Прикладное плавание для детей

Плавание — это жизненно-необходимый навык для человека в любом возрасте. В данном докладе речь пойдет о разновидности плавания, так называемом прикладном плавании.

Прикладное плавание — это способность человека держаться на воде и осуществлять в ней жизненно-необходимые навыки.

Научить ребенка плавать и осуществлять в воде различные действия — приоритетная задача педагога по плаванию.

Прикладное плавание для школьников включает в себя:

1. Ныряние в глубину
2. Ныряние в длину
3. Погружение под воду
4. Доставание предмета со дна бассейна
5. Переноска предмета над водой
6. Транспортировка утопающего
7. Спасение утопающего
8. Первая помощь

Рассмотрим каждый пункт более подробно. Ныряние — это передвижение под поверхностью воды. Передвигаться под водой можно любым выбранным способом, главное, что бы способ был удобен для ныряльщика. Можно использовать спортивные способы, например передвигаться под водой брассом, можно использовать комбинированный способ, когда руки работают брассом, а ноги кролем. Выбор способа зависит от предпочтений пловца. Плавание под водой может пригодиться в повседневной жизни, а может и спасти жизнь человеку в чрезвычайной ситуации.

Доставание предметов со дна бассейна или водоема используется в занятиях по плаванию тренеру по плаванию, обучающиеся достают специальные тонущие предметы (игрушки), данный навык особо важен при спасении утопающего (при доставании со дна водоема) или спасении важного предмета (фонарик, мобильный телефон и тд). Задания с доставанием предметов всегда вызывают у детей интерес.

Переноска предмета над водой производиться с помощью вытянутых рук или одной руки над водой. В практике физкультурных занятий дети переносят различный инвентарь (мячи, игрушки и тд). В жизни переноска предмета может спасти человеку жизнь, если он переносит предмет, который должен оставаться сухим (средство связи, медикаменты и тд).

Транспортировка и спасение утопающего важная часть прикладного плавания, для того, что бы спасти человека нужно обладать специальной подготовкой и иметь много знаний. Для детей занятия по спасению носят игровой характер, используется различный инвентарь (спасательные жилеты, спасательные круги). Такие занятия следует проводить с детьми старше 14 лет. Сюда же можно отнести занятия по первой помощи, не нужно путать с медицинской помощью, для того, что бы обеспечить пострадавшему покой, положить его в правильное положение и дожидаться медицинских работников необходимо обладать определенными знаниями, которые изучают на занятиях по первой помощи.

Как было сказано выше, прикладное плавание имеет большое значение в сохранении жизни и здоровья человека и является приоритетной задачей любого педагога.