

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

В.С. МЕЛЬНИКОВ, Г.В. БОБРОВА

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским
советом государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2007

УДК 37.037.1 (076.5)
ББК 75.717.5 я 73
М 48

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

М 48

Мельников, В.С.

Прикладное плавание в практике физического воспитания студентов: методические указания / В.С. Мельников, Г.В. Боброва. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007. – 19 с.

Содержание настоящей работы раскрывает методику обучения прикладному плаванию, освоение техники плавания способом брасс, оказание первой помощи утопающему. Приведены меры безопасности при занятиях в бассейне, а также учебные нормативы для студентов.

Методические указания предназначены для студентов курса оздоровительного плавания при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 75.717.5 я 73
© Мельников В.С.,
Боброва Г.В., 2007
© ГОУ ОГУ, 2007

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение..... | 5 |
| 1 Обучение прикладному плаванию в высших учебных заведениях..... | 5 |
| 1.1 Принципы и методы обучения..... | 5 |
| 1.2 Обучение прикладному плаванию с использованием метода программирования..... | 6 |
| 2 Методические рекомендации по освоению техники плавания способом брасс..... | 7 |
| 2.1 Положение тела и движение ногами..... | 8 |
| 2.2 Движение руками и дыхание..... | 9 |
| 2.3 Согласование движений..... | 10 |
| 2.4 Обучение плаванию способом брасс на спине..... | 11 |
| 3 Обучение нырянию..... | 12 |
| 4 Оказание первой помощи утопающему..... | 14 |
| 4.1 Способы буксировки пострадавшего вплавь к берегу..... | 15 |
| 4.2 Оказание доврачебной помощи..... | 16 |
| Список использованных источников..... | 18 |
| Приложение А..... | 19 |
| Приложение Б..... | 20 |

Введение

Одним из слабых разделов физического воспитания населения является плавательная подготовленность. Низкая плавательная подготовленность молодежи, в том числе студентов высших учебных заведений, приводит к возникновению большого числа несчастных случаев на воде. Безопасность нахождения человека в условиях водной среды ставит перед обществом задачу предупреждения несчастных случаев на воде. Отмеченное требование находит свое воплощение в профилировании физического воспитания в условиях вуза: введение в курс физической культуры программы обучения плаванию как жизненно-необходимому навыку с обязательным ознакомлением студентов с элементами прикладного плавания. Прикладное плавание в учебно-методической литературе представлено как важная составная часть обучения занимающихся различного возраста и подготовленности с целью оказания помощи на воде. Для коренного улучшения плавательной подготовленности следует разработать систему обучения плаванию учащейся молодежи, такая система включает как вопросы организации обучения плаванию, как и вопросы повышения педагогического мастерства руководителей физического воспитания, введение раздела «Плавания» в сдачу государственных экзаменов на выпускных курсах, разработку и подготовку методических пособий по плаванию, проведение семинаров, инструкторско-методических занятий.

1 Обучение прикладному плаванию в высших учебных заведениях

Обучение плаванию - основная профилактическая мера в борьбе с несчастными случаями на воде. Юноши и девушки, умеющие хорошо плавать всегда могут оказать помощь пострадавшему. Становясь в дальнейшем родителями, они смогут обучить своих детей навыкам плавания. Знание элементарных сведений и приобретение навыков по оказанию помощи пострадавшему на воде может уменьшить число жертв, количество которых, по данным ЮНЕСКО, составляет ежегодно более 350 тысяч человек.

1.1 Принципы и методы обучения

Плавание, как раздел физического воспитания, представляет собой целенаправленный педагогический процесс, основными педагогическими принципами которого являются научность в обучении; связь обучения с жизнью, сознательность и активность обучаемых; наглядность обучения;

обучение на высоком уровне трудности систематичность обучения; постепенность и доступность в обучении; прочность овладения знаниями, умениями и навыками; коллективизм и индивидуальный подход к обучению. В учебном процессе используют различные методы обучения. Основные из них - словесные, наглядные и практические. Все они взаимосвязанные и наиболее эффективны при применении их в комплексе. Для реализации целей и задач обучения плаванию применяются различные методические приемы: выполнение упражнений по командам, помощь и страховка, разучивание упражнений по подразделениям, в целом и с помощью подготовительных упражнений и др.

Совершенствование процесса обучения плаванию привело к внедрению в практику метода программированного обучения, суть которого изложена ниже.

Метод программированного обучения представляет собой особую систему обучения, при котором специально переработанный учебный материал оформляется в виде программы, адресованной обучаемому. Эта программа задается в виде отдельных фрагментов (шагов, порций, доз, кадров) с обязательным контролем со стороны преподавателя или умеющего плавать студента за их освоением. Каждый следующий фрагмент задается только после полноценного усвоения предыдущего. Таким образом, программированное обучение - одновременно и метод и организация обучения.

Характерным для программированного обучения является следующее:

- наличие специальной обучающей программы, где указывается не только почему, но и как учить: каким операциям в какой последовательности;
- изучение учебного материала небольшими порциями, дозами, шагами;
- дача обучаемым разъяснений и указаний, помогающих усвоить каждую порцию учебного материала;
- сообщение обучаемому результатов правильного усвоения;
- получение обучаемым указаний о том, что делать дальше, в зависимости от достигнутых результатов.

1.2 Обучение прикладному плаванию с использованием метода программирования

Одним из методов интенсификации обучения прикладным навыкам плавания является метод программированного обучения, суть которого заключается в составлении специальной обучающей программы, адресованной обучаемому.

Обучающая программа содержит эффективные упражнения, составленные с учетом преемственности, как в двигательных структурах, так и в характере (темпе) разучиваемых движений. Сложные движения

расчленены на простые элементы (шаги) и выполняются отдельными дозами (порциями).

При выполнении упражнений руководителями обучающий видит эталон разучиваемых движений, слышит команды для исполнения, сразу же по ходу выполнения движений получает информацию о качестве выполняемого движения от руководителя или помощника руководителя занятия.

Усвоение обучаемым учебного материала, дальнейшее его продвижение по программе или повторение пройденного материала осуществляется, как правило, после самостоятельного выполнения отдельных (контрольных) упражнений.

Обучение прикладному плаванию с применением метода программирования позволило:

1) повысить активность и сознательность обучаемых;

2) добиться комплексности обучения, при котором сочетаются слово, наглядность и действие. Это особенно существенно при обучении неумеющих плавать и слабоплавающих. Занимающиеся на протяжении почти всего занятия 80-90 % времени) видят образ движений, слушают объяснения, выполняют движения по командам, сравнивают свои движения с эталоном, получают ощущения от своих движений и сразу же вносят в них необходимые поправки;

3) увеличить время действия обратной связи в сочетании с индивидуальным подходом в обучении. Для этого в каждом учебном отделении (3-5 человек) назначается помощник преподавателя и показчик из числа студентов, хорошо умеющих плавать. Это позволяет наряду с натурной наглядностью во время выполнения движений осуществлять более оперативное устранение возникающих ошибок у обучаемых;

4) эффективно использовать поддерживающие средства и в лучшей мере способствовать принципу доступности, переходу обучения из облегченных условий в более сложные.

Наиболее значимым в прикладном плавании является плавание спортивными способами - брассом, кролем на спине и груди, а также прикладными - на боку, брассом на спине с выносом и без выноса рук.

Изучение начинается на первом курсе, на последующих курсах идет его совершенствование. В содержании программы на первом курсе входит: плавание брассом на груди и спине, спады вниз ногами и вниз головой, прыжок с шагом вперед, стартовый прыжок, поворот, ныряние в длину и глубину, оказание помощи пострадавшему на воде, изучение способа искусственного дыхания.

2 Методические рекомендации по освоению техники плавания способом брасс

Подготовительные движения в брассе менее утомительны, чем при плавании другими способами (так как они выполняются под водой), поэтому плавание брассом легко осваивается. При плавании брассом пловец лежит на поверхности воды на груди, передвигается вперед при помощи последовательных симметричных гребков руками и толчков ног. Вдох выполняется в начале гребка руками, выдох в воду совпадает с толчком ногами.

2.1 Положение тела и движение ногами

В полном цикле движений ногами брассом условно выделяют три фазы: подтягивание, отталкивание, пауза. После небольшой паузы, когда ноги вытянуты, расслаблены и находятся у поверхности воды, а тело пловца свободно скользит вперед, начинается подтягивание ног. Вначале ноги плавно сгибаются только в коленях (бедра вниз не опускаются), колени разводятся в стороны примерно на ширину таза. В заключительный момент подтягивания бедра и голени быстро (но не резко) выходят в положение наибольшего сгибания, колени разводятся несколько шире таза, стопы приближаются пятками к ягодицам и мгновенно разворачиваются носками наружу. В этот момент голень оказывается в положении, почти перпендикулярном поверхности воды. Отталкивание - это гребок ногами. Ноги разгибаются и смыкаются. Движения носят энергичный и захлестывающий характер. Стопы и голени выполняют движение в стороны-назад-вперед, отталкиваясь от воды. Пловец ощущает сопротивление воды ногами и старается направить силу отталкивания на продвижение тела вперед. Завершается отталкивание сведением ног вместе, пловец как бы выжимает находящуюся между ногами воду. После чего ноги тотчас расслабляются и направляются к поверхности воды. Вновь следует не продолжительная пауза.

Во время движений ногами тело пловца сохраняет горизонтальное и устойчивое положение. При плавании брассом следует избегать колебаний тела вверх-вниз (особенно колебаний таза), не «заваливаться» набок.

Упражнения на суше

1 И.п. стоя на левой ноге, правая рука на поясе, левой держаться за опору. Имитация движений правой ногой, как при плавании брасс: согнуть правую ногу, правой рукой захватить правую стопу изнутри, носок взять на себя, разгибая ногу в коленном суставе и отпуская руку, совершить толчок ногой в сторону пола (10-15 раз).

2 То же, что и упражнение 1 но левой ногой.

3 И.п. - сидя на скамейке упор руками сзади. Имитация ногами как при плавании брассом: ноги вытянуты вниз, медленно подтянуть пятки к тазу, колени на ширине плеч, развернуть стопы и голени наружу, выполнить толчок ногами через стороны, после толчка ноги выпрямить и соединить (10-15 раз).

4 И.п. - лежа на скамейке упор руками спереди, ноги вытянуты, стопы слегка вовнутрь: медленно, почти не сгибая ноги в тазобедренных суставах, подтянуть максимально пятки тазу, колени на ширине плеч, развернуть стопы колени слегка свести, выполнить толчок ногами через стороны со стопами, развернутыми наружу, после толчка ноги соединить (10 - 15 раз);

5 И.п. - стоя ноги на ширине плеч руки на поясе - имитация движений гребковых движений брассом; из положения ноги врозь встать на колени и сесть до касания пола ягодицами, бедрами, голеньями - встать, не наклоняясь вперед - сед брассиста (7 - 10 раз).

Упражнения в воде

1-2 То же, что упражнение 1 - 2 но стоя у бортика правым – левым боком.

3 То же, что упражнение 4, но выполняется у бортика, держась руками за бортик, спиной к бассейну.

4 Плавание с помощью движений ногами брассом, держа плавательную доску в вытянутых вперед руках (2 - 4 по 50 метров).

5 То же, что и упражнение 4, но без поддерживающих средств в руках, руки вытянуты вперед или прижаты к бедрам (2 - 4 по 50 метров).

2.2 Движение руками и дыхание

Во время гребка руки одновременно разводятся в стороны и немного вниз. Кисти развернуты ладонями наружу, чтобы хорошо опираться на воду и отталкиваться от нее. Начало гребка выполняется почти прямыми руками, затем руки плавно сгибаются в локтях, кисти направляются в глубь. В первой половине гребка локти вниз не опускаются. В конце гребка кисти не заводятся за линию, плечевого пояса- они должны пройти внизу и впереди подбородка, а локти перед грудью. В этот момент выполняется вдох. После чего руки, непрерывно продолжая свои движения, плавно выводятся вперед. Движения руками во время гребка слегка закругленные. При плавании одними руками способом брасс следует придерживаться некоторым правилам:

1) выполнять гребок с ускорением, плавно наращивать усилия, наиболее энергично выполнять окончание гребка;

2) во время гребка держать кисть плоско («лопаточкой») и жестко, непрерывно ощущать сопротивление упругого потока воды ладонями;

3) после завершения гребка выводить руки вперед плавно, стараться меньше тормозить продвижение тела вперед;

4) не начинать вдох вначале гребка руками, стараться в первой половине гребка смотреть под водой вперед;

5) во время гребка руками стараться удерживать таз и бедра у поверхности воды.

Упражнения на суше

1 И.п. - стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (ладонями наружу). Имитация движений руками, как при плавании брассом.

2 То же, что упражнение 1. но в сочетании с дыханием.

Упражнение в воде

1 Плавание с помощью движений руками брассом, зажав плавательную доску между бедрами вначале с задержкой дыхания на вдохе, затем в сочетании с дыханием (2-4 по 50 метров).

2.3 Согласование движений

При плавании брассом движения руками и ногами должны выполняться последовательно. Когда руки выполняют гребок, ноги вытянуты и расслаблены и начинают лишь немного сгибаться в коленях. После окончания вдоха, когда руки полностью завершают гребок, ноги быстро выполняют основную часть подтягивания, разворачиваются носками в стороны и вслед за выведением рук вперед производят отталкивание.

Основная часть отталкивания приходится на момент, когда руки вытянуты вперед. После отталкивания ногами пловец скользит вперед, руки и ноги при этом вытянуты. При плавании способом брасс существуют правила.

1) не начинать преждевременно подтягивать ноги - во время гребка руками бедра должны сохранять обтекаемое положение;

2) к моменту отталкивания ногами следует выводить руки вперед, выравнивать все тело относительно поверхности воды.

Упражнения в воде

1 Скольжение в воде. Во время скольжения выполнить 2-3 полных цикла движений руками и ногами брассом, затем пауза (встать у бортика) и сделать «вдох-выдох» и «вновь повторить упражнение. На первом занятии выполнять движения руками и ногами отдельно: гребок руками и выведении рук вперед, потом подтягивание ног и отталкивание ногами, а затем скольжение в вытянутом положении (6-8 по 12.5 метров).

2 То же, что упражнение 1, но с правильным согласованием движений руками и ногами (6-8 по 12,5 метров).

3 То же, что упражнение 2, но в сочетании с дыханием (6-8 по 12.5 метров).

4 Плавание брассом, сочетая два гребковых движения ногами с одним гребком руками (акцентировать внимание на правильном согласовании движений руками, ногами и дыхания) (2-4 по 50 метров).

5 Плавание брассом, сочетая два гребка руками с одним гребком движением ногами (акцентировать внимание на правильном согласовании движений руками, ногами и дыхания) (2-4 по 50 метров).

6 Плаванием брассом с полной координацией движений в сочетании с дыханием, постепенно увеличивая преодолеваемое расстояние (4-8 по 50 метров).

7 Плаванием брассом с наименьшим количеством гребков, добиваясь хорошего продвижения вперед после каждого гребкового движения руками и ногами.

2.4 Обучение плаванию способом брасс на спине

Специалистами рекомендуется использовать плавание брассом на спине, этот способ обладает большой прикладной ценностью. Он является самым экономным из всех рассматриваемых. Его целесообразно применять при транспортировке пострадавшего на воде, плавании в одежде, длительно нахождении в воде и т.д. С его помощью можно отдыхать и передвигаться с минимальным расходом сил и энергии, но с небольшой скоростью. Также это упражнение используют очень часто занимающиеся плаванием для отдыха и передвижения с требуемым обзором водной поверхности.

При плавании брассом на спине пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды в положении на спине. Ноги вытянуты и соединены вместе. Руки выпрямлены за головой на ширине плеч, ладони повернуты наружу. Лицо находится над водой, подбородок приближен к груди. Гребок руками производится одновременно. Из исходного положения кисти со сжатыми пальцами сгибаются, и руки производят гребок, двигаясь в воде с ускорением в стороны и несколько вниз. Во время гребка кисти постепенно разгибаются, сохраняя постоянную опору ладонями о воду. Гребок завершается у бедер выпрямлением кистей. Закончив гребок, руки выходят из воды и кратчайшим путем проносятся по воздуху в исходное положение. Во время движения руками по воздуху кисти поворачиваются ладонями наружу, мизинцами вниз, затем руки опускаются в воду примерно на ширине плеч и принимают исходное положение. Движение руками над водой выполняются быстро и по возможности с меньшим напряжением мышц.

Движение ногами: из исходного положения ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, разводятся в стороны пятками примерно на ширину плеч. Стопы опускаются вниз и, приближаясь пятками к тазу, разводятся несколько шире плеч. Затем стопы разворачиваются в стороны и носки натягиваются на себя, а голени поворачиваются наружу и еще больше разводятся в стороны. Толчок производится внутренними поверхностями бедер, голени и стоп. Во время толчка голени и стопы быстро движутся по дугам снизу вверх навстречу друг другу. При этом ноги разгибаются и сводятся вместе. Толчок выполняется слитно, с ускорением в конце, затем мышцы ног расслабляются.

Дыхание согласуется с движениями руками. Вдох происходит в конце гребка руками и в начале движения их над водой, а выдох во время гребка. Согласование движений: из исходного положения руки выполняют гребок. Ноги вытянуты свободно. Голова несколько поднимается - делается вдох. Руки вынимаются из воды и начинают движение к исходному положению. Ноги сгибаются, разводятся в стороны и подготавливаются к толчку - начинается вдох. Руки завершают пронос по воздуху, возвращаясь в

исходное положение, м опускаются в воду. Ноги выполняют толчок и также возвращаются в исходное положение. Заканчивается вдох и начинается выдох. Весь цикл движений пловца завершается скольжением в исходном положении, которое особенно выражено при медленном плавании. При быстром плавании скольжение непродолжительное, гребок руками начинается сразу после окончания толчка ногами.

Плавание на боку также имеет прикладное значение. Пользуясь этим способом, можно плавать в одежде, буксировать в воде уставшего товарища, транспортировать спасаемого.

Спортивного значения способ плавание на боку не имеет, соревнования по плаванию этим способом не проводятся и рекорды не регистрируются, поэтому в спортивных школах и секциях он не изучается. Им целесообразно обучать людей плавающих «по-своему» и имеющих ограниченное время для занятий.

Упражнения в воде. Во время скольжения выполнить 2-3 полных цикла движений руками и ногами брассом, затем пауза (встать у бортика) и сделать вдох-выдох и вновь повторить упражнение. На первом занятии выполнять движения руками и ногами раздельно: гребок руками и выведении рук вперед, потом подтягивание ног и отталкивание ногами, а затем скольжение в вытянутом положении (6-8 по 12,5 метров).

1 Плавание брассом на спине при помощи движений ног с доской в руках, доску держать перед собой на уровне пояса (2-4 по 50 метров).

2 То же, что и упражнение 1, но без доски (2-4 по 50 метров).

3 Плавание брассом на спине, согласуй работу рук и ног (1-2 по 100 метров).

3 Обучение нырянию

Ныряние (плавание под водой) - имеет большое прикладное значение. Навыки в нырянии необходимы при поиске и подъеме со дна небольших предметов, оказании помощи утопающему, свободном всплытии из отсека затонувшей техники и т.д.

В отличие от плавания ныряние связано с продолжительной задержкой дыхания. Длительности задержки зависит от тренированности, запасов кислорода в организме и интенсивности его расходования. Средняя продолжительность задержки дыхания у человека в состоянии покоя обычного вдоха составляет 55 с, после выдоха - 40 с, у тренированных спортсменов более минуты.

Известно, что предварительная гипервентиляция легких воздухом увеличивает продолжительность задержки дыхания в 1,5 раза. Осуществляется гипервентиляция легких путем выполнения 3-6 глубоких вдохов и полных выдохов. Этим достигается удаление возможно большего количества углекислого газа из крови. Заметим, что более продолжительная гипервентиляция не увеличивает длительности задержки дыхания и может привести к головокружению. Существенное влияние на продолжительность

задержки дыхания оказывает выполняемая работа, температура воды и глубина погружения

Ныряние выполняется в длину и в глубину вниз ногами и вниз головой, с поверхности воды или прыжком с опоры (тумбочки, бортика). Для лучшей ориентировки под водой нырять следует только с открытыми глазами и с вытянутыми вперед руками.

Гребковые движения руками и ногами при нырянии должны выполняться плавно с большой амплитудой и максимальным использованием сил инерции. Из всех существующих способов ныряния в длину наиболее практическое применение имеет брасс.

При нырянии брассом подготовительные движения ногами выполняются с меньшим сгибанием в тазобедренных суставах, благодаря чему пятки при отталкивании поднимаются несколько выше, чем при плавании брассом. Брассом ныряют с обычным согласованием движений с гребком руками до бедер или с одновременным гребком руками и толчком ногами.

Ныряние в глубину осуществляется с использованием опоры или с поверхности воды. Оно может выполняться вниз головой или вниз ногами. При нырянии с поверхности воды вниз головой следует приподняться из воды за счет гребка руками, сделать глубокий вдох, сгруппироваться и выполнить пол-оборота вперед быстрым движением головы вниз, одновременно резко выпрямляя ноги вверх. Для более быстрого погружения в воду входить перпендикулярно поверхности, а затем изменять направления движения.

При нырянии в глубину вниз головой с опоры старт почти не отличается от старта с тумбочки при обычном плавании, только угол входа в воду должен быть значительно больше. В обоих случаях при нырянии на небольшую глубину дно достигается по инерции. При нырянии на большую глубину выполняются гребковые движения одним из тех же способов, что и при нырянии в длину.

При нырянии с поверхности воды вниз ногами необходимо, выполнит энергичный гребок руками и жим ногами, приподняться из воды как можно выше и сделать вдох, одновременно резко поднимая руки вверх над водой, погрузиться в воду,

Всплывание с глубины осуществляется с помощью толчка ногами от дна и одновременных гребковых движений руками до бедер, в дополнении которых можно выполнять движения ногами. Во время всплытия на поверхность руки надо держать вытянутыми над головой, чтобы не удариться о какой-нибудь предмет на поверхности воды.

В процессе ныряния, занимающиеся должны научиться задерживать дыхание на вдохе, уметь выравнивать давление на барабанные перепонки, плавать под водой с открытыми глазами, сохранять нужное направление движение и регулировать глубину погружения.

При изучении упражнений в нырянии особое внимание уделяется мерам безопасности и соблюдению принципа постепенности увеличения нагрузки.

На протяжении одного учебного занятия разрешается выполнять не более трех-четырех упражнений, связанных с продолжительной задержкой дыхания. Между упражнениями необходимо предусматривать отдых продолжительностью не менее 1 минуты. Разучивать упражнения в нырянии лучше всего в начале основной части занятия.

4 Оказание первой помощи утопающему

Умение оказывать помощь утопающему необходимо в повседневной жизни. Когда отсутствует возможность использования спасательных средств (удаленность пострадавшего от берега, отсутствие лодки и т.д.), спасение осуществляется в плыв. Спасатель должен хорошо плавать, владеть приемами оказания помощи пострадавшему на воде, действовать спокойно, решительно и быстро. Если спасатель поддается панике, начинает делать беспорядочные движения в воде, он сам может оказаться в положении тонущего.

Действия спасателя можно подразделить на этапы: вхождение в воду, подплывание к пострадавшему, поиск под водой пострадавшего, освобождения от возможных захватов, транспортировка к берегу, оказание первой помощи после извлечения из воды.

Вхождение в воду. Входить в воду следует в том месте, откуда можно быстрее всего подплыть к тонущему человеку. Подбежав к воде, надо быстро раздеться, не теряя при этом из виду пострадавшего. Перед тем как войти в воду, следует наметить для себя на берегу и на воде ориентиры (столбы, деревья, и т.д.); это поможет найти тонущего в случае его погружения под воду.

При наличии течения в воду входят выше того места, где тонет человек. В незнакомом месте не следует нырять вниз головой. Если берег крутой, нужно прыгать в воду вниз ногами.

Подплывание к тонущему. Плывая к тонущему, спасатель должен держать голову над водой, чтобы видеть его. При подплывании к пострадавшему может случиться так, что спасатель потеряет его из виду в связи с волнением воды, погружением тонущего, направлением движения навстречу солнцу и т.д. В таком случае могут пригодиться ориентиры, которые спасатель заметил при входе в воду.

Приближаться к тонущему лучше всего сзади, чтобы избежать его захватов. Если же он все время поворачивается к спасателю лицом, следует за 2-3 метра нырнуть под него, взять за бедра, повернуть спиной к себе, всплыть и, захватив пострадавшего одним из способов транспортировки плыть с ним к берегу. Если тонущий захватил спасающего, то, сделав вдох и, задержав дыхание, последний должен нырнуть. Инстинкт заставит тонущего выпустить спасателя. Если освободиться от захвата не удастся, необходимо

использовать Способы освобождения от захвата тонущего, каждый раз, поворачивая его к себе спиной.

Освобождение от захвата за шею спереди. Спасатель ладонью упирается в подбородок утопающего, а большим и указательным пальцами той же руки закрывает ему ноздри. Одновременно другой рукой обхватывает за поясницу, затем, нажимая пальцами на нос, сильно прижимает утопающего к себе и резко толкает его в подбородок, отчего тонущий прогибается в пояснице.

Освобождение от захвата за туловище через руки. При названном захвате спасатель освобождается тем же приемом, который использует при захвате за шею спереди.

Освобождение от захвата за шею сзади. Спасатель берет утопающего за кисть левой руки (правой). Лево́й ладонью он подпирает локоть левой руки тонущего и резко приподнимая локоть вверх, а кисть поворачивая вниз, выскальзывает из-под его рук. Затем, не опуская захваченной руки, спасатель продолжает разворачивать утопающего спиной к себе и буксирует его.

Поиск утонувшего. Если помощь не подоспела во время и тонущий опустился на дно, за ним нужно нырнуть. При этом необходимо учитывать направление и скорость течения: оно может отнести утонувшего от места погружения. Искать под водой надо с открытыми глазами; при плохой видимости в воде спасателю приходится ощупывать дно руками. Пространство вокруг места утопления исследуется по частям, полосами, поскольку беспорядочные ныряния ни к чему не приведут.

Подъем утонувшего. Если утонувший лежит на грунте лицом вверх, то спасатель подплывает к нему со стороны головы. Захватив его руками, сильно отталкивается от дна ногами и всплывает на поверхность для последующей буксировки.

Когда пострадавший лежит на грунте лицом вниз, спасатель приближается к нему со стороны ног. Подхватив его под мышки и приподняв туловище, сильно отталкивается от дна ногами и всплывает на поверхность. Достигнув берега, спасатель выносит пострадавшего из воды и укладывает его для дальнейшего оказания помощи.

4.1 Способы буксировки пострадавшего вплавь к берегу

1 Положить пострадавшего на спину и захватив его ладонями за подбородок или под мышки, плыть на спине, работая ногами брассом.

2 Положить пострадавшего на спину, пропустив ему руку под мышку. Захватить ею ладонью за подбородок и плыть на боку, работа свободной рукой и ногами.

3 Положить пострадавшего на спину, сверху пропустить ему руку под мышку, захватив подплечье другой руки, плыть на боку работая свободной рукой и ногами. Этот более сложный способ буксировки применяется в том случае, когда пострадавший испуган. Во время транспортировки нужно

следить за тем, чтобы рот спасаемого находился все время над водой - это предохраняет от попадания воды в желудок и дыхательные пути.

При буксировке одним из перечисленных способов спасатель и спасаемый располагаются в воде по возможности горизонтально. Такое положение экономит силы человека, оказывающего помощь.

4.2 Оказание доврачебной помощи

Человека, извлеченного из воды, необходимо подготовить к искусственному дыханию. Прежде всего, следует освободить от воды, песка, ила верхние дыхательные пути и желудок. Для этого открывают рот пострадавшего. Если челюсти судорожно сжаты, то рот можно открыть, проделав энергичный массаж мышц челюстей, потом, разжав их, поместив между коренными зубами небольшой деревянный предмет (палку, ветку) и очистить полость рта.

Затем пострадавшего кладут на колени так, чтобы верхняя часть туловища и голова свисали вниз. Воду удаляют, сдавливая руками нижнюю часть грудной клетки в ритме 14-18 раз минуту. При этом спасателю нужно следить, чтобы рот утопающего был открыт.

Все это следует делать очень быстро, за 15-20 с. Добиваться полного освобождения дыхательных путей от жидкости не следует, так как это практически не выполнимо и задержит начало искусственного дыхания.

После удаления воды из легких и желудка необходимо приступить к искусственному дыханию. Наиболее эффективные ручные способы искусственного дыхания являются «изо рта в рот» и «изо рта в нос». Они просты по выполнению и обеспечивают поступление в легкие 1000-2000 мл теплого воздуха.

Способ «изо рта в рот». Пострадавшего укладывают на ровную твердую поверхность и максимально запрокидывают голову. Спасатель становится на колени сбоку от головы пострадавшего, одной рукой удерживает голову в максимально запрокинутом положении, а другой приоткрывает рот. Затем, сделав глубокий вдох, спасатель захватывает ртом (через платок или марлю) рот пострадавшего и равномерно энергично вдует воздух. При данном способе нос зажат. Когда грудная клетка пострадавшего расширится, вдвухание прекращается. Выдох происходит пассивно. В это время оказывающий помощь делает глубокий вдох и снова вдует воздух в рот пострадавшего. Вдвухание делается 12 раз в минуту (детям чаще).

Способ «рот в нос». Положение пострадавшего и спасателя то же, что при способе «рот в рот». Спасатель делает глубокий вдох, плотно захватывает губами (через марлю или платок) нос пострадавшего и вдует воздух. Этот способ особенно важен при сжатых челюстях, когда рот открыть невозможно.

Если у пострадавшего не прощупывается пульс, делается закрытый массаж сердца. Встав на колени сбоку от пострадавшего, оказывающий помощь кладет ладони друг на друга (под прямым углом) на нижний конец грудины пострадавшего. Пальцы рук приподнимаются так, чтобы короткие энергичные толчки производились только ладонями, при этом грудина пострадавшего должна смещаться в сторону позвоночника примерно на 4-5 см. Во время толчка происходит механическое сжатие сердца, и кровь из него выталкивается в аорту. После выполнения толчка надо сразу же отпустить руки, не снимая их с грудины тогда полость сердца снова наполняется кровью из вен.

Непрямой массаж сердца должен сочетаться с искусственным дыханием так, чтобы каждый «вдох» чередовался с 4-5 энергичными толчками.

Искусственное дыхание и массаж сердца нельзя прекращать до тех пор, пока не прибудет врач или пока у пострадавшего не появится самостоятельное дыхание

Если у пострадавшего появилось продолжительное самостоятельное дыхание, и он пришел в сознание, его надо согреть и предоставить ему покой.

На занятиях разучивание способов освобождения от захвата, буксировки пострадавшего, приемов оказания доврачебной помощи проводятся попарно. Для этого занимающиеся делятся на две группы - «спасающих» и «утопающих» - по очереди под наблюдением преподавателя выполняют предлагаемые задания. Вначале способы освобождения от захвата и буксировки разучиваются на суше, затем в воде.

Список использованных источников

- 1 **Булгакова, Н.Ж.** Плавание: пособие для инструкторов-общественников / Н.Ж. Булгакова. -М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
- 2 **Вржесневский, И.В.** Плавание: учебник для средних физкультурных учебных заведений / И.В. Вржесневский. - изд. 2-е. - М.: Физкультура и спорт, 1969. – 131 с.
- 3 **Ганчар, И.Л.** Плавание: теория и методика преподавания / И.Л. Гончар. - Минск: «Эко перспектива», 1998. – 79 с.
- 4 **Ильинич, В.И.** Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 215 с.
- 5 **Кубышкин, В.И.** Обучение плаванию способом на боку / В.И. Кубышкин // Физкультура в школе. - 1986. - № 3. – С. 13-20.
- 6 **Макаренко, Л.П.** Плавайте на здоровье / Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 175 с.
- 7 **Модекин, И.Я.** Человек и вода: справочник / И.Я. Модекин.- Минск.: Полымя, 1984. – 184 с.
- 8 **Никитский, Б.Н.** Плавание с методикой преподавания: программа педагогических институтов. Сб. № 15 / Б.Н. Никитский. -М.: Просвещение, 1981. – 153 с.
- 9 **Парфенов, В.А.** Прикладное плавание: учебное пособие для студентов фак. заочного обучения институтов физической культуры / В.А. Парфенов. - Киев, 1970. – 242 с.
- 10 **Семенов, Ю.А.** Обучение прикладному плаванию / Ю.А. Семенов. - М.: Высшая школа, 1990. – 211 с.

Приложение А *(рекомендуемое)*

Меры безопасности при проведении занятий по плаванию

Во избежание несчастных случаев на занятиях по плаванию необходимо строго соблюдать определенные правила. При занятиях в бассейне:

- допускать к занятиям плаванием только с разрешения врача;
- соблюдать строжайшую дисциплину;
- проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения в воде и после выхода из воды;
- во время проверки исходной плавательной подготовленности неумеющих плавать и слабоплавающих в воде должно находиться не более одного занимающегося.
- прекращать занятия на воде если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, посинение губ, «гусиная кожа»);
- место для занятия и инвентарь проверять до начала занятия;
- обеспечить обязательное присутствие врача на занятиях;
- иметь специальные средства (доски, шесты-указки), удерживающие занимающихся на воде.
- стартовому прыжку обучать при глубине не менее 1,3 м под стартовой тумбочкой.

Приложение Б **(справочное)**

Учебные нормативы

Плавание брассом:

1) Мужчины:

а) отлично: 50 метров за 45 секунд; 200 метров без учета времени; 10 минут безостановочного плавания;

б) хорошо: 50 метров за 50 секунд; 150 метров без учета времени, 8 минут безостановочного плавания;

в) удовлетворительно: 50 метров за 60 секунд; 100 метров без учета времени, 5 минут безостановочного плавания.

2) Женщины:

а) отлично: 50 метров за 50 секунд; 150 метров без учета времени; 10 минут безостановочного плавания;

б) хорошо: 50 метров за 60 секунд; 100 метров без учета времени, 7 минут безостановочного плавания;

в) удовлетворительно: 50 метров за 70 секунд, 75 метров без учета времени, 5 минут безостановочного плавания.

Показать способ освобождения от захвата и буксировки (выполняется в парах) на оценку - оценивает преподаватель.