

**ЗАДАЧИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В БАССЕЙНАХ**

**Ашуралиев Алишер Базарбаевич**

*старший преподаватель кафедры физической культуры  
Андижанского государственного университета, Узбекистан*

**Ахмедов Гайратек**

*преподаватель кафедры физической культуры  
Андижанского государственного университета, Узбекистан*

*email: [elyor75@mail.ru](mailto:elyor75@mail.ru)*

**Аннотация:** *В статье рассматриваются работа инструктора по плаванию спасанию на водах в естественных и искусственных бассейнах и - организация обучения не умеющих плавать и создание условий для безопасности проведения занятий на воде и разные упражнения в воде и постепенное овладение техникой спортивного и прикладного плавания.*

**Ключевые слова:** *бассейн, плавание, водоём, санэпидстанция, инструктор по плаванию, дыхание, кровообращение*

**Annotation:** *The article reviews the work of the instructor in swimming and rescuing in waters in natural and artificial pools and - the organization of training those who are cannot swim and creation of conditions for safety for having classes and different exercises in water and gradual mastering the techniques of sports and applied swimming.*

**Key words:** *pool, swimming, reservoir, epidemiological station, instructor for swimming, breathing, blood circulation.*

Открытие пляжей и купален в лагерях, детских базах отдыха разрешается соответствующей комиссией, в состав которой входят представители общества спасения на водах. При расположении бассейнов для плавания на проточных водоемах последние не должны иметь никаких источников загрязнения. Вода в водоемах, используемых для купания, должна подвергаться химическому и бактериологическому исследованию. Его проводит санэпидстанция не реже одного раза в месяц.

Главные задачи инструктора по плаванию и спасанию на водах - организация обучения не умеющих плавать и создание условий для безопасности проведения занятий на воде.

Места, отведенные под пляжи и купальни, должны соответствовать следующим условиям:

а) территория на берегу у места купания и в непосредственной близости к нему должна отвечать санитарно - техническим требованиям;

б) места для пляжей и купален должны располагаться выше по течению от портовых сооружений, пирсов, причалов, судов, нефтеналивных

приспособлений, спуска сточных вод, участков сбрасывания промышленных отходов;

в) размеры водоема не должны превышать 50 м вдоль берега и 20-25 м вглубь; дно водоема в месте, отведенном для купания, должно плавно, без уступов спускаться от берега до глубины 1 м 75 см; предельная глубина мест купания для детей младшего возраста и не умеющих плавать - 70 см, старшего возраста - 1 м 30 см. Граница обозначается буйками, вехами, жердями и т. д.;

г) в месте, отведенном для купания, не должно быть выхода большого количества грунтовых вод с низкой температурой, скорость течения не должна превышать 10 м в 1 мин ;

д) пляж должен быть огражден штакетным забором со стороны суши, а также иметь теневые навесы, кабины для переодевания. На расстоянии 3 м от берега устанавливаются щиты, на которых во время купания вывешиваются спасательные круги.

Инструктор по плаванию и спасанию на водах обязан: составить план работы, изучить ближайший водоем, бассейн и его пригодность для обучения детей плаванию, проверить комплектацию оборудования спасательного поста, его состояние; подготовить из актива помощников инструктора по плаванию и спасанию на водах, создать условия для безопасности проведения занятий, водноспортивных праздников, игр и других мероприятий на воде, выявить и составить списки не умеющих плавать и плохо плавающих, распределить их по возрастным группам, составить расписание купаний, уроков по обучению плаванию, и секционных занятий , организовать работу по расписанию, вести учет научившихся плавать умеющими плавать считаются ребята, которые могут самостоятельно проплыть без учета времени 25 м вольным стилем;

Обучение детей плаванию, приемам оказания первой помощи пострадавшим на воде , а также спортивное совершенствование проводить ежедневно.

С детьми до 10 лет проводить занятия следует при температуре воды не ниже 18°C. Продолжительность первого занятия не должна превышать: для детей младшего возраста - 10 мин, старшего - 15 мин. В дальнейшем продолжительность урока увеличивается и доводится для детей 7-10 лет до 30 мин, для детей 11 лет и старше - до 45 мин. занимающимся плаванием необходим систематический медицинский контроль.

Основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию - групповой урок. Он делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Первая часть урока - подготовка и организация занимающихся, объяснение нового учебного материала, упражнения на суше: легкая пробежка в течение 1-2 мин, разогревающие упражнения типа утренней зарядки, подготовительные упражнения, имитирующие движения пловца Основная часть урока - упражнения в воде и постепенное овладение техникой спортивного и

прикладного плавания. Заключительная часть урока предусматривает: снижение физической нагрузки, проведение игр и купания. Помимо учебных занятий основного урока обучение плаванию можно начинать с утренней гимнастики с включением упражнений, имитирующих движения пловца. Обучение плаванию можно проводить индивидуально, с каждым ребенком в отдельности.

Помощь при переохлаждении. Чувствительность детей к холодной воде не одинакова. Некоторые дети способны находиться в воде сравнительно долго. Другие, пробыв в воде всего несколько минут, начинают стучать зубами покрываются «гусиной кожей», которая затем становится бледно-синюшно, нормы пребывания в воде не одинаковы. Объясните детям, что при появлении озноба купание следует прекратить.

Находясь в воде, следует по возможности оберегать от воздействия холода затылок, голову и шею, так как они особенно чувствительны. Если после выхода из воды ощущение озноба не проходит, необходимо сделать физические упражнения. Лучше всего растереть тело до покраснения шерстяной тканью, смоченной спиртом, выпить сладкого горячего чая или кофе и укутаться в теплую одежду. При холодовом шоке необходима помощь взрослых. В таком случае следует сделать ребенку искусственное дыхание, предупреждающее кислородное голодание. Одним из основных условий профилактики переохлаждения является строгое соблюдение норм времени пребывания в воде в зависимости от ее температуры.

Если утопающий, извлеченный из воды, находится в сознании, необходимо снять с него мокрую одежду, обтереть тело, укутать, дать какой-либо тонизирующий напиток, а также настойку валерианы с ландышем. Вопрос о госпитализации решается в каждом случае индивидуально и только медработником. Помощь извлеченным из воды делят на: а) помощь пострадавшим с нарушением дыхания и кровообращения; б) оживление пострадавших без признаков жизни.

Пострадавшего укладывают так, чтобы голова была опущена, а ноги приподняты, расстегивают одежду, дают для вдыхания нашатырный спирт. Одновременно для согревания растирают тело по направлению к сердцу, делают массаж верхних и нижних конечностей. При появлении и нарастании синюшности у потерпевшего необходимо ввести кислород или провести искусственное дыхание из легких в легкие («изо рта в рот» или «изо рта в нос») оживление пострадавшего проводится следующим образом:

- а) освобождение ротовой полости, носоглотки, верхних дыхательных путей от инородных тел, воды, слизи;
- б) искусственное дыхание;
- в) поддержание и восстановление кровообращения.

Проведение искусственного дыхания затрудняется тем, что прохождению воздуха препятствует наличие в полости рта и дыхательных путей инородных тел: песка, ила и т. д. Полость рта очищают пальцем, обернутым марлей или платком. Указательный палец следует провести до надгортанника и выяснить, не заслоняется ли вход в гортань инородным телом. Западание языка также затрудняет проходимость дыхательных путей. В таком случае запрокидывают голову и выдвигают нижнюю челюсть пострадавшего. Если челюсти сжаты, следует начинать искусственное дыхание «изо рта в нос», не тратя времени на открывание челюстей, удаление жидкости из дыхательных путей и воды из желудка лучше всего проводить с помощью отсоса, который является частью всех современных дыхательных аппаратов. При отсутствии отсоса некоторое количество жидкости можно удалить, применяя следующий прием.

Как показали многочисленные исследования, при помощи сдавливания грудной клетки можно поднять артериальное давление крови до 100 мм ртутного столба, т.е. до необходимого для жизнедеятельности организма предела. Поэтому, как только произошла остановка сердца, следует немедленно на месте происшествия в течение первых 3-4 минут начать восстановление дыхания и сердечной деятельности. Первое достигается при помощи описанной выше методики искусственного дыхания, второго можно добиться приемами так называемого наружного массажа сердца.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бальсевич В. Лубышева Л. Физическая культура: молодежь и современность. – 1995
2. Карпман В. Любина Б. Динамика кровообращения у спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Назаренко А. Чинкин А. Сердечно-сосудистые, двигательные и сенсорные реакции спортсменов разных специализаций на вестибулярное раздражение. М.: Физкультура и спорт, 2011.