 г. Корабельный врач Богданов подготовил целое представление

с национальным русским колоритом. Действующими лицами в этом шутовском представлении были Нептун, его жена Амфитрида, их сын Тритон, дочь Нептуна Зыбь, Кощей Бессмертный, великий визирь и звездочет, он же церемониймейстер при Нептуне, Муссон, Ураган, Пассат, Смерч, Попутчик, Штиль, Шторм, Шквал, ветры O, N, S, W, русалки, водяные, песенники, горнисты и барабанщик. Все они облачились в одежды, изготовленные из подручных материалов: ворсы, каболки, овчины, обрывков старых флагов, а лица и тела разукрасили сажеей, мелом, суриком, охрой. Нептун был в огромном парике, с седой бородой и неизменным трезубцем. «Дамы» были одеты в платья из флагдука. Муссона нарядили в китайское платье и снабдили длинной косой. Пассат был размалеван сажеей под негра. На Смерче был чехол от главного компаса. Шквал был весь в каболках, шевелившихся при малейшем движении. Штилю связали ноги и он едва передвигался. Под конец представления Нептун приветствовал всех мореплавателей, уже побывавших за экватором, и приказал посвятить в мореходы тех, кто переходит его впервые. Это посвящение, завершаемое обливанием, а иногда и полным погружением новичков в купели, наполненные забортной водой, являлось кульминацией всего праздника.

Тех, кто переходил экватор, как было принято в русском флоте, называли «бывальыми-солеными». Обычно бывалые на всю жизнь сохраняли удостоверение, выданное им Нептуном, – доказательство своего морского опыта и гарантию того, чтобы не поддаваться морскому крещению повторно. Вот примерное содержание того, чтобы не подвергаться морскому крещению повторно. Вот примерное содержание такого шутейного удостоверения:

«Всем русалкам, сиренам, змеям, китам, акулам, дельфинам, скатам, пиявкам, крабам, а так же и всем-всем многим другим нашим верноподданным. Удостоверяется сим, что (далее следует должность, корабль, звание, фамилия, имя и отчество) признан нами достойным быть

сопричисленным к нашим верноподданным бывалым-соленым как пересекший экватор и подвергшийся крещению морской водою с посвящением в орден океанских глубин. Нептун, владыка морей и океанов и морских стихий».

Далее указывались широта, долгота, время, месяц, число, год, национальность, название судна. Подпись Нептуна скреплялась специально изготовленной на этот случай «гербовой печатью» владыки морей.

Флотские поверья живучи, но в наше время сохранилась, как правило, лишь внешняя, чисто театральная сторона священнодействий. Сегодня, как и в далеком прошлом, при пересечении экватора на палубах кораблей появляется морской владыка Нептун. И также неукоснительно выполняется обряд крещения всех, кто переходит экватор впервые. Правда, на разных кораблях этот праздник дополняется различными деталями в зависимости от обстановки, смекалки и выдумки наиболее опытных и остроумных матросов, старшин и офицеров.

6.5. Конспект урока по плаванию

Задачи урока: 1. Продолжать учить лежанию и скольжению на груди.
2. Учить работе ног при плавании на груди.

Содержание	Д-ка	О.М.У.
Построение, расчет, приветствие	1'	
Упражнения на суше		

<p>И.п. – упор сидя сзади на локтях. Попеременные движения прямыми ногами.</p>	<p>2'</p>	<p>Упражнение выполняется под хлопки. Ритм выполнения с постепенным ускорением. Продолжительность выполнения по времени короткая.</p>
<p>И.п. – лежа на животе прямые руки вверху в сцеплении. Попеременные движения прямыми ногами.</p>	<p>2'</p>	<p>При выполнении смены ног, колени не должны касаться пола.</p>
<p>И.п. – стоя в наклоне. Держась руками за борт (поручень), лечь на воду и выполнить поочередные похлопывания прямыми руками по борту (поручню).</p>	<p>3'</p>	<p>Похлопывания руками начинать только после того как тело окажется на поверхности воды.</p>
<p>И.п. – тоже, но после того как приняли положение «Стрелочки» на поверхности воды, развести ноги и руки в стороны и принять положение «Звездочки».</p>	<p>3'</p>	<p>При выполнении этого упражнения тело ребенка должно быть максимально расслаблено.</p>
<p>И.п. – стоя на дне, руки в сцеплении за головой. Присесть в воду, с одновременным наклоном оттолкнуться от дна и выполнить скольжение на груди.</p>	<p>4'</p>	<p>При выполнении отталкивания акцентировать внимание занимающихся на проталкивание вперед после наклона.</p>

И.п. – тоже, но одна нога касается стенки бассейна. Наклоняясь вперед, оттолкнуться ногой, касающейся стенки, и выполнить скольжение на груди.	5'	Выполняя отталкивания от стенки, необходимо вначале лечь на воду, а потом оттолкнуться от борта.
И.п. – сидя на бортике бассейна, руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами, находящимися в воде.	2'	Упражнение выполняется с разной амплитудой и частотой.
И.п. – лежа в воде на груди, держась за бортик двумя руками. Попеременные движения прямыми ногами на задержке дыхания.	2'	Выполняя работу ногами объяснить детям, что руки и плечи их должны быть максимально расслаблены.
«Дельфин на охоте» каждый участник должен, отталкиваясь ногами от дна, в положении «Стрелки» преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто за наименьшее количество отталкиваний преодолеет заданное расстояние.	2'	Подводя итоги игры необходимо четко выделить лидеров и подбодрить отстающих, указать на их ошибки.
Свободное купание.	2'	

Организованный выход из воды. Подведение итогов урока.	2'	Подводя итоги урока и делая замечания, желательно дать домашнее задание, индивидуальное для детей, у которых что-то из пройденного не получается.
Домашнее задание.		

Список рекомендуемой литературы

1. Волошин А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде для уроков плавания с детьми младших возрастов // Плавание. – Вып. 1. – М.: ФиС, 1982. – С. 22-27.
2. Дундуков А., Фомин А. Подвижные игры на воде при начальном обучении плаванию // Плавание. – Вып. 2. – М.: ФиС, 1975. – С. 36-38.
3. Зеленин В.С. Плавание в пионерских лагерях: метод. рекомендации. – Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 1992. – 43 с.
4. Зеленин В.С. Научим детей плавать: учеб. пособие. – Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 1977. – 52 с.
5. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по методике обучения детей плаванию // Плавание. – Вып. 1. – М.: ФиС, 1976. – С. 46-52.
6. Лейнус Х. Игры в воде для детей различного возраста // Плавание. – Вып.1. – М.: ФиС, 1977. – С. 47-50.
7. Лившин А.А. Праздник «Нептуна» в пионерском лагере. – М.: «Советская Россия», 1978. – 13 с.
8. Молинский К.К., Смирнов А.А., Борисова Е.С. Организация занятий по плаванию в пионерских и спортивно-оздоровительных лагерях: учеб. пособие. – Л.: Изд-во ГДОИФК им. Лесгафта, 1986. – 41 с.
9. Пыжов В.В. Некоторые вопросы организации и методики преподавания плавания в пионерском лагере // Плавание. – Вып. 2. – М.: ФиС, 1971. – С. 37-42
10. <http://zoomruru.ru/php>
11. http://dov.copru/home/18/metod_ika.ytm

Содержание

Введение.....	3
1. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях.....	4
1.1. Выбор места для купания и его оборудования....	4
1.2. Организация и проведение работы по обучению плаванию.....	5
1.3. Обучение плаванию в естественных условиях....	8
1.4. Упражнения на суше, способствующие овладению техникой плавания способом «Кроль».....	9
1.5. Примерное поурочное планирование занятий по плаванию.....	16
2. Игры, способствующие овладению навыкам плавания...	21
2.1. Игры и упражнения, способствующие развитию умения продвигаться в воде.....	22
2.2. Игры и упражнения, способствующие овладению навыком погружения головы в воду.....	24
2.3. Игры и упражнения, способствующие овладению навыком скольжения.....	25
2.4. Игры и упражнения, способствующие овладению правильным дыханием.....	26
2.5. Игры и упражнения, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.....	27
3. Игры и развлечения на воде, у воды.....	28
4. Работа клуба «Нептун».....	35
4.1. Организация и проведение соревнований по плаванию.....	37
4.2. День «Нептуна»	37
5. Оказание помощи пострадавшим на воде.....	45

6. Приложения.....	54
6.1. Извлечения из положения об инструкторе по плаванию в оздоровительном лагере.....	54
6.2. Памятка инструктору по плаванию.....	56
6.3. Правила поведения при купании.....	58
6.4. История праздника «День Нептуна».....	59
6.5. Конспект урока по плаванию.....	63
Список рекомендуемой литературы.....	67
Содержание.....	69

Зеленин Виктор Степанович

Организация работы по плаванию в оздоровительном лагере

Учебно-методическое пособие

Компьютерный набор и верстка: И.Б.Красноперова

Напечатано в авторской редакции с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать 26.11.09 Формат 60x84 1\16

Печать офсетная. Усл.печ.л. 4,1 Уч.-изд.л. 3,8

Тираж 50 экз. Заказ №

Типография Издательства «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, Университетская, 1, корп 4