

332
0-83

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА



**ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ
ПЛАВАННЯ ДЛЯ КУРСАНТІВ ВВНЗ**

ХАРКІВ 2019

855.2
0.83

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

В. С. Откидач, В. М. Кирпенко,
М. В. Корчагін

**ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ ПЛАВАННЯ
ДЛЯ КУРСАНТІВ ВВНЗ**

Навчально-методичний посібник



Харків
2019

УДК 355.233.2:797.2 (076)
О-83

*Затверджено до видання
вченою радою Харківського
національного університету
Повітряних Сил імені Івана
Кожедуба
(протокол № 14 від 16.10.2018)*

*Рецензенти: О. С. Микитчик, зав. аспірантури Придніпровської
державної академії фіз. культури і спорту, канд. наук з
фіз. виховання та спорту, доц.;
В. В. Золочевський, викладач кафедри фіз. виховання,
спец. фізичної підготовки і спорту ХНУПС, канд. пед.
наук, доц.*

Откидач В.С.

О-83 **Військово-прикладне плавання для курсантів ВВНЗ : навч-метод.
посіб. / В. С. Откидач, В. М. Кирпенко, М. В. Корчагін. – Х. :
ХНУПС, 2019. – 68 с.**

Навчально-методичний посібник забезпечує вивчення дисциплін „Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” і „Спеціалізована фізична підготовка БАРС” з теми „Військово-прикладне плавання”, які викладаються для курсантів всіх спеціальностей Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

Розглянуто історію розвитку плавання та плавання в екстремальних умовах, викладаються основи методики навчання військово-прикладному плаванню, зокрема техніка прикладних способів плавання, методика проведення занять з плавання, а також способи надання допомоги погортаючому на воді та першої допомоги на суші.

Призначений для фахівців фізичної підготовки, командирів підрозділів, інструкторів з військово-прикладного плавання та курсантів всіх спеціальностей.

УДК 355.233.2:797.2 (076)

- © Откидач В. С, Кирпенко В. М., Корчагін М. В., 2019
- © Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 2019

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ.....	6
2. ПЛАВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....	9
2.1.Плавання в одязі.....	10
2.2.Роздягання у воді.....	10
2.3.Плавання при потраплянні у водорості.....	10
2.4.Плавання при сильній течії.....	11
2.5.Техніка пірнання та пошуків під водою.....	12
2.6.Стрибки у воду.....	18
2.7.Тривалість безпечного перебування у воді.....	19
2.8.Способи відпочинку під час перебування у воді.....	20
2.9.Плавання з підтримуючими засобами.....	21
2.10.Судоми при плаванні.....	21
2.11..Плавання у воді, покритій палаючою речовиною.....	22
2.12.Дії військовослужбовця, який провалився під лід.....	23
3. ТЕХНІКА ПРИКЛАДНИХ СПОСОБІВ ПЛАВАННЯ.....	23
3.1.Вправи для освоєння з водою.....	23
3.2.Техніка плавання способом брас на спині.....	25
3.3.Техніка плавання способом брас на грудях.....	27
3.4.Техніка плавання способом на боку.....	29
3.5.Техніка плавання способом кроль на грудях.....	30
3.6.Техніка плавання способом кроль на спині.....	33
4. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ СТАРТІВ ТА ПОВОРОТІВ.....	35
4.1.Старт із тумбочки басейну.....	35
4.2.Старти із води.....	36
4.3.Техніка виконання поворотів.....	36
4.3.1. Поворот маятником.....	37
4.3.2. Техніка виконання повороту перекидом вперед.....	38
5. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАННЮ.....	39
6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ.....	42
7. ПОДОЛАННЯ ВОДНИХ ПЕРЕШКОД.....	49
7.1.Переправа вбрід.....	50
7.2.Переправа вплав.....	51
7.3.Переправа вплав на нешироких ріках.....	52
7.4.Використання підручних засобів.....	53
7.5.Переправи по льоду.....	55
8. СПОСОБИ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПОТОПАЮЧОМУ У ВОДІ ТА ТРАНСПОРТУВАННЯ ПОТОПАЮЧОГО.....	56
8.1. Способи звільнення від захоплень.....	56
8.2. Способи транспортування потопавчих.....	57
8.3. Підпливання до потопавчого.....	59

8.4. Пошук потоплюючого під водою.....	60
9. НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ НА СУШІ ПІСЛЯ ВТОПЛЕННЯ.....	61
10.ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
ЛІТЕРАТУРА.....	65

ВСТУП

Прикладне плавання використовується для виконання у воді різних дій, пов'язаних із вирішенням певних завдань. Навички прикладного плавання набуваються в процесі навчання техніці швидкісних способів плавання, стартових стрибків і поворотів. Однак навчання окремим видам прикладного плавання проводиться на спеціальних заняттях, для військовослужбовців – це спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка та спеціалізована фізична підготовка БАРС (Бойова армійська система).

У посібнику розглядається методика проведення занять за темою „Військово-прикладне плавання” навчальних дисциплін навчальних дисциплін „Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” і „Спеціалізована фізична підготовка БАРС”. Детально розглянуто техніку прикладних способів плавання, плавання в екстремальних ситуаціях та ін.

Під час вивчення цієї теми в курсантів формуються військово-прикладні навички, необхідні в екстремальних умовах на воді, та відбувається психологічне загартування, виховання сміливості, впевненості у своїх силах та стійкості до стресу. Досконале володіння технікою прикладних способів плавання є складовою системи виживання, орієнтованою на збереження боєздатності військовослужбовця та виконання поставленого завдання в бойовій обстановці.

Навчально-методичний посібник призначений для викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту вищих військових навчальних закладів, інструкторів із фізичної підготовки, інструкторів із Бойової армійської системи, командирів підрозділу. Посібник буде корисним курсантам, військовослужбовцям строкової та контрактної служби для самостійного вивчення й відпрацювання прийомів.