**Рязанская Государственная Радиотехническая Академия**

**Реферат по дисциплине “Физическая культура”**

**Тема : “ Прикладное плавание. Оказание пер –**

**вой помощи пострадавшему на воде “**

**Выполнил:**

**студент группы 051**

**Трушкин Д. А.**

**Проверил:**

**преподаватель**

**Рязань 2003**

# Оглавление

# Предисловие……………………………………………………………………….3

## Введение……………………………………………………………………………5

Массовое плавание для отдыха и повышения работоспособности………….…6

## Зимнее плавание и его прикладное значение…………………………………….9

## Детское плавание для гармоничного развития ребёнка…………………………13

Курортное плавание как альтернатива профилактики и лечения болезней……15

## Оказание первой помощи пострадавшему на воде……………………………...17

Список длитературы……………………………………………………………….18

## Заключение…………………………………………………………………………20

# Предисловие

В древней Греции самым не приспособленным к жизни считали того, кто не умеет читать и плавать. Смысл этих слов не утратил своего значения и в наше время. Так же как и читать, уметь плавать должен каждый, чтобы, если понадобится, спасти жизнь себе и товарищу, чтобы купаться в море, в реке, в озере.

Систематические упражнения в воде гармонически развивают все основные группы мышц, тренируют сердце и лёгкие, укрепляют нервную систему человека.

Взгляните на эту интересную таблицу. В первых графах приведены средние данные физического развития мальчиков 12 – 14 лет ; во вторых - те же сведения об их сверстнике, занимающемся спортивным плаванием.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Рост ( в см ) | | Вес ( в кг ) | | Жизненная  ёмкость  лёгких ( в см3 ) | |
| **|** | **||** | **|** | **||** | **|** | **||** |
| 12 лет  13 лет  14 лет | 155  161  168 | 155  164  172 | 41,7  46,8  55,0 | 43,6  50,7  60,5 | 2100  2200  2700 | 2700  3700  4600 |

Эти цифры красноречивы. И недаром в системе физического воспитания плаванию отводитсяодно из главных мест.

Долгое время плавание не было связано со спортом. Оно даже не входило в программу древнегреческих олимпийских игр. Лишь середине прошлого века в ряде стран Западной Европы начали проводить соревнования по плаванию.

Велико и прикладное значение плавания. В первую очередь это оказание помощи терпящему бедствие на водах: умение извлечь человека со дна или из глубины, в случае надобности освободиться от захватов тонущего, быстро доставить его на берег и оказать необходимую доврачебную помощь. Прикладное плавание предусматривает также умение буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные операции, связанные с работой под водой и многое другое.

Что же нужно для того, чтобы стать хорошим пловцом ? Прежде всего добиться гармонического физического развития. Оно приходит в результате систематических физических упражнений не только в воде, но и на суше. Среди них особая роль принадлежит ежедневной утренней зарядке, гимнастике, ходьбе на лыжах, гребле, спортивным играм. Одновременно осваивается техника плавания.

## Введение

Существуют разные виды плавания. В литературе обычно упоминается спортивное плавание, массовое плавание, а так же дошкольное, зимнее, подводное и т. д. Точную классификацию видов плавания найти , наверное, невозможно , так как к массовому плаванию можно отнести зимнее, дошкольное ( чётких границ нет ) , а подводное плавание для многих является спортом ( т. е. спортивное плавание ) , но несмотря на это , по – моему , любой вид плавания имеет своё прикладное значение. Конечно, кто-то может сказать, что в большом спорте плавание не имеет прикладного значения, так как приводит к чрезмерным физическим нагрузкам и как следствие к износу организма, но я не буду рассматривать этот случай.

Итак, основные цели прикладного плавания это :

1. Общее повышение работоспособности, жизнерадостности и отдых на воде.
2. Непосредственно закаливание.
3. Обеспечение гармоничного развития маленьких детей и взрослых людей.
4. Профилактика болезней и лечение уже имеющихся болезней.
5. Другие цели.

Далее будут рассмотрены различные виды плавания ( спортивное массовое, зимнее, детское, курортное и т. д. ), с прикладной точки зрения.

Массовое плавание для отдыха и повышения работоспособности

Организованное пребывание в воде, при котором разносторонне применяются игровые и соревновательные формы из всех областей плавания, игры, ныряния и прыжки, обозначается как “массовое плавание”. Здесь на первом плане стоят : общее повышение работоспособности, жизнерадостности и отдых, повышение сопротивляемости за счёт влияния солнца, воздуха и воды. Соревнования в массовом спорте старше, чем нынешние спортивные дисциплины. Они почти не ограничиваются предписаниями. Творческой силе и находчивости, включая систему проведения и способы судейства, предоставляется полная свобода.

В массовом плавании можно достичь большого воздействия малыми затратами.

В этом виде плавания могут применяться, например, следующие игры.

**Ныряние по дистанции.** Незначительное высовывание отдельных частей тела, за исключением лица, допускается. Самая длинная дистанция составляет 50 м. Измеряется расстояние от стартовой тумбы до места появления лица на поверхности воды. Для того чтобы повысить безопасность спортсменов в нырянии, на дистанции требуется оснастить ныряющего хорошо видимым плавательным предметом, плавающим на поверхности воды, с которым он соединяется верёвкой.

**Ныряние за тарелками.** На дне лежит снабжённая свинцовой приставкой доска, на которой с помощью крюков с замками укреплены деревянные кегли. Ныряльщик имеет задание снять с крюков кегли. Когда все девять кеглей сняты, он поднимает кегельную доску на поверхность воды. Судейство ведётся по системе очков.

**Прыжки на дальность.** После прыжка со старта соревнующийся старается проскользить по воде как можно дальше. Запрещается любая помощь в продвижении вперёд. Лицо остаётся в воде. Измеряют расстояние от стартовой стенки до кончиков пальцев при выныривании лица. При равном расстоянии решает время.

**Разное.** К массовому плаванию относятся также многие формы представлений и показательных выступлений, целый ряд игр и увеселений на снарядах и со снарядами, которые пользуются успехом у зрителей. Среди прочих сюда относятся игры “шибебалль” и “пашбол”, в которых две партии пытаются пробить или протолкнуть в ворота противника мяч, объём которого составляет 1,50 м и более.

**Техника.** Технических требований в массовм плавании очень немного. Основными требованиями являются: предотвращение опасностей, быстрое понимание и применение физиологических эффектов, возможность испытать радость и азарт. В связи с этим из всех областей спортивного плавания могут быть взяты и использованы простые формы упражнений.

**Формы упражнений.** Здесь следует упомянуть о богатстве форм и многообразии упражнений. Спортивное плавание бывает представлено соревнованиями на короких дистанциях всеми способами плавания, при этом возможно расширение этого арсенала с помощью плавания на боку, плавания “по – собачьи” и комбинаций всех видов. Из фигурного плавания можно заимствовать плавание “по – собачьи” вперёд головой и вперёд ногами, плавание с поднятой ногой и т.д. Существует много вариантов плавания с мячом.

**Плавание с препятствием** предоставляет множество возможностей для организации : плавание через резиновые камеры и буи с переворотом вперёд или назад, с лазанием, нырянием и прочим, плавание “с ложечкой для яиц”, плавание с зонтом, плавание со связанными руками или ногами.

**Нырятельные упражнения.** К ним относятся: ныряние по дистанции, ныряние за тарелками, ныряние за кеглями и прыжки головой вниз.

**Обучение плаванию. Первый этап.** С помощью различных упражнений обучающийся должен ознакомиться со свойствами воды; он должен узнать раздражители в виде холода и давления воды и научиться продвигаться в воде. В конце первого этапа обучающийся должен уверенно чувствовать себя в воде и уметь плавать. Это означает, что он должен двигаться в мелкой и глубокой воде, без страха прыгать в глубокую воду, ориентироваться там и с помощью движений рук и ног при достаточно регулярном дыхании проплывать определённые отрезки. Цель первого этапа, выходящая за рамки известного до сих пор “освоения в воде” , требует изучения следующих пяти основных плавательных навыков.

**Ныряние.** Цель заключается в том , чтобы уверенно ориентироваться и двигаться в воде с открытыми глазами; при этом новички должны научиться противодействовать воздействию воды и сдерживать защитный рефлекс глазного века.

**Прыжки.** Необходимо достичь того, чтобы обучающийся прыгал в глубокую воду с высоты как минимум 1 м и выполнял прыжок вниз головой с бортика бассейна. После прыжка в воду сопротивление воды особенно ощутимо.

**Скольжение.** Новички должны уметь после мощного отталкивания скользить по поверхности воды на груди или на спине 3 - 4 м. Овладение этим навыком представляет собой важнейший шаг от новичка к пловцу. После ознакомления со статическим действием (плавание без движения) занимающийся должен прочувствовать динамическое действие; при этом воздействие воды из – за отталкивания усиливается.

**Продвижение.** Освоение этого основного навыка наиболее отчётливо показывает, что на первом этапе обучения следует стремиться к значительно более разносторонней подготовке, чем при прежнем обычном освоении в воде. В данном случае цель состоит в следующем: с помощью рук и ног при регулярном дыхании проплывать определённые отрезки, при этом к качеству движений не предъявлять никаких требований.

**Дыхание.** Конечная цель при освоении этого основного навыка состоит в том, чтобы уметь регулярной последовательности производить выдох в воду и вдох над водой, чтобы постоянно обеспечивать организм кислородом.

**Методы.** Суть заключается в том, чтобы освоить навсегда вышеназванные пять основных качеств в кротчайший срок. Учебный процесс в плавании никоим образом не отличается от общего моторного учебного процесса, то есть 3 фазы обучения – общая координация, тонкая координация и стабилизация движений – должны быть освоены с помощью методов демонстрации, упражнения с объяснением и исправлением ошибок. При комплексном развитии пяти основных качеств необходимо учитывать дидактические принципы ( прежде всего планомерность, систематичность, доступность и закрепление.

## Зимнее плавание и его прикладное значение

В профилактике заболеваний важное место занимает закаливание. Зимнее плавание – частный случай закаливания, высшая его форма. По пути к нему человек проходит промежуточные ступени закаливания – солнечные, воздушные и водные процедуры, купания в прохладной и холодной воде. Сами по себе эти процедуры уже приносят немалую пользу здоровью.

Закаливание холодом имеет важное практическое значение для северных районов и средней полосы нашей страны, поскольку около 80% времени в году в этих регионах преобладают погодные условия с отрицательным теплобалансом, когда человек не получает тепло из внешней среды, а отдаёт его.

Совершенно определённо можно сказать, что абсолютных противопоказаний к закаливанию вообще и зимнему плаванию в частности не существует.

**Советы начинающим.** Основными принципами закаливания холодом являются:

1. Строгая систематичность ( регулярность, непрерывность ) занятий с целью поддержания и сохранения тренированности.
2. Постепенное увеличение физических и холодовых нагрузок по времени, форме и сложности выполнения.
3. Комплексное использование и правильная дозировка физических и холодовых нагрузок с учётом индивидуальных особенностей.

**Преодоление психологического барьера.** Каждый человек, вступающий в секцию зимнего плавания, решает непростые вопросы: “ А смогу ли я, хватит ли у меня для этого воли, мужества, самодисциплины и, главное, здоровья? ”

О своих волевых качествах человек, разумеется, должен судить сам. Заметим только, что в хорошем, дружном коллективе эти вопросы решаются легко и просто. Доброжелательное отношение к новичкам, поддержка и добрые советы наиболее опытных товарищей, привлекательность самих занятий – всё это помогает преодолеть вполне естественные чувства неуверенности и сомнений.

Для закалённых людей каждое купание – это маленький праздник, а перед праздником люди всегда немного взволнованы. Волнение сопровождается небольшим учащением пульса, дыхания, повышением кровяного давления. Эти явления возникают до погружения в прорубь, в проруби немного усиливаются за счёт лёгкого стресса и дополнительной физической нагрузки, вызванной плаванием.

Закаливание лучше всего начинать в летний период ( купаться в открытых водоёмах, принимать прхладный душ ). Тогда вода в сентябре вам не покажется столь холодной; а в ноябре – столь страшной. И вы наверняка сможете купаться зимой.

При закаливании холодом большое значение имеет психологический настрой. Выйдешь на улицу в плавках, а на дворе мороз, ветер. Съёжишься вначале, захочется поменьше стать, а себе внушаешь: “не так уж и холодно”… и бодро бежишь намеченную дистанцию. Пробежал с километр – стало тепло. Через некоторое время выкупался в проруби – и в раздевалку. Пока идёшь к ней, тело словно огнём горит. Сильные ощущения!

**Определение степени закалённости.** Чтобы правильно назначить холодовую нагрузку, нужно знать степень закалённости занимающегося. Для её определения точных методов пока нет, но известны различные приближённые способы, которые дают ориентир.

Учёными установлено, что температура различных участков кожи после купания в ледяной воде понижается по сравнению с нормальной на 6,2 – 9,7О  (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Участок кожи | До купания | После купания | Разница |
| Стопа  Голень  Бедро  Грудь  Кисть  Предплечье  Плечо | 27,4  30,0  29,1  30,5  26,5  30,5  29,6 | 20,2  23,8  20,7  20,8  19,7  24,0  22,6 | 7,2  6,2  8,4  9,7  6,8  6,5  7,0 |

Восстановление температуры до исходной у менее закалённых людей происходит через 15 – 17, у более закалённых – через 8-10 минут. Таков один из способов определения степени закалённости “моржей”.

**Дозирование холодовой нагрузки.** В практике зимнего плавания продолжительность купаний часто устанавливается на основании субъективных ощущений. Но этого недостаточно, необходим более надёжный, объективный показатель холодовых нагрузок, учитывающий в первую очередь температуру воды и продолжительность плавания.

Существует ряд методик для определения продолжительности воздушных и водных процедур по заданной холодовой нагрузке при различных значениях температуры воды и воздуха. Одна из них разработана Г. Д. Латышевым и В. Г. Бокшей. Под холодовой нагрузкой они понимают разность между теплоотдачей и теплопродукцией тела, выражаемую в килокалориях (ккал)2. Холодовая нагрузка – та часть теплоотдачи, которая, не успевая компенсироваться теплопродукцией за время холодового воздействия, непосредственно оказывает влияние на закаливание, тренируя систему терморегуляции.

Для здоровых людей установлены следующие режимы закаливания водой и воздухом: малая холодовая нагрузка – 5-20 ккал, средняя – 25-35, большая – 40-50, максимальная – 55-65, предельная – 70-100 ккал.

Продолжительность плавания в зависимости от установленной величины холодовой нагрузки может быть определена с помощью специальной таблицы ( см. книгу А.Н. Колгушкина “ПУТЬ К ЗИМНЕМУ ПЛАВАНИЮ” - М.: Физкультура и спорт , 1983 г. ).

Правильное определение холодовой нагрузки – один из наиболее сложных и важных вопросов, решающим образом влияющих на усех закаливания. Одна и та же холодовая нагрузка одному может прибавить бодрости, а другого свалить с ног.

*В среднем оптимальными считаются купания через день – за это время восстанавливается способность организма принимать новые холодовые нагрузки.*

**Прикладное значение зимнего плавания.** Закаливание имеет важное значение для людей, профессии которых связаны с длительным пребыванием на холоде или в условиях резко меняющихся температур.

Работа заготовителей и сплавщиков древесины в северных широтах; круглогодичный промысловый лов рыбы и морского зверя в морях Северного бассейна требуют от человека большого напряжения и крепкого здоровья.

Зимнее плавание имеет большое значение для людей, работающих на ледяных просторах антарктиды и в дрейфующих льдах Арктики, то есть в местах, мало приспособленных для жизни человека, требующих от него хорошей физической и волевой закалки.

Работа в высокогорье ( прокладка дорог, тоннелей, линий связи, строительство метеорологических и астрономических обсерваторий и станций, альпийских баз и так далее ) связана с преодолением крутых склонов, ледников, каньонов, ущелий, перевалов в условиях пониженного атмосферного давления, при резком колебании дневной и ночной температуры, сильных ветрах, сухом воздухе, повышенной ультрафиолетовой радиации и электризации атмосферы. Всё это требует особой подготовки и закалённости. Использование высших форм закаливания способствует подготовке организма для работы в условиях высокогорья.

Закалка жизненно необходима людям, осваивающим природные богатства в северных районах нашей страны: строителям, учёным и т.д., а также пограничникам, работникам милиции, верхолазам, водолазам, охотникам, спасателям, геологам, спортсменам.

Общение с ледяной водой актифизирует все физиологические процессы, повышает жизненную активность организма.

Закаливание ледяной водой способствует предупреждению простудных, инфекционных ( особенно гриппа ) и многих других заболеваний, является эффективным средством укрепления и активизации защитных сил организма, улучшает процессы жизнедеятельности организма, стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит.

Доказано, что ледяная вода играет большую роль в профилактике преждевременного старения.

Зимнее плавание несёт большой эмоциональный заряд. Оно даёт радостное ощущение победы человека над природой, оптимизм, бодрость и душевное равновесие, эмоциональный подъём, хорошее настроение, способствует общению людей и созданию гармонически развитой личности.

## Детское плавание для гармоничного развития ребёнка

Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важнейший фактор гармоничного развития малыша ( и не только малыша ).

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, трудно переоценить. Оно настолько велико, что при Международной любительской федерации плавания образован медицинский комитет, занимающийся как разработкой рекомендаций, так и распространением передового опыта занятий плаванием среди населения, и особенно детей. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемии, стенокардии, миокардита, неврозов и др.

Какие же навыки прикладного плавания следует прививать детям дошкольного и младшего школьного возраста в процессе груповых или индивидуальных занятий ? В основном те, которые необходимы для оказания помощи пострадавшему на воде: умение плавать одним из спортивных способов ( кроль, на спине, брасс, баттерфляй ) , нырять и ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы. Овладев этими навыками ребёнок в более старшем возрасте сможет оказать помощь терпящему бедствие на воде.

В трёхлетнем возрасте многие дети начинают посещать детский сад. Для естественного развития ребёнка – дошкольника систематическая работа по обучению плаванию целесообразна и необходима, что доказано работами Т. И. Осокиной и В.С. Васильева.

Иногда приходится слышать, что именно в возрасте 3-5 лет ребёнок боится воды и поэтому ему якобы необходим комплекс предварительных упражнений для ликвидации водобоязни. По данным многолетних наблюдений таких детей в указанном возрасте совсем немного; опрос тренеров, работающих с даным контингентом, показал, что их не более 5% , а в ряде случаев 2-3%.

Каждый ребёнок ежедневно умывается, не правда ли ? Тем родителям, чьи дети умываются с нежеланием, побаиваются водяных брызг, советую проявлять терпение и настойчивость, добиваться того, чтобы малыш охотно умывался, и только потом уже приступал к обучению плаванию в “домашнем бассейне”. Часто бывает и так : ребёнок систематически и успешно плавает в домашней ванне или бассейне детского сада. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае нельзя торопить малыша; постепенно, шаг за шагом, он преодолеет психологический барьер – и произойдёт это очень скоро.

Почти все ребята среднего школьного возраста любят купаться. Но не каждый знает и соблюдает правила гигиены. Весной можно начинать плавать только при температуре не ниже 18O. Продолжительность первых купаний 3-5 минут. В дальнейшем время можно постепенно увеличивать до 30-45 минут. Купаться и плавать рекомендуется не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды. При появлении озноба, вялости или головокружения надо немедленно выйти из воды. После купания полезно растереть тело махровым полотенцем, одеться и, если нужно, разогреться лёгкой гимнастикой или пробежкой.

Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закалёнными , гармонично развитыми , совершенствовать своё мастерство !

*Читателям, глубоко заинтерисовавшимся практическими аспектами детского прикладного плавания я рекомендую обратиться к книге В.С. Васильева “Обучение детей плаванию”*  *- М.: Физкультура и спорт , 1989 г* .

Курортное плавание как альтернатива профилактики и лечения болезней

Природные физические факторы оказывают влияние на функциональныеисистемы и компенсаторные процессы в организме больного и должны широко использоваться как в санаторно-курортных, так и в лечебно-профилактических учреждениях. Сегодня они широко применяются при острых и хронических заболеваниях, после хирургических вмешательств, травм, которые нередко сопровождаются тяжёлыми функциональныминарушениями, не поддающимся лекарственной терапии.

Природные факторы чаще всего используются в восстановительной терапии заболеваний сердечно-сосудистой, центральной и периферической нервной систем, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения и других систем.

Большая часть действующих санаториев системы Минздрава России и большинство санаторно-курортных учреждений оборудованы лечебными пляжами, на которых проводятся климатолечебные процедуры. Морские купания здесь сочетаются с воздушными и солнечными ваннами. При некоторых видах заболеваний ( псориаз, паралич, нарушение обмена ) этот вид лечения особенно результативен.

При этом, например, на детских пляжах обычно устанавливаются три режима: щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий. При смене климата в первые 7-10 дней дети адаптируются к изменившимся условиям и только после этого их переводят со щадящего режима на тренирующий.

Итак, курортное плавание может оказывать положительный результат при некоторых болезнях. Например, рассмотрим курортное плавание для больных ишемической болезнью сердца.

Для оптимизации лечения в курортной практике все больные с ИБС и лица с факторами риска этого заболевания в зависимости от формы болезни и степени нарушения функций организма обычно делятся на три медицинские группы.

**Первая медицинская группа.** Хроническая ИБС, стенокардия напряжения, редкие (1-2 раза в неделю ) приступы стенокардии после физического напряжения, с недостаточностью кровообращения не выше 1-й стадии, без нарушений сердечного ритма, || функциональный класс. Кардиосклероз после перенесённого инфаркта миокарда с редкими легко купируемыми приступами стенокардии.

Морские купания с плаванием для этой группы допустимы при температуре воды не ниже 22O C, продолжительностью до 5 минут.

Выполняются гимнастические и дыхательные упражнения стоя на мелком месте. Разрешается плавание саженками ( не вынимая рук из воды ) , темп – медленный.

**Вторая медицинская группа.** Хроническая ИБС, атеросклеротический кардиосклероз с редкими нетяжёлыми приступами стенокардии после значительного физического или эмоционального напряжения, без нарушения сердечного ритма и проводимости, при отсутствии недостаточности кровообращения.

В этом случае морские купания с плаванием разрешаются при температуре воды не ниже 20O C, продолжительностью до 10 минут с периодами отдыха.

Имитация плавания, стоя на мелкой части, плавание произвольным способом, брассом. Темп спокойный: произвольным способом – до 60-75, брассом – до 20-30 гребков в минуту.

**К третьей медицинской группе** относят лицбез существенных отклонений в состоянии здоровья, с умеренными возрастными изменениями или незначительными нарушениями функций отдельных органов ( систем ) переходящего характера**.** Практически здоровые лица, имеющие факторы риска ИБС ( ожирение, гиперхолистеринемия, гипертриглицеринемия, гиподинамия ) .

Морские купания разрешаются при температуре воды не ниже 18O C продолжительностью от 5 до 10 минут. Рекомендуется плавание произвольным способом, брассом; плавание кролем на малые расстояния, до 100 м, в умеренном темпе; разрешаются игры в воде.

Таким образом курортное плавание вносит свою лепту в лечение определённых болезней.

## Оказание первой помощи пострадавшему на воде

Вода – это стихия, которая может приносить человеку как пользу, так и вред. Всегда остаётся вероятность опасных событий. Например, утопления ( заполнения воздухоносных путей водой ). Утопление происходит в результате пренебрежения правилами пользования различными водоёмами и хранилищами, переоценки своих сил и возможностей, купания в нетрезвом виде, а также в случае внезапной потери сознания. Причём совершенно необязательно погружение в жидкую среду всего тела – достаточно для этого погрузить только лицо.

Остро наступившее удушье проявляется резким посинением лица и набуханием вен шеи, расширением зрачков, кратковременной рефлекторной задержкой дыхания, быстро сменяющейся судорожными дыхательными движениями и потерей сознания в результате прекращения газообмена в лёгких. Несколько позднее вследствие гибели головного мозга и наступающего кислородного голодания происходит остановка сердца и наступает смерть.

При извлечении утопающего из воды необходимо быть осторожным. Подплывать к нему следует сзади. Схватив за волосы или подмышки, нужно перевернуть утопающего вверх лицом и плыть к берегу, не давая захватить себя. Оказание первой помощи должно начаться сразу же после извлечения его из воды. Пострадавшего кладут на живот на согнутое колено таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки, и любым куском материи удаляют из полости рта и глотки воду, рвотные массы, водоросли, ил. Затем несколькими энергичными движениями, сдавливающими грудную клетку, стараются удалить воду из трахеи и бронхов. Следует отметить, что при утоплении паралич дыхательного центра наступает через 4-5 минут, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. После освобождения воздухоносных путей от воды пострадавшего укладывают на ровную поверхность и при отсутствии дыхания приступают к искусственному дыханию с ритмом 16-18 раз в минуту. При отсутствии сердечной деятельности одновременно необходимо проводить наружный массаж сердца.

Для большей эффективности искусственного дыхания надо освободить пострадавшего от стесняющей одежды. Искусственное дыхание и массаж сердца следует проводить длительно, в течение нескольких часов, до тех пор, пока не восстановятся самостоятельное дыхание и хорошая сердечная деятельность или же не появятся несомненные признаки биологической смерти.

Наряду с оказанием первой помощи необходимо принять все меры к быстрейшей доставке пострадавшего в лечебное учреждение.

Во время транспортировки следует непрерывно продолжать искусственное дыхание и массаж сердца.

# Список литературы

1. Физкультура и спорт ( малая энциклопедия ) . – М.:

Радуга, 1982г.

1. Детская энциклопедия в 12 – ти томах. Том 7. –М.:

Просвещение, 1966г.

1. А. Н. Колгушкин Путь к зимнему плаванию. –М.:

Физкультура и спорт, 1983г.

1. Медицина. Подписная научно-популярная серия. №8. –М.:

Знание, 1986г.

1. В. С. Васильев Обучение детей плаванию. –М.:

Физкультура и спорт, 1989г.

1. В. М. Буянов Первая медицинская помощь. –М.:

Медицина, 1981г.

1. М. М. Рожинский Оказание доврачебной помощи. –М.:

Медицина, 1981г.

## Заключение

Как видим, прикладное плавание может играть значительную роль в жизни практически любого человека, но для постоянного роста во всех плавательных дисциплинах необходима планомерная и систематическая тренировка, в которой могут находить применение многообразные организационные формы в зависимости от задач соответствующего тренировочного занятия и наличия воды.