

**Консультация для родителей:
«Как не утонуть»**

Ханова Назифа Фаниховна

*Инструктор по физической культуре
(для обучения детей плаванию)
Первая квалификационная категория*

Г. Набережные Челны

Люди стали больше путешествовать, многие стремятся отдыхать у моря или на берегах других водоемов. Появились новые профессии, связанные с работой на воде, под водой или вблизи воды. Теперь каждый человек, где бы он не жил, может попасть к большой воде и, к сожалению, имеет шанс утонуть. Значение плавания многократно возросло.

Говорят, в старину изучали плавание просто – вывозили ученика на лодке подальше от берега и выкидывали в воду. Редко кому удавалось самостоятельно выплыть. Утонуть, конечно не давали – вытаскивали в лодку, но научить плавать такой варварский способ мог очень не многих. В наше время так не обучают. Издано множество книг, в которых подробно описано, какие упражнения и в какой последовательности следует проделать, чтобы научиться хорошо плавать.

Однако статистика утверждает: более 60% школьников не умеют плавать. Попробуем разобраться в причинах. Несомненно, что все хотят научиться. Несомненно также, что подавляющее большинство имеет такую возможность. Но не умеющие плавать школьники благополучно вырастут в не умеющих плавать взрослых. Итак, желание есть, возможность есть, результата нет. Почему?

Причина на мой взгляд заключается в том, что у многих людей сформировано не правильное, не научное представление о сути плавания. Вот отрывок из одной статьи в популярном журнале: «Любой человек, умеющий плавать, знает: чтобы держаться на воде, надо не прерывно подгрести ее под себя, действуя руками и ногами, опираться на непрерывно ускользающую из-под тела воду». Здесь весьма точно сформулировано распространенное мнение. Оно содержит следующие ложные предпосылки:

1. Плавание – весьма тонкое искусство.
2. Чтобы держаться на воде, надо сначала научиться плавать.
3. Действовать руками и ногами надо весьма энергично.
4. Если по какой-нибудь причине перестанешь непрерывно подгрести, тут же утонешь!

Позволю себе утверждать, что это все вредные и опасные заблуждения! Можно подумать, что закон Архимеда к живым объектам не применим. Но это не так. Всякий предмет легче воды плавает, всякий предмет тяжелее воды тонет. Идеальный вес воды постоянен и равен 1. Удельный вес тела человека увеличивается до возраста 16-20 лет и затем снова уменьшается. Для мальчика и девочки он равен 1, 02. Для юноши и девушки соответственно 1, 07 и 1, 06. Для пожилого мужчины – 1, 04, для женщины – 1, 02. Поэтому каждый погруженный в воду человек по закону Архимеда должен утонуть! Какова же сила, тянущая человека на дно?

Рассмотрим конкретный пример: удельный вес мальчика или девочки десяти лет равен 1, 03. Вес тела – 30,5 кг. Объем примерно 29,5 литров. По этим данным получаем: утапливающая сила равна $30,5 - 29,5 = 1$ кг. Если бы у человека не было легких, то при плавании ему пришлось бы компенсировать эту силу с помощью движения рук и ног. Но у человека есть специальное вместилище для воздуха – легкие. Причем объем легких пропорционален

весу человека. Чем тяжелее человек, тем, как правило, больше у него объем легких. В нашем примере объем легких равен 1,7 литра. Вес одного литра воздуха ничтожно мал по сравнению с весом одного литра воды – 1 кг. Если наш подросток выдохнет, то утапливающая сила равна 1 кг, а если вдохнет полной грудью, то подъемная сила в 1,7 кг превысит утапливающую на 700 г. Подросток начнет всплывать, часть его тела выступит над водой, утапливающая сила увеличится, а подъемная уменьшится. Наступит равновесие. Над поверхностью воды будет выступать весьма незначительная часть тела объемом около 0,7 литра. Двух мнений быть не может.

Высовывать голову, но объем головы примерно 3 литра. Поэтому из воды может выступать только лицо.. Рот, нос и глаза над водой, все остальное под водой!

Но этого мало! В воде тело должно занимать устойчивое положение. Голова запрокинута назад, руки и ноги раскинуты в стороны и по возможности тоже отведены назад. В таком положении точка приложения подъемной силы находится на одной вертикали с точкой приложения утапливающей силы, но расположена выше нее.

Но и этого мало! Дышать надо так, чтобы в легких был максимум воздуха! Выдох и вдох должны быть быстрыми, за одну секунду, воздух в груди должен задерживаться на 3-8 секунды.

Если спокойно выполнить эти несложные правила, то можно вообще не шевелиться и висеть у поверхности воды, как поплавки!

Теория одно, а практика – другое. Понять, что утопающий тонет из-за того, что высовывается как можно выше из воды и кричит: «Спасите!», недостаточно. Нужна тренировка. Ниже приведены пять простых упражнений, которые позволяют выработать необходимые навыки.

Упражнение 1. На суше.

Самое главное – правильно дышать. При каждом вдохе-выдохе заменяется только часть жизненного объема легких. Колебания происходят около среднего значения воздуха в легких, пусть в 0,5 литра. Так бывает при обычном спокойном дыхании на суше. В воде такое дыхание не годится – мала подъемная сила. Необходимо увеличить среднее количество воздуха в легких, а сам воздухообмен может оставаться прежним. Дышать надо так: быстро и глубоко вдохнуть и задержать воздух в легких, потом быстро выдохнуть и снова вдохнуть. Не нужно выдыхать воздух полностью. Пусть на вдохе в легких будет 1,7 литра воздуха, а на выдохе 1 литр. Цифры приведены для подростка 10 лет. У взрослого мужчины объем легких достигает 5 литров и более. Интенсивность воздухообмена определяется самим организмом, а волевым усилием мы увеличиваем длительность фазы покоя на вдох и среднее количество воздуха в легких. Вдох – выдох могут занимать одну секунду, а фаза покоя 3-8 секунд. Дышать нужно как можно спокойнее, чтобы не тратить лишней энергии и не уставать.

Упражнение 2.

В воде на мелком месте или дома в ванне. Глубина 40-50 см. Сядьте на дно и вытяните ноги. Медленно опускайтесь спиной в воду, опираясь руками о дно.

Глубоко вдохните и погрузитесь дальше так, чтобы над водой осталось одно лицо. Вытянитесь. Теперь вы опираетесь о дно пятками расставленных ног и кистями или локтями рук. Потихоньку подогните руки и вы почувствуете, что опираетесь только на пятки. Снова обопритесь на руки и передохните. Упражнение вырабатывает уверенность, что человек с полными легкими легче воды. Опора на пятки увеличивает устойчивость в воде и не имеет значения для проверки плавучести, так как тело обучаемого расположено почти горизонтально.

Немного усложните упражнение, разводя руки под водой в стороны.

Убедитесь, что поднятые в воздух руки погружают лицо в воду.

Упражнение 3. В воде на мелком месте или в ванне.

В положении упражнения 2 попробуйте дышать как в упражнение 1. Сначала слегка поддерживайте тело руками, а затем постепенно разведите их в стороны, опираясь только на пятки. Дышать с задержкой спокойно, стараясь тратить как можно меньше энергии. В моменты выдоха-вдоха лицо чуть больше погружается в воду, а во время задержки дыхания поднимается из воды. Упражнение вырабатывает привычку дышать так, чтобы поддерживать плавучесть.

Упражнение 4. Глубина по шею.

Войдите в воду, раздвиньте ноги в стороны, поставьте ноги на ширине плеч и запрокиньте голову назад, оставив над водой только лицо. Глубоко вдохните и поджимайте ноги.. Вы почувствуете: они под висли в воде! Прoderжите воздух, сколько захотите, потом встаньте на ноги и сделайте выдох.

Опасности – никакой! Если у вас удельный вес тела больше, чем у других, вы будете висеть в воде вертикально, а если меньше, то начнете всплывать животом вверх до положения равновесия. Некоторые люди даже могут лежать на воде и высовывать из неё пальцы рук и ног. Поэтому, если вы почувствуете, что ноги и все тело поднимается вверх, не волнуйтесь – тем легче вам научиться плавать.

Убедившись, что можно повисеть в воде безо всякой опоры, попробуйте дышать с задержкой.

Упражнение вырабатывает умение держаться на воде.

Упражнение 5.

Как только вы станете уверенно держаться на воде, вы заметите, что это состояние похоже на невесомость. Малейшее движение воды начинает относить вас в сторону. Движение руки вправо разворачивает тело влево и т.д. Вот для того, чтобы удерживаться против течения или двигаться в определенном направлении, и надо отталкиваться от воды. Умение рационально отталкиваться, чтобы тратить силы только на движение вперед, и есть плавание.

В этом упражнении вам следует привыкнуть к реакции воды на движения руками и ногами. Попробуйте потихоньку грести руками, крутить ногами воображаемые велосипедные педали или, вытянув носки, двигать ногами «ножницами», не сгибая их в коленях. Основное внимание, следует обратить, как и раньше, на дыхание и согласование его с ритмом движений. Любые

движения конечностями приводят к перемещению тела в каком-то направлении. Вы плывете! Пусть медленно, но важен сам факт. С этого момента никакая глубина вам не страшна – всегда можно зависнуть, отдохнуть и плыть дальше.

Конечно, плавать в висячем положении мало радости, но теперь вы можете смело брать любое руководство и изучать правильные движения или копировать хороших пловцов. Сначала учите плавать на спине, двигая одними ногами. Затем освоите движения руками и, когда появится достаточный навык, переходите к изучению других видов плавания.

Подведем итоги. Чтобы не утонуть, надо:

1. Успеть глубоко вдохнуть.
2. Поднявшись на поверхность воды, если вы пали с высоты, занять оптимальную позицию: голова откинута назад, руки и ноги раскинуты в стороны и отведены назад. Дышать с задержкой, набрав полные легкие.
3. Сбросить тяжелую одежду и обувь.
4. Если есть надежда на помощь – крикнуть: «Спасите!» помахать рукой. Но знайте: за это надо платить – лицо уйдёт под воду. Ничего страшного нет. Надо успеть вдохнуть и гребком рук удержаться на поверхности.
5. Постарайтесь успокоиться, оглядеться и, выбрав кратчайшее направление, не спеша подгребайте к берегу, пирсу или другому спасательному средству.