

Министерство образования и науки Российской Федерации
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

С.Н. ГЕРАСИМОВ, Е.В. ВОЛКОВА

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ В ВУЗЕ

Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия

НОВОСИБИРСК
2012

ББК 75.717.5,1нбя73
Г 371

Рецензенты:

д-р мед. наук, профессор *О.В. Ендропов*
канд. пед. наук, доцент *В.А. Цимбалюк*

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания НГТУ

Герасимов С.Н.

Г 371 Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учеб. пособие / С.Н. Герасимов, Е.В. Волкова. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2012 – 36 с.

ISBN 978-5-7782-1986-1

В учебном пособии рассмотрены организационно-педагогические и методические аспекты безопасности при проведении учебных занятий по плаванию со студентами вуза в плавательном бассейне. Изложены основные требования техники безопасности, требования к здоровью, правила поведения студента на учебных занятиях, гигиенические нормы к бассейнам, вопросы профилактики травматизма, факторы риска, самоконтроль и др.

Пособие рекомендовано использовать в рамках дисциплины «Физическая культура» студентам, занимающимся физической культурой в плавательном бассейне, и преподавателям, ведущим учебные занятия по плаванию.

ББК 75.717.5,1нбя73

ISBN 978-5-7782-1986-1

© Герасимов С.Н., Волкова Е.В., 2012
© Новосибирский государственный
технический университет, 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. Техника безопасности для студентов, занимающихся в отделении «Плавание»	6
ГЛАВА 2. Требования к здоровью занимающихся.....	7
2.1. Допуск в бассейн.....	8
2.2. Противопоказания для занимающихся в бассейне.....	9
ГЛАВА 3. Правила поведения студента на учебных занятиях в бассейне	9
3.1. Общие положения	9
3.2. Требования к студентам перед началом занятия.....	10
3.3. Требования безопасности во время занятий	10
3.4. Требования при аварийных ситуациях.....	11
3.5. Требования по окончании занятия.....	11
ГЛАВА 4. Гигиенические нормы к бассейнам.....	11
ГЛАВА 5. Причины травматизма на учебных занятиях.....	15
5.1. Основные причины травматизма.....	16
5.1.1. Недочеты и ошибки в методике проведения учебных занятий.....	16
5.1.2. Недостатки в организации учебных занятий	16
5.1.3. Неполноценное материально-техническое обеспечение учебных занятий.....	17
5.1.4. Неблагоприятные гигиенические условия	17
5.1.5. Неправильное поведение занимающихся	17
5.1.6. Нарушение врачебных требований.....	18
5.2. Внутренние факторы травматизма	18
5.2.1. Состояние утомления и переутомления занимающихся	18
5.2.2. Функциональное состояние.....	18
5.2.3. Недостаточная физическая подготовленность	19

ГЛАВА 6. Общие факторы риска	19
6.1. Отклонение в состоянии здоровья занимающихся	19
6.2. Недостатки в общей физической подготовке (ОФП).....	20
6.3. Утомление	20
6.4. Нарушение весового режима.....	21
6.5. Курение	21
6.6. Употребления алкоголя	22
6.7. Применение стимуляторов.....	22
6.8. Нарушение правил врачебного контроля.....	22
ГЛАВА 7. Специфические факторы риска	23
7.1. Несоответствие спортивной техники возможностям занимающегося студента.....	23
7.2. Недостатки специальной физической подготовки	23
7.3. Погрешности разминки.....	24
7.4. Страховка, самостраховка, взаимостраховка.....	24
7.4.1. Страховка	24
7.4.2. Самостраховка.....	25
7.4.3. Взаимостраховка	25
7.5. Обувь и одежда студента при занятиях в плавательном бассейне	26
7.6. Гигиенические требования	26
7.7. Питание	27
7.8. Нарушение дисциплины во время учебно-тренировочных занятий.....	28
ГЛАВА 8. Самоконтроль на учебно-тренировочных занятиях	28
8.1. Субъективные показатели самоконтроля.....	28
8.2. Внешние признаки утомления при физической нагрузке	30
8.3. Объективные показатели самоконтроля	31
8.4. Методы определения уровня функционального состояния организма занимающегося	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34
Библиографический список.....	35