Прикладне плавання

Робота Воронцової С.П.,
вчителя КЗ «ЗСЗШІ №1» ЗОР

Прикладне плавання

Пірнання - плавання під водою без підтримуючих засобів і пристосувань.

Пірнання часто ототожнюють із зануренням, проте термін «пірнання» більше підходить для активних дій плавця у воді на відміну, наприклад, від занурення у водолазному костюмі або занурення підводного човна (батискафа).

Занурення базується на зміні плавучості (її зменшенні) за рахунок питомої ваги погружаемого об'єкта і опусканню на дно під дією сили тяжіння.

Пірнання ж передбачає якусь мобільність дій. Недарма свого часу найбільш маневрені підводні човни прозвали нирцями. Вправи з освоєння з водою також містять термін «занурення», причому переважно в статичних варіантах.

Пірнання

Пірнання в довжину - переміщення плавця під водою переважно в горизонтальній площині на певну відстань.

Пірнання в глибину - переміщення плавця переважно у вертикальній площині на певну відстань. Причому за допомогою плавальних рухів це буде пірнання, а без них, швидше, все-таки занурення.

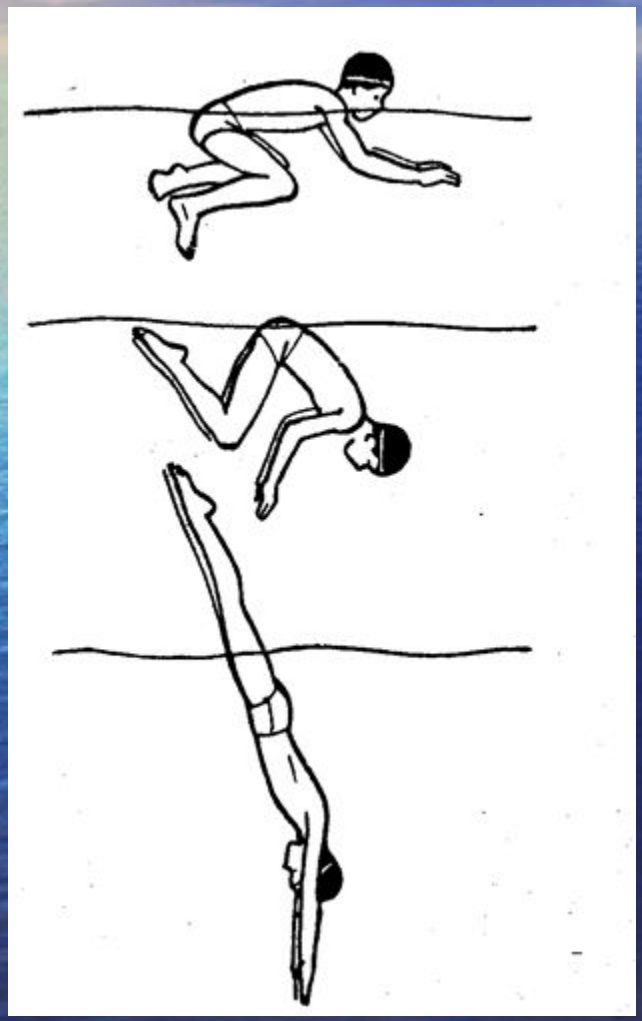
Прийоми, що полегшують затримку дихання

- гіпервентиляція легенів - 6-8 глибоких вдихів і видихів
- пірнати після звичайного повного вдиху
- глибина занурення 1-1,5м
- в кінці пірнання для збільшення затримки дихання зробити ковтальний рух
- по закінченні пірнання виконати гіпервентиляцію легких
- пірнати тільки з відкритими очима;
- за поганої видимості під водою витягнути руки вперед.

Способи занурення при пірнанні в довжину і глибину

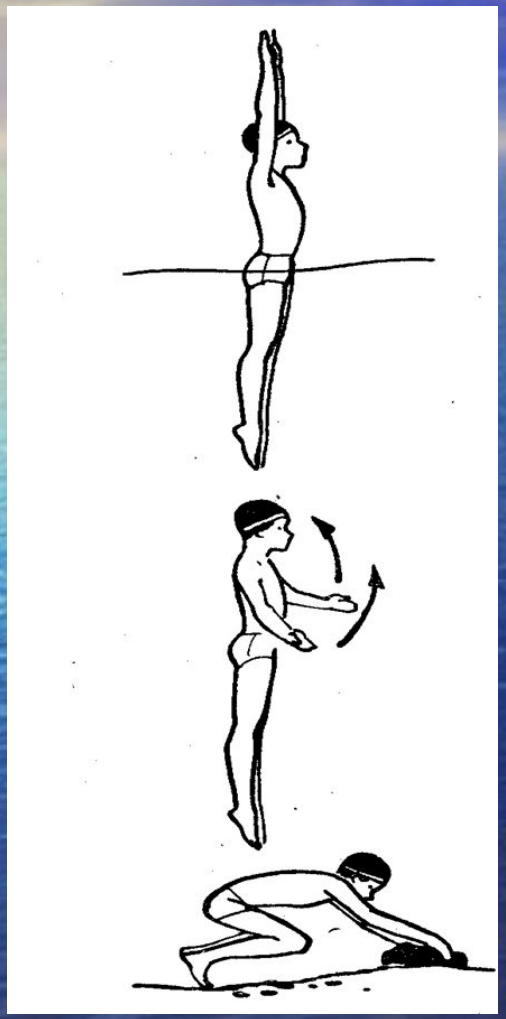
- після стрибка у воду вниз головою або вниз ногами
- з поверхні води
- з ходу при пірнанні в довжину
- з відштовхуванням від опори

Прийоми, що полегшують занурення у воду



При зануренні головою вниз спочатку слід піднятися з води за рахунок гребка руками вниз і виконати глибокий вдих, потім зробити угруповання і півоберта вперед за рахунок швидкого руху рук вперед, а голови вниз.

Надавши таким чином тулубу вертикальне положення головою вниз, треба різко випрямити ноги, піднявши їх якомога вище над водою, і зануритися у воду, при необхідності виконуючи потім руху залежно від обраного способу пірнання



- При зануренні ногами вниз треба одночасно відштовхнутися від води руками і ногами, вистрибнути вище, підняти руки вгору, зробити глибокий вдих, випрямити і з'єднати ноги. Після того як тіло зануриться в воду, залишаючи ноги випрямленими і з'єднаними, зігнути руки і робити енергійні гребки знизу через сторони вгору.

Способи пересування під водою

Найбільш поширені такі способи пересування під водою: «торпеда», брасом на грудях, комбінований спосіб і спосіб на боці.

Всі способи є похідними техніки плавання на поверхні з деякими змінами, а також комбінацією елементів техніки різних способів плавання.

Спосіб торпеда

Тіло плавця витягнуто, руки попереду, голова між руками. Пересування здійснюється за рахунок виконання енергійних рухів ногами, як при плаванні кролем на грудях.

Спосіб брас

Існує три основних варіанти використання брасу.

Перший варіант.

З вихідного положення (руки попереду, голова між руками) руки виконують довгий гребок до стегон (в горизонтальній або вертикальній площині), після якого слід коротка пауза (ноги витягнуті). Далі руками і ногами одночасно виконують підготовчі, потім гребкові рухи і т. д.

Другий варіант.

Руки виконують гребок до стегон, потім слідує пауза (ноги випрямлені). Далі руками і ногами одночасно виконують підготовчі руху, після чого руки залишаються попереду, а ноги виконують гребок, після якого слідує друга, але коротка пауза і т. д.

Третій варіантю

Застосовується звичайна техніка брасу на грудях.

Спосіб на боку

При пірнанні цим способом відбуваються такі зміни в техніці плавання: з вихідного положення (тіло лежить на боці, руки витягнуті вперед) обидві руки одночасно виконують гребок вниз-назад до стегон (коротка пауза). Далі руками і ноги одночасно виконують підготовчі, потім гребкові рухи і т. д.

Комбінований спосіб

При пірнанні цим способом руки виконують довгі гребки брасом у поєднанні з попереміннними безперервними рухами ногами кролем.

Після гребка руками допускається незначна пауза.

Способи пірнання

- брас з довгим гребком руками до стегон руки брас - ноги кроль
- руки брас - ноги способом на боці
- хвиля дельфін

Плавання в екстремальних умовах.
Плавання в нічний час

- визначити напрямок руху у воді по видимим на березі орієнтирах;
- рухатися у напрямку хвиль;
- використовувати способи плавання брас і на боці;
- постійно контролювати напрям рухи

Плавання при сильній хвилі

- - Плисти назустріч руху хвиль дуже важко;
- - Хвилі, що йдуть від берега, можуть непомітно відносити плавця далі;
- - Часто накриває чергова хвиля, що збиває дихання;
- - Забої об каміння підвищують небезпеку утоплення;
- - Утруднюється вихід з води;
- - "морська хвороба",
- плисти кролем або на боці, а при попутній хвилі брасом.

Плавання при сильній течії і вирах

- піднятися по берегу вище за течією
- вибрати орієнтир на протилежному березі
- плисти за течією, поступово наближаючись до берега під кутом 45 град.
- підпірнути в воронку і виплисти брасом

Плавання в одязі і роздягання у воді

- використовуються способи плавання без винесення рук із води
- спробувати зняти взуття в положенні «поплавець»
- верхній одяг - в положенні на спині
- витягнути сорочку з штанів, розстебнути манжети

Техніка прикладних способів плавання

- Брас на спині - одночасні гребки руками до стегон після їх пронесення по повітрю з чергуванням одночасних поштовхових рухів ногами
- На боці - асиметричні почерговим рухи руками із зустрічними рухами ногами

Тривалість безпечного перебування у воді

- почастішання дихання і серцебиття,
- поява ознобу,
- "Гусина шкіра",
- легке тремтіння,
- посиніння шкіри.
- рекорд тривалого перебування у воді становить 79ч 30мин.

Способи відпочинку під час перебування у воді

- на спині
- у вертикальному положенні
- чергування положень