

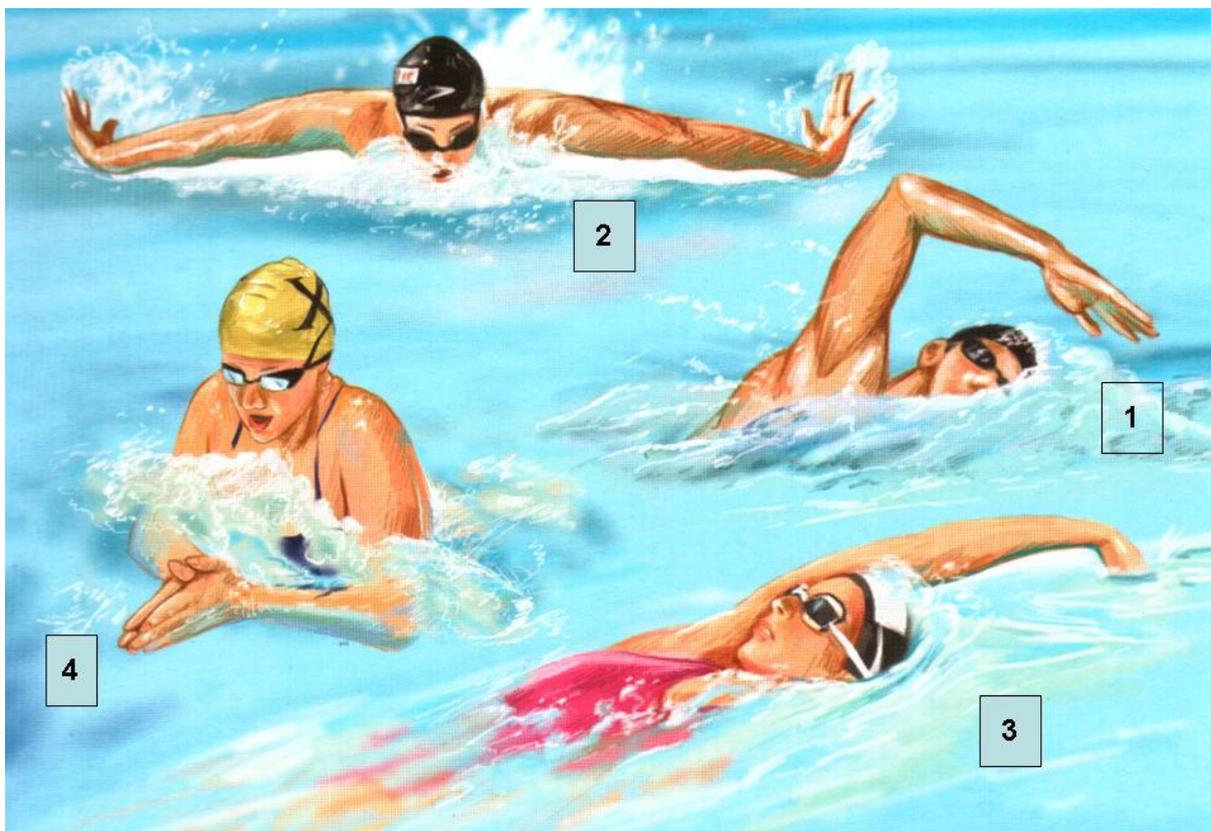
РАССКАЗ №5
«КАК ВАЖНО УМЕТЬ ПЛАВАТЬ»

Составитель: Сочеванова Елена Арнольдовна,
инструктор по физической культуре

Нужно ли учиться плавать? (Ответ ребенка).

Современные люди любят отдыхать у моря, за городом, где есть речки, озера и купаться. В любом путешествии на пути человека встречаются разные водоемы, ведь большая часть планеты Земля покрыта водой. Не всегда эта вода спокойная, теплая и с небольшой глубиной. Поэтому умение хорошо плавать считается жизненно важным навыком.

Есть люди – спортсмены, которые умеют не просто хорошо держаться на воде, а плавать разными стилями и в разных условиях, и демонстрируют свои способности на соревнованиях различного уровня как в закрытых помещениях - бассейнах, так и на открытом воздухе в естественных водоемах.



1. Самый быстрый способ спортивного плавания - *кроль* (англ. crawl - ползание). Спортсмен находится в положении на груди; выполняются попеременные гребки полусогнутыми руками, сопровождаемые непрерывными движениями вытянутых ног (вверх-вниз).

2. Второй по скорости способ плавания - *баттерфляй* (англ. butterfly - бабочка). Положение - на груди; руки выполняют одновременное круговое движение в вертикальной плоскости, приподнимающее тело над водой; ноги – одновременное движение вверх-вниз.

3. Третий по скорости стиль плавания - на спине или кроль на спине. Положение - на спине; гребки выполняются попеременным движением рук (над водой рука прямая); ноги – попеременное движение (вверх-вниз); лицо находится на поверхности.

4. Самый медленный способ – брасс. Положение – на груди; движения рук и ног симметричное и одновременное в горизонтальной плоскости (параллельно воде).

Существует термин *«вольный стиль»*. Это означает, что пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции.

Давай попробуем сделать движения только руками из положения стоя. А теперь сядем и ляжем, выполним движения ногами. Соединим движения.

До начала Великой Отечественной войны в Ленинграде проводилось много соревнований по плаванию. О спортсменах-пловцах наш разговор.

ИСТОРИЯ 1.

Летом 1941 года моторизованные* войска нацистской Германии, захватив город Псков, находящийся южнее г. Ленинграда, подошли к реке Луга, протекающей по территории Новгородской и Ленинградской областей. Немецкие войска рассчитывали переплыть реку с ходу, и быстро приблизиться к нашему городу. Но советские войска не позволили этого сделать. Враги упорно сопротивлялись.

Командование наших вооруженных сил предположило, что немцы подтянут дополнительные войска и технику. Необходимо было провести разведку, а для этого перебраться на берег, занимаемый немецкими войсками.

Несколько попыток переправиться на лодках через реку Лугу не увенчались успехом. И тогда вспомнили о спортсменах-пловцах: командире взвода одной из частей народного ополчения старшем сержанте Л. Мешкове, войнах Е. Белковском, С. Кулакове и А. Зайкине. Все они были известными мастерами по плаванию, а Леонид Мешков даже мировым рекордсменом по плаванию, заслуженным мастером спорта. Им и поручили выполнение этого важного задания.

Ночью четверо воинов - спортсменов бесшумно вошли в воду и вскоре были по другую сторону реки, в прибрежных зарослях. Более суток они вели разведку в тылу врага, нанося на карту различные объекты, расположение войск, районы скопления резервов противника.

Когда задача была выполнена, старший сержант Мешков приказал отходить назад, но противник обнаружил наших воинов, открыл сильный огонь по ним. Двое разведчиков погибли, один из них был тяжело ранен.

«Оставь меня. Плыви один», - сказал раненый воин Леониду Мешкову.

«Подумай, что ты говоришь! А если бы это случилось со мной, ты что, бросил бы меня на вражеском берегу? Нет. Плыть будем вместе», - ответил старший сержант.

И тут два снаряда противника разорвались рядом. Старшему сержанту Мешкову ранило руку.

Воин бросился в воду. Он *плыл на спине*, работая только одними ногами. На себе Леонид держал товарища.

Данные о противнике были доставлены командованию. За этот подвиг Леонид Мешков был удостоен высокой правительственной награды.

После войны заслуженный мастер спорта Л. Мешков, несмотря на тяжелое ранение, еще неоднократно принимал участие в соревнованиях по плаванию. Завоевал 20 золотых медалей, 80 раз показывал результаты, превышающие рекорды страны, Европы, мира.

ИСТОРИЯ 2.

Эта история связана с защитой Ленинграда со стороны Ладожского озера, по которому проходила Дорога жизни.

Остров Сухо, несмотря на то, что он имеет совсем маленькие размеры - всего 90х60 м, был важным стратегическим объектом. Немцы очень хотели захватить его, чтобы контролировать передвижение по Ладоге. Если бы это случилось, то возникла бы угроза для снабжения блокадного Ленинграда продовольствием.

Летом 1942 года во время одного из боев по защите острова была потеряна связь с базой. Командир подразделения приказал одному из воинов – Петру Голубеву с боевым донесением добраться вплавь до берега. Выбор командира был не случаен. Петр Голубев был известным пловцом, мастером спорта СССР, рекордсмен страны на 400 и 1500 метров *вольным стилем*. Но расстояние до берега по протяженности значительно превышает эти дистанции, да и вода в Ладоге летом холодная – пригодная для купания только у берегов в жаркое лето, дуют сильные ветра.

Около 20 км плыл воин-спортсмен по суровой Ладожской воде, проявляя выносливость и волю. Задание было выполнено. Вскоре подоспела помощь защитникам острова, и моряки отбили натиск врага.

ИСТОРИЯ 3.

Эта история об Александре Соколове, который был родом из города Саранска, там занимался спортом в обществе «Динамо». До войны Александр служил в Ленинградском военном округе и выступал на соревнованиях за свой армейский клуб. Он был разносторонним спортсменом и принимал участие в соревнованиях по легкой атлетике, особенно был успешен в

командных соревнованиях по бегу – эстафете 4x100 метров. Напомню, что эстафета – вид соревнований, в которой от действий каждого участника зависит результат команды.

Также Александр Соколов добивался спортивных успехов в плавании, беге на коньках и лыжах, в стрельбе. Его великолепная физическая подготовка не раз выручала его в тяжелые годы войны.

В 1942 году майор А. Соколов был начальником штаба 330-стрелкового полка, который вел бои на знаменитом Невском пятачке. Оборона этого небольшого клочка родной земли на левом берегу Невы героической страницей вошла в историю Великой Отечественной войны.

Полк нес большие потери от вражеского огня. В это время на правом берегу Невы было готово подкрепление, но перебросить его через реку не удалось, так как с Ладожского озера подул сильный ветер, на Неве затрещал и вздыбился лед. «Невский пятачок» оказался совершенно отрезанным от «своих».

Немецкие войска воспользовались ситуацией, одна атака следовала за другой. Но наши воины мужественно оборонялись. Многие были ранены, в том числе и Александр Соколов тремя пулями в ногу.

Единственная возможность связаться с правым берегом была потеряна после того, как от прямого попадания вышла из строя рация.

Как сообщить командованию о событиях на «Пятачке»? Перебрали разные варианты. Тогда один из офицеров обратился к майору А.Соколову: «Я слышал, Вы хороший пловец?». Соколов ответил: «Да, плавал раньше, только не приходилось в холодной воде и в ледоход тоже, но сделаю все возможное!».

Все понимали, что это очень рискованное дело.

И в самом деле. Как только Александру Соколову удалось немного отплыть от берега, вверх взвилась вражеская осветительная ракета. Фашисты заметили пловца и стали стрелять из пулемета. Тогда майор прибег к хитрости. Он сорвал с головы шапку – ушанку, отбросил ее в сторону, а сам изменил направление движения. Враг стал стрелять по ложной цели. А Александр отплывал все дальше и дальше.

Было темно, раненую ногу стало сводить, а потом она вовсе онемела, силы были на исходе. Доплыв до плота, который вмерз в лед и который наш офицер принял за землю, он потерял сознание. Очнувшись, майор Соколов все понял и, преодолевая усталость, продолжил плыть. На берегу он не смог встать на раненую ногу. Дальнейший путь он проделал **ползком**.

Задание было выполнено. Героическим защитникам Невского пятачка была оказана помощь нашей авиацией, артиллерией, десантом 86 стрелковой дивизии.

О боевых подвигах отважного офицера, о том, как он искусно руководил боем при прорыве блокады в январе 1943 года написано в романе А.Б. Чаковского «Блокада». В фильме

«Блокада» (1973-1977) роль майора Соколова сыграл его сын – актер Ленфильма Станислав Соколов.

Интересный факт – в фильме «Блокада» в массовых сценах снимались жители Ленинграда. В одном из 4-х фильмов киноэпопеи в качестве каскадеров были задействованы ленинградские дзюдоисты, среди которых был Владимир Владимирович Путин – ныне действующий Президент Российской Федерации (в титрах фамилия не значится).

Мы узнали о стилях плавания, о том, какие стили использовали наши спортсмены-воины. Теперь вспомним, какими способами можно передвигаться ползком, и выполним их.

Можно ползти с опорой на ладони и стопы. Но так нас будет всем хорошо видно. Можно опуститься пониже и ползти с опорой на ладони и голени (от пальцев ног до колена). Можно опустить еще ниже - опираться на предплечье и кисти (рука от пальцев до локтя), ноги – как в предыдущем варианте. Но самый незаметный способ передвижения - «по-пластунски», то есть лежа полностью на животе. Можно передвигаться и лежа на спине.

* Моторизованные войска - собирательное наименование соединений и частей сухопутных войск, оснащенных боевыми , специальными и транспортными машинами и средствами механической тяги.

Источники

1. Блокада. Киноэпопея /Википедия. Свободная энциклопедия./. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Блокада_\(киноэпопея\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Блокада_(киноэпопея)) (Дата обращения: 20.01.2022)
2. Ганкевич В.М. В боях и спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 173.
3. Моторизованные войска /Словари и энциклопедии на Академике. Словарь военных терминов/. – URL: https://military_terms.academic.ru/1388/Моторизованные_войска (Дата обращения 20.01.2022)
4. Сочеванова Е.А. Летние виды спорта и спортивные дисциплины. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. 8 с. +28 цв. ил. – (Оснащение педагогического процесса в ДОУ: Картотека сюжетных картинок; вып. 37, Ч. 2).