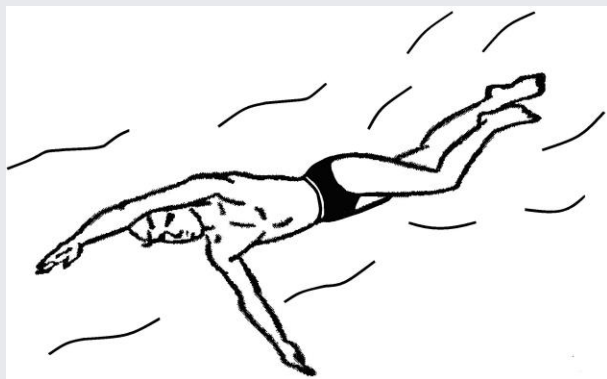


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОУ ВПО «ТАТАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Е.В. Бахлин, Н.В. Васенков

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



КАЗАНЬ 2009

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОУ ВПО «ТАТАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Е.В. Бахлин, Н.В. Васенков

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

КАЗАНЬ 2009

Печатается по рекомендации редакционно-издательского совета ГОУ ВПО «Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет».

ББК 75.569

П 48

УДК: 796.0 (075.8)

П 48 Прикладное плавание. Учебное пособие. – Казань: ТГГПУ, 2009. – 35 с.

Учебное пособие включает в себя сведения о способах плавания в экстремальных условиях, технике прикладных способов плавания, о способах спасения тонущих и оказания им первой доврачебной помощи, приводятся различные ситуации экстремального характера на воде с угрозой для жизни человека.

Предназначено для студентов, учителей школ, инструкторов, тренеров, спасателей, преподавателей.

Научный редактор – Р.К. Бикмухаметов, доктор пед. наук, профессор

Составители: **Е.В. Бахлин,** доцент;
Н.В. Васенков, кандидат биол. наук, доцент

Рецензенты: **Л.А. Лопатин,** кандидат пед. наук, доцент
ГОУ ВПО «Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет»;
Е.В. Фазлеева, кандидат пед. наук, доцент
ГОУ ВПО «Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет»

© Е.В. Бахлин,
© Н.В. Васенков

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
1. ПЛАВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ	4
1.1. Продолжительность безопасного пребывания в воде	4
1.2. Способы отдыха на воде	5
1.3. Судороги при плавании	6
1.4. Плавание в ночное время	7
1.5. Плавание в одежде и раздевание в воде	7
1.6. Плавание в водорослях	8
1.7. Плавание при сильной волне	8
1.8. Плавание при сильном течении и водоворотах	9
1.9. Плавание в воде, покрытой горящим веществом	10
1.10. Действия человека провалившегося под лёд	10
1.11. Плавание с поддерживающими средствами	10
2. КАК СТАТЬ «НЕПОТОПЛЯЕМЫМ»	11
2.1. Алкоголь и плавание	13
2.2. Болезни уха и вода	13
3. ТЕХНИКА ПРИКЛАДНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ	14
3.1. Брасс на спине	14
3.2. Плавание на боку	15
3.3. Техника ныряния	16
3.4. Ныряние в глубину	17
3.5. Погружение вниз головой	18
3.6. Ныряние в длину	19
3.6.1. Ныряние способом «брасс»	20
3.6.2. Ныряние способом «кроль»	20
3.6.3. Ныряние способом «на боку»	20
4. ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ И ЕГО ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ	21
5. СПАСЕНИЕ ТОНУЩИХ	23
5.1. Оказание помощи с суши или с лодки	23
5.2. Оказание помощи вплавь	26
5.3. Способы транспортировки пострадавшего	27
5.4. Освобождение от захватов тонущего	28
5.4.1. Освобождение от захватов спереди	28
5.4.2. Освобождение от захватов сзади	28
5.5. Поиск утонувшего и его подъём	29
6. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	29
6.1. Освобождение дыхательных путей	30
6.2. Искусственное дыхание	30
6.3. Непрямой массаж сердца	31
ЛИТЕРАТУРА	34

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ежегодно в России на воде погибает около 30 тысяч человек. Это гораздо больше, чем в некоторых локальных войнах, где применяется современное вооружение. Поэтому одной из важнейших целей прикладного плавания, обеспечивающим сохранение жизни людей, является спасение тонущих.

Более половины гибнущих на воде – люди, не умеющие плавать или нарушающие правила поведения на воде. Поэтому обучение плаванию введено в предмет «Физическая культура» для школьников начальных классов, а прикладное плавание – для старшеклассников.

Прикладное плавание решает задачи профессионально-прикладной физической подготовки населения, обучения правилам поведения на водных акваториях, умения плавать в экстремальных условиях и оказывать помощь тонущим.

Умение плавать необходимо как для занятий многими водными видами спорта (водный туризм, гребля, парусный и водно-моторный спорт), так и в профессиональной деятельности, связанной с водной средой (работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов, мостов и дамб, работающих на переправах). Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Умение отлично плавать необходимо и будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных Сил. Плавание входит в профессионально-прикладную подготовку летчиков и особенно космонавтов. В программу из подготовки обязательно включается гидростатическая невесомость – для подготовки к освоению невесомости в космосе и плавание кролем – как тренировка вестибулярного аппарата.

Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки не только тренеров-инструкторов по плаванию и преподавателей по физическому воспитанию, но и специалистов по физической реабилитации, адаптивной физической культуре, аквааэробике, аквабилдингу, – то есть всех специалистов, проводящих занятия, соревнования, праздники и развлечения на воде, имеющих разрешение на работу в бассейнах.

1. ПЛАВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

На естественных водоемах нередко приходится действовать в экстремальных условиях. Неожиданные или сложные ситуации на воде могут вызвать у неопытного пловца растерянность и страх, которые являются одной из основных причин неправильных действий и гибели людей в воде. Поэтому очень важно знать, как действовать в воде в тех или иных сложных ситуациях.

1.1. Продолжительность безопасного пребывания в воде

Способность человека к длительному плаванию ограничена по времени и скорости. Особенно сильно снижают скорость плавания и время пребывания в воде экстремальные условия: груз, одежда, холодная вода, волны, течение и т.п.

Пребывание человека в воде и плавание связаны с очень большими энергозатратами, поэтому время нахождения в воде зависит от степени охлаждения организма. При температуре +4°С на воздухе человек может находиться без ка-