



41я  
Всероссийская  
научно-  
методическая  
конференция  
с международным  
участием

АКТУАЛЬНЫЕ  
ВОПРОСЫ  
КАЧЕСТВА  
МОРСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ**  
**НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ**  
КУРСАНТОВ МОРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Павлов О.Ю., Высовень Г.И.  
МГУ им. адм. Г.И. Невельского





Для курсантов морского вуза **УМЕНИЕ ПЛАВАТЬ ОТНОСИТСЯ К СПЕЦИАЛЬНЫМ НАВЫКАМ** как результат освоения основной образовательной программы высшего образования, т.е. способность применить его в своей будущей профессиональной деятельности.





**Люди морской профессии  
ДОЛЖНЫ УМЕТЬ  
ПЛАВАТЬ ТАК, ЧТОБЫ:**

- **плыть самому и буксировать своего потерявшего сознание товарища,**
- **в аварийной ситуации:**
  - **покинуть судно,**
  - **оказать помощь терпящему бедствие на воде;**
- **уметь извлечь человека из глубины или со дна.**





Наблюдения, сделанные во время учебно-тренировочных занятий с курсантами по покиданию судна (прыжки с борта судна и с трапа по одному борту судна) показали, что:

**10 %** чувствуют себя **уверенно** и могут оказать помощь плохо держащимся на воде товарищам;

**20 %** можно отнести к **условно** плавающим;

**10 % не умеют** плавать вообще (вода вызывает у них боязнь);

**60 % более-менее держатся** на воде (плохо владеют каким — либо способом плавания, умеют проплыть на незначительное расстояние).





**При обучении плаванию  
на глубокой воде  
необходимо научить  
курсантов трем  
основным элементам:**

- 1. Дыхание в воде;**
- 2. Лежание на воде;**
- 3. Движение ног и рук на  
воде.**





## **ПЕРВЫЙ БЛОК ОБУЧЕНИЯ:**

**С первых занятий основное внимание направлено на обучение ТРЁХТАКТНОМУ ДЫХАНИЮ на воде с последующим подключением элементов из 3-го блока: обучения движению ног способом кроль.**





## **ВТОРОЙ БЛОК ОБУЧЕНИЯ:**

**Включает в себя обучение  
ЛЕЖАНИЮ НА ВОДЕ  
НА ГРУДИ С  
ПОГРУЖЕННОЙ  
ГОЛОВОЙ с  
последующим  
добавлением элементов  
из 3-го блока: обучению  
движению ногами  
способом кроль.**





## ТРЕТИЙ БЛОК ОБУЧЕНИЯ:

1. Обучение движению руками: попеременно загребающими движениями руками без выноса рук из воды.
2. Циклические одновременные загребающие движения руками без выноса рук (брасс).
3. Попеременные, циклические, загребающие и толкающие движения с проносом рук над водой (кроль).





**СУРОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**  
способствует обучению,  
поэтому обучение  
плаванию начинается в  
условиях отсутствия  
опоры под ногами,  
которое становится для  
обучающегося нормой и  
**СНИМАЕТ**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ**  
**ФАКТОР**  
**ВОДОБОЯЗНИ,**  
**СТРАХА ГЛУБИНЫ И**  
**ЧУВСТВА ОПАСЕНИЯ**  
**УТОНУТЬ.**





## **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**обучения плаванию в  
глубокой воде  
достигается  
ЗА 5 ДНЕЙ.**





Обучение в глубокой (открытой) воде не отличается от обучения на мелководье и будет успешным, если **ПОМОЧЬ** неуверенно держащемуся на воде курсанту **ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ**, т.е. принять все меры предосторожности:

### 1. **ИСПОЛЬЗОВАТЬ:**

- «плавающий шест»,
- канаты, натянутые по борту вдоль шлюпки,
- канаты зоны безопасности как вспомогательные средства для опоры,

### 2. **СОБЛЮДАТЬ:**

- принципы последовательности и постепенности,
- строгую дисциплину.





Предлагаемая методика  
позволяет курсантам  
**НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ**  
за несколько занятий  
**ВО ВРЕМЯ**  
**ПРОХОЖДЕНИЯ**  
**ПРАКТИКИ НА**  
**УЧЕБНОМ СУДНЕ.**





## **БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ ПОВЫШАЕТСЯ:**

- **уровень здоровья,**
- **физическая работоспособность,**
- **развитие профессионально важных двигательных и психологических качеств.**



**БЛАГОДАРЮ**

**ЗА ВНИМАНИЕ**