

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Реферат на тему: “ Методические основы формирования
прикладных умений и навыков средствами плавания у обучающихся.
Методика обучения прикладным видам и способам плавания”**

студента очной формы обучения
направления специальности 40.05.01 Правовое
обеспечение национальной безопасности
II курса группы 01002106
Данилов Максим Андреевич

БЕЛГОРОД 2023

Оглавление

I. Способы.....	2
II. Ныряние и передвижение под водой.....	3
III. Прыжки в воду.....	5
IV. Спасение утопающего и оказание первой помощи.....	5
V. Плавание в различных условиях.....	9
VI. Преодоление водных преград.....	9

I. Способы

1. Способ на боку. При плавании этим способом пловец располагается на левом или на правом боку у поверхности воды. Одна сторона лица находится в воде. Тело пловца несколько перевернуто в сторону груди. Цикл движений при плавании на боку состоит из двух асимметричных движений руками, одного асимметричного одновременного движения ногами, одного вдоха и выдоха. Основное продвижение при плавании на боку создается движениями ногами. Во время подготовительного движения «верхняя» нога движется вперед, сгибаясь во всех суставах. Одновременно «нижняя» нога движется назад, разгибаясь в тазобедренном суставе и сгибаясь в коленных суставах. Подготовительное движение заканчивается тогда, когда угол между передней поверхностью тела и бедром верхней ноги составляет 110-120 градусов, а между бедром и голенью 90-105 градусов. Из этого положения скольжения движения рук начинается одновременно, при этом «нижняя» рука выполняет гребок, а «верхняя» выполняет подготовительное движение над водой. Гребок «нижней» рукой выполняется вниз - назад. Гребок «верхней» рукой выполняется вдоль тела спереди - назад с ускорением. Как только скорость продвижения в скольжении начинает падать, начинается гребковое движение «нижней» рукой. Создаваемая в результате этого движения тяга, позволяет выполнить подготовительное движение ногами, без существенного западания скорости плавания и увеличить ее вновь следующим гребками «верхней» руки и ног.

2. Брасс на спине. При плавании брасс на спине пловец располагается у поверхности воды в положении на спине. Цикл движений при этом способе состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, одного симметричного движения ногами, одного вдоха и выдоха. В положении скольжения руки вытянуты и находятся впереди примерно на ширине плеч, ладони при этом обращены наружу. Из этого исходного положения руки начинают гребок по направлению к бедрам. Гребок ногами

выполняется ускоренно с последовательным разгибанием ног в тазобедренном и коленном суставах. Движения ногами и руками согласуются таким образом, что подготовительное движение ногами начинается в конце завершения рабочего движения руками. Вдох выполняется во время движений рук над головой, а выдох во время гребка руками. Для изучения техники движений ног применяется те же упражнения, что и при обучении способом брасс на груди.

3. Кроль на груди. Используют для того, чтобы быстро и ускоренно доплыть до цели, или до утопающего, преодолевая большие расстояния. Этот способ самый быстрый в плавании.

4. Дельфин без работы рук. Используется при и погружении в воду. Быстрые движения ногами обеспечат нырянии ласты. самый быстрый способ плавания, применяя этот способ можно быстро добраться до пострадавшего

II. Ныряние и передвижение под водой.

Ныряние - разновидность прикладного плавания, когда пловец длительное время находится под водой, не восполняя запасы воздуха. Ныряние широко применяется при оказании помощи тонущему, при погружении утонувшего в воду, в военных целях и при доставании предметов. Ныряние требуют строгого соблюдения мер предосторожности, так как долгое пребывание под водой может принести серьезный урон организму человека. Для увеличения длительности пребывания под водой при отсутствии доступа воздуха, прибегают к углубленному дыханию – гипервентиляция легких. Также гипервентиляция легких необходима после ныряния для более быстрого восстановления.

При нырянии в глубину вследствие увеличения давления воды на барабанные перепонки пловец испытывает неприятные ощущения в ушах. Для устранения или уменьшения этого, рекомендуется делать глотательные

движения и необходимую «продувку», т.е. закрывать нос и пытаться дуть, это уравнивает разницу давлений, что способствует уменьшению неприятных ощущений боли в ушах.

При плавании под водой, длина проплываемого расстояния определяется продолжительностью задержки дыхания пловцом. Техника ныряния включает в себя способы погружения под воду, способы передвижения под водой, способы всплывания, а также ряд действий обеспечивающих ныряние. Нырять нужно обязательно с открытыми глазами, а при очень плохой видимости под водой с вытянутыми руками.

Всплывание на поверхность воды. Для подъема к поверхности воды с глубины необходимо поднять голову, прогнуться в пояснице, руки вытянуть вперед вверх и совершать гребки руками назад вниз. Для подъема со дна необходимо немного сгруппироваться, вытянуть руки вверх, встать на дно и, оттолкнувшись ногами, скользить вверх. Если глубина большая, то при движении вверх делается движения руками и ногами способом брасс. Для всплывания без отталкивания от дна необходимо сгруппироваться, повернуться головой вверх, сделать гребок руками и ногами сверху вниз.

Погружение в глубину. Погружение может выполняться вниз ногами и вниз головой. Для погружения с поверхности воды вниз ногами необходимо сделать гребок руками и ногами, приподняться из воды как можно выше и сделать вдох. Под действием веса частей тела, оказавшихся над водой, пловец погружается под воду. Под водой можно ускорить погружение с помощью гребковых движений руками снизу вверх. При погружении с поверхности воды вниз головой пловец делает вдох, группируется и поворачивается вниз головой, затем быстро разгруппировывается, выпрямляется и поднимает ноги над головой. Когда пловец полностью погружается под воду, он начинает работать ногами, а руками направляет себя в нужном направлении.

III. Прыжки в воду.

Простые прыжки в воду выполняются ногами и головой вперед. Прыжки ногами вперед применяются, когда глубина воды и характер дна неизвестны, а также при прыжках в одежде. В остальных случаях можно применять прыжки вперед головой.

Прыжок ногами вперед. Выполняется с подпрыгиванием вверх и без подпрыгивания. *Прыжок без подпрыгивания:* стоять на краю твердой поверхности, ступни при этом вместе, руки вдоль туловища, прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. Наклоняясь вперед, сделать правой или левой ногой шаг вперед; оторвать левую или правую ногу от края поверхности и постараться соединить обе ноги в воздухе. Вход в воду обязательно с вытянутыми носками. *Прыжок с подпрыгиванием вверх:* стоять на краю твердой поверхности, ступни так же вместе, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, прижаты, голова прямо, смотреть перед собой. При отталкивании, постараться подпрыгнуть вверх и вперед, сохраняя при этом вертикальное положение туловища. Вход в воду с вытянутыми носками. *Прыжок головой вперед.* Встать на край твердой поверхности, ступни поставить вместе, кончиками пальцев ног обхватить край поверхности, руки вытянуть вверх. Наклониться вперед, ноги слегка согнуть голову спрятать под руки. Оттолкнуться ногами и постараться нырнуть вниз головой прямым телом.

IV. Спасение утопающего и оказание первой помощи.

Для спасения человека, спасателю необходимо реагировать быстро, грамотно, спокойно и решительно. Алгоритм спасения таков : вхождение в воду, подплывание к пострадавшему, поиск пострадавшего под водой, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу, оказание

первой помощи на суше. *Вхождение в воду.*

Входить в воду нужно с места, откуда можно быстрее всего доплыть к тонущему. Перед тем, как нырнуть в воду, нужно снять ненужную одежду, ведь без нее плыть будет гораздо легче. При наличии течения в водоеме, в воду нужно входить выше того места, где тонет человек. Если на море имеются волны, необходимо вбегать в воду. Волну с пенным гребнем следует преодолевать следующим образом: повернуться к ней навстречу, нырнуть под гребень и, проплыв под ним, вынырнуть на поверхность воды.

Подплывание к тонущему. Плыть к тонущему человеку лучше способом кролем на груди, он самый быстрый, голову при этом держать поднятой над водой, чтобы видеть то место, где находится пострадавший. Подплывать нужно к нему сзади, и желательнее поднырнув, взять его за талию и постараться развернуть спиной к себе. Еще необходимо в таких ситуациях избегать всевозможные и ненужные захваты тонущего. *Освобождение от захватов.* Когда человек пребывает в панике, он будет, пытается любым способом ухватиться за спасателя или залезть на него. Поэтому спасателю важно уметь освободиться от захватов тонущего. Но есть захваты, от которых нет необходимости освобождаться. Если тонущий схватился за руку, то можно плыть, буксируя его за собой. Так же можно сделать это и при захвате за одежду. Освобождаясь от захватов пострадавшего, спасателю следует помнить о том, что освобождаясь от захвата, ему самому нужно уйти на небольшую глубину, а тонущего подтолкнуть вверх. Когда пловец подныривает вниз, тонущий, выпускает его, инстинктивно поднимаясь на поверхности воды. Заканчивая освобождение от захвата, необходимо повернуть тонущего спиной к себе, всплыть на поверхность воды и сразу же транспортировать тонущего.

Поиск под водой утонувшего. Если пострадавший уже погрузился под воду, следует запомнить это место. Для того чтобы осуществить поиск под водой нужно понять, есть ли течение. Если есть, то нужно нырять по течению выше того места, где человек погрузился под воду. Если течения нет, то нужно

нырять в глубину в месте погружения утонувшего под воду. Опускаясь, под воду нужно смотреть внимательно все вокруг. Если утопающий не обнаружен, нужно продолжать поиски по мере расширения границ того места, где может быть утонувший. После каждого ныряния, спасатель должен осуществить гипервентиляцию легких. После обнаружения утопающего, нужно поднять его на поверхность. Если утопающий лежит на дне лицом вниз, то нужно нырнуть к нему со стороны ног, взяв его под мышки, всплыть на поверхность воды. Если пострадавший лежит на дне вверх лицом, то нырнуть нужно со стороны головы, взять его под мышки и всплыть. Если утопающий находится в толще воды, следует взять его под мышки со стороны спины и всплывать.

Транспортировка пострадавшего.

Подплывая к тонущему, нужно определить его состояние (уставшее, агрессивное, нетрезвое или утонувшее) и принять оперативное решение о способе транспортировки. При любой транспортировке пострадавший должен находиться в положении на спине, лицо на поверхности воды. Важно следить за тем, чтобы вода не попадала в рот и нос. Транспортировать уставшего или нетрезвого пловца лучше брассом на груди или брассом на спине. Уставший пловец держится руками сверху за плечи спасателя, который плыет способом брасс на груди. Есть и другой способ : спасатель обхватывает пострадавшего двумя руками за подбородок и плыет, выполняя толчковые движения ногами способом брасс на спине. Транспортировать агрессивного утопающего лучше способом на кролем боку, без выноса рук, захватив его за волосы или одежду. Транспортировать утонувшего нужно любой самым быстрым способом. По возможности гораздо легче будет транспортировать пострадавшего вдвоем. Оба спасателя могут плыть на спине или на боку, удерживая его за плечи или под мышки.

Оказание первой помощи.

Если утопающий находится в сознании, у него прощупывается пульс и

сохранено дыхание, то достаточно уложить его на жесткую поверхность так, чтобы голова была низко опущена, затем раздеть, растереть и согреть. По возможности дать горячее питье, закутать в теплые вещи и дать отдохнуть.

Если утопающий находится без сознания, но у него сохранен пульс и дыхание, то нужно запрокинуть его голову и выдвинуть нижнюю челюсть, после чего уложить так, чтобы голова была низко опущена, затем пальцем освободить его ротовую полость от ила, тины и рвотных масс, насухо обтереть и согреть.

Утопающий, у которого отсутствует сознание, нет дыхания, но сохраняется сердечная деятельность, после предварительных мероприятий, нужно как можно быстрее начать искусственное дыхание.

При отсутствии у пострадавшего дыхания и сердечной деятельности искусственное дыхание необходимо сочетать с массажем сердца.

Транспортировка пострадавшего в больницу целесообразна после восстановления сердечной деятельности. Пострадавший должен находиться в положении на боку на носилках с опущенным подголовником.

Пострадавший обязательно должен быть госпитализирован, т.к. имеется опасность развития вторичного утопления, когда появляются признаки острой дыхательной недостаточности, боли в груди, кашель, одышка, чувство нехватки воздуха, кровохарканье, учащение пульса. Высокая вероятность развития у пострадавших отека легких сохраняется в сроки от 15 до 72 часов после спасения.

V. Плавание в различных условиях.

Плавание при сильной волне или течении. Необходимо проверить движение по направлению волны. Чтобы волна не нарушала вдох, выдох нужно выполнять в сторону от надвигающиеся волны. Если волна встречная то

лучше плыть кролем, кролем на боку, при попутной волне – брассом. При попадании в течение лучше плыть по течению, приближаясь к берегу.

VI. Преодоление водных преград

Переправы

вплавь.

Если пловец плывет без одежды и не отягощен никакими предметами, то можно использовать любые спортивными способами. Но лучше всего в одежде плыть брассом или на боку. Если в воде придется находиться долго, то, пlying на боку, обе руки продвигать вперед нужно под водой. Во время плавания рекомендуется вывернуть карманы, завязать завязки, расстегнуть все пуговицы, обувь заправить за пояс или привязать за спиной к поясу, рукава и брюки можно подвернуть. Плыть в одежде можно только не вынося рук из воды. Если же пришлось раздеться в воде, то необходимо снимать предметы в следующей последовательности: снять груз, расстегнуть ремень, снять обувь, стянуть через голову рубашку, снять брюки или юбку. Если нужно плыть с нетяжелыми предметами, то лучше всего привязать его к темени, и плыть брассом, держа голову над водой. Можно плыть и на боку, удерживая предмет над водой в одной руке и делая движения ногами и другой рукой. Если предмет можно погружать в воду, рекомендуется плыть на боку, удерживая его в вытянутой вдоль туловища руке, или привязать его за спину и плыть брассом. Тяжелые предметы перемещаются на плотиках. Относительно тяжелые плотики могут транспортировать сразу несколько человек - одни тянут его на буксире, а другие подталкивают сзади.

Переправы с помощью подсобных средств повышающих плавучесть.

К таким средствам относятся спасательные средства, узел поплавок, пластиковые бутылки, автомобильные камеры, доски, полиэтиленовые

пакеты, резиновые мячи и т.д.
Переправы с помощью веревки, каната.
Такие средства переправы должны дополняться плавучими предметами.
Придерживаясь за канат и перебирая по нему руками через водный рубеж
переправиться могут даже люди, плавающие очень плохо.

Использованная литература:

Обучение прикладному плаванию Семенов Ю.А. Москва «Высшая школа»
1990г.