

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/399547>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ПЛАН

ВВЕДЕНИЕ 3

Требования к технике безопасности в бассейне 4

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 16

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 17

ПЛАН

ВВЕДЕНИЕ 3

Требования к технике безопасности в бассейне 4

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 16

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 17

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность настоящего исследования состоит в том, что плавание является не только одним из видов спорта, но и полезным навыком для человека.

Еще с давних времен известно, что плавание носит оздоровительный характер. Умение плавать необходимо для каждого человека, ведь оно приводит к физиологическим изменениям и укреплению здоровья человека, а совершенствование организма является важной составляющей для жизнедеятельности человека.

На сегодняшний день в нашей стране в системе дополнительного образования организуются и проводятся групповые занятия по плаванию для людей разного возраста и уровня подготовленности.

Для эффективного управления процессом обучения плаванию детей в смешанных по возрасту группах

необходимы актуальные, объективные и достоверные данные о направленности, организации и содержании учебно-тренировочного процесса. Однако в последние годы подобные исследования не проводились.

Спортивные тренировки на воде имеют статус повышенной опасности, поэтому важно хорошо знать и соблюдать все установленные правила плавания. Чтобы занятия проходили комфортно для всех посетителей также необходимо придерживаться определенного этикета.

В сложившейся ситуации как никогда важно соблюдать технику безопасности на занятиях плаванием. Цель исследования: рассмотреть особенности требований к технике безопасности в бассейне.

Структура работы. Данная работа имеет традиционную структуру. Она состоит из введения, основной части, заключения, списка использованных источников.

Требования к технике безопасности в бассейне

Бассейн является одним из наиболее популярных мест для проведения физических упражнений, релаксации и развлечений. Однако, при посещении бассейна необходимо соблюдать определенные правила и требования к технике безопасности, чтобы избежать возможных травм и несчастных случаев.

Бассейны для плавания в соответствии с СП («Бассейны для плавания. Правила проектирования») имеют классификацию:

- бассейны для детей дошкольного возраста предназначены для оздоровительных целей и обучения навыкам плавания детей не старше 7 лет;
- учебные бассейны предназначены для оздоровительных целей, обучения детей и взрослых плаванию, для проведения учебных занятий образовательными учреждениями и физкультурно-спортивных мероприятий;
- оздоровительные бассейны предназначены для улучшения состояния здоровья детей и взрослых, реабилитации, отдыха и развлечений;
- спортивные бассейны предназначены для проведения спортивных и физкультурных мероприятий различного уровня .

Для детей дошкольного возраста длина и ширина ванны бассейна не регламентированы, при этом площадь зеркала воды не должна превышать 60 м²; глубина ванны бассейна не более 0,6 м.

Для учебного бассейна длина ванны 25 м, ширина не менее 8 м, глубина – от 0,6 до 1,8 м. В ваннах учебных бассейнов следует предусмотреть разделение водной поверхности на дорожки, ширина дорожки 2 м, допустимо уменьшение ширины дорожки до 1,8 м.

Ванны учебных бассейнов должны быть оборудованы стартовыми тумбами по одной или обеим торцевым сторонам при глубине ванны не менее 1,8 м; оздоровительного бассейна - длина, ширина, глубина и форма ванны оздоровительного бассейна не регламентированы.

Требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» температура воздуха должна быть на 1-2 градуса выше температуры воды.

Уровень естественного и искусственного освещения помещений бассейнов для плавания должен соответствовать требованиям СП.

В бассейнах для плавания помещения раздевальных размещают в функциональной взаимосвязи - последовательного движения потоков, обучающихся из раздевалки в душевые с выходом на обходную дорожку ванны бассейна. Раздевальные предназначены как для переодевания, так и для хранения одежды.

В раздевальных бассейнах для детей дошкольного возраста следует устанавливать только одноярусные шкафы. В душевых при раздевальных одну душевую сетку устраивают из расчета на трех обучающихся одновременно.

Все источники опасности в бассейне условно разделяются на несколько групп:

1. Химическая. Воздушное пространство и вода в бассейне содержат высокую концентрацию химических веществ.

Это – средства дезинфекции, применяемые для обеззараживания воды (наиболее распространенный – хлор). Они могут спровоцировать насморк, кашель, аллергическую реакцию, раздражение кожи и глаз.

2. Инфекционная. Еще большую опасность представляют поверхности вокруг бассейна, раздевалки, душевые. Среда в них влажная и теплая, подходящая для размножения болезнетворных микроорганизмов . Самое распространенное заболевание, которое можно подхватить – грибковое поражение кожи. Бывают и серьезные болезни (фурункулы), если в бассейне нарушены санитарные нормы, и заражена вода.

3. Физическая. Есть риск получения травм на скользких, покрытых кафелем поверхностях, от острых кромок

и сколов.

4. Водяная.

5. Электрическая. Есть вероятность электротравм при пользовании сушилками, фенами .

Посетитель должен:

- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние вещи (часы, висюльки серьги и т. п.) и пройти в душевую;
- без купального костюма с мылом и мочалкой помыться под душем;
- надеть купальный костюм (плавательные шорты) и шапочку.

Запрещается:

- втирать в кожу различные мази и крема;
- приносить в душ бассейна стеклянную тару, режущие, колющие предметы, жевательную резинку и другие пачкающие предметы;
- пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпиляции.

При плавании:

- избегайте столкновения с другими посетителями;
- соблюдайте достаточный интервал и дистанцию;
- не изменяйте резко направление своего движения;
- не топите друг друга, не подавайте ложной тревоги в помощи о спасении;
- не плавайте поперек бассейна.

При выборе оборудования для бассейна необходимо учитывать его качество, безопасность и соответствие стандартам. Например, плавательные очки должны обеспечивать хорошую видимость и защиту от воды, а плавательные шлемы должны быть удобными и надежными.

Кроме того, необходимо убедиться, что все оборудование соответствует стандартам безопасности и регулярно проходит проверки на соответствие.

При посещении бассейна необходимо соблюдать определенные правила поведения, чтобы избежать возможных травм и несчастных случаев. Некоторые из этих правил включают:

- никогда не пытайтесь плавать, если вы не уверены в своих способностях. Вместо этого, начните с малых дистанций и постепенно увеличивайте их;
- никогда не пытайтесь плавать один. Всегда плавайте в компании других людей или под присмотром инструктора;
- никогда не пытайтесь прыгать в бассейн с высоких вышек или бортиков. Вместо этого, используйте лестницу или специальные ступеньки для входа в бассейн;
- никогда не пытайтесь играть в игры, которые могут привести к травмам или опасным ситуациям, таким как подводное дыхание или игры с мячом .

Сторонники «традиционных» занятий, в ходе которых тренер находится у бортика бассейна, ссылаются на следующие аргументы в пользу их проведения:

- тренер способен поддерживать полный визуальный контроль в отношении обучающихся, видеть их одновременно и располагаться, таким образом, в позиции быстрого реагирования по отношению к любым инцидентам, что могут случиться в воде, то есть это, прежде всего – вопрос безопасности;
- находясь у бортика бассейна, свободно перемещаясь вдоль него, тренер может более тщательно производить анализ техники плавания обучающихся благодаря лучшему обзору и возможности наблюдать процесс обучения «со всех углов» .

Многие профессионалы признают, что преподавание в воде может быть очень эффективным и полезным для обучающихся. Тут все зависит от тех задач, которые ставят учителя и от характеристик обучающихся.

Сторонники данной системы утверждают, что преподавание в воде позволяет ведущему занятию снять лишнее напряжение у обучающихся, ускоренно преодолеть их возможный страх перед водой, адаптировать к инородной среде, поскольку занимающиеся чувствуют незримую поддержку со стороны тренера, находящегося в шаговой доступности от них.

Исходя из этого, не удивительно, что многие тренеры предпочитают проводить свои уроки, погружаясь в воду, когда речь идет об обучающихся первых классов начальной школы или воспитанниках дошкольных заведений. Также это может быть актуальным при переходе из малой чаши в большую, где вновь может встать вопрос адаптации к изменившимся условиям (в данном случае – к более серьезной глубине и размерам чаши, по сравнению с «лягушатником»).

В других случаях, вопрос выбора тренером системы «Тренер в воде» обусловлен острой необходимостью при работе:

- с категорией людей, страдающих водобоязнью на разных возрастных этапах, либо при работе с носителями ряда психоневрологических болезней (аутизм, эпилепсия и т.д.);

- с людьми, имеющими различные отклонения в здоровье, начиная с тех, кто не может полноценно взаимодействовать с тренером посредством визуального или аудиального каналов и для которых тактильный контакт – это основной путь взаимодействия с наставником, заканчивая обучающимися с серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата, чье пребывание в воде немыслимо без нахождения рядом страхующих тренера или инструктора.

Зачастую внедрение в образовательную программу занятий с погружением учителя в воду, это, без преувеличения – единственный шанс проблемному обучающемуся добиться успеха в овладении навыками плавания.

Многим профессионалам данная система позволяет осуществлять корректировку техники движения в воде на основе тактильного контакта или личного примера, на различных этапах совершенствования мастерства юного пловца, ватерполиста или синхрониста .

Наконец, система «Тренер в воде» обладает серьезным потенциалом при проведении индивидуальных занятий с обучающимися. Когда тренер взаимодействует с одним учеником, то для последнего объективно возникает множество плюсов: обучающийся полностью – в центре внимания тренера.

При неправильном выполнении того или иного упражнения тренер оперативно может исправить возможные ошибки и точно показать, что требуется.

Если речь идет о плохо плавающем обучающемся, то тренер, в случае необходимости, его поддержит, или извлечет из воды.

К недостаткам данной системы с позиции ее противников (с точки зрения психолого-педагогической составляющей) можно отнести то, что при плавании с тренером «начинающему пловцу» невозможно будет развить нужную уверенность и независимость в воде. Некоторые обучающиеся могут испытывать дискомфорт от физического контакта с тренером и это также следует учитывать. Тренер должен «тонко балансировать», чтобы не нарушать персональное пространство ученика .

В тоже время многие обучающиеся просят тренера проводить занятия с ними в воде. Нельзя этим желаниям потакать, а следует организовывать такого рода занятия исходя только из педагогической целесообразности. При самостоятельном овладении обучающимся навыками плавания тренеру необходимо как можно скорее отходить от такой формы проведения занятий.

Нельзя также забывать, что близкий контакт с обучающимися может породить излишнюю фамильярность с их стороны, что в дальнейшем может вредить образовательному процессу.

Вопросы безопасности, прежде всего, тесно сопряжены с оптимальной наполняемостью групп при проведении занятий.

Зарубежные методисты (STA – Международная ассоциация тренеров по плаванию, ASA – Ассоциация пловцов-любителей) склоняются к тому, что оптимальной пропорцией является один тренер на шесть обучающихся. Такие жесткие требования к наполняемости группы диктуются тем, что, вопреки представлению отдельных преподавателей о безопасности обучающихся на уроке, в ситуации, когда тренер вместе с обучающимися находится в воде, он не в состоянии физически отслеживать безопасность всех обучающихся, так как у него объективно сужается обзор и возможность оперативно оказать помощь. Более того, методисты предлагают, по возможности, разбивать эту группу (в составе шести человек) на подгруппы по два или три обучающихся, которые попеременно сменяют друг друга в воде. При этом они должны различаться посредством спортивных аксессуаров (к примеру, цветом купальных шапочек и т.д.), иметь свои названия для более удобной работы с ними .

Важной оговоркой здесь является то, что проведение занятия тренером с группой из более чем двух человек недопустимо без поддержки со стороны ассистента (инструктора по плаванию) у бортика. Может быть и обратная ситуация: тренер – у бортика, а инструктор, как помощник, находится в воде. В любом случае превышение наполняемости группы автоматически предполагает необходимость задействования новых сотрудников.

Кроме того, нужно учитывать многие факторы (риски) и, в случае необходимости, сократить состав группы, что важно не только для эффективного преподавания, но и для гарантии безопасности.

Это учет возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся (начинающие, продвинутые, дошкольники, взрослые, обучающиеся с физическими недостатками и так далее).

При оценке рисков следует также принимать во внимание размер бассейна, его глубину и форму.

Необходимо учитывать специальные характеристики бассейна, которые могут породить объективные трудности для обеспечения безопасности обучающихся (внезапное изменения глубины, «слепые пятна»,

особенности отражения от воды и т.д.).

Безусловно, опытные специалисты предпочтение отдадут малой чаше, так как она имеет лучший обзор, благодаря меньшим размерам и ограничениям по количеству одновременно занимающихся групп. Последнее обстоятельство также является крайне важным, так как, чем больше групп, тем большее число требуется наблюдателей, способных оказать помощь, поскольку возрастают отвлекающие факторы – такие, как шум в бассейне и неизбежное снижение вышеупомянутого качества обзора при высокой загруженности.

Требования безопасности, предъявляемые к занятиям:

1. Тренер ведет занятие с не умеющими плавать или самыми юными пловцами только в том случае, если рост последних позволяет им стоять на дне бассейна.
 2. Максимальная глубина, при которой тренер может действовать безопасно при ведении занятия (имеет возможность оперативно оказать помощь обучающимся) должна быть такой, при которой вода находится на уровне середины груди ведущего занятия. То есть, необходимо, чтобы тренер в воде стоял и свободно перемещался. Не должно быть таких условий, при которых он вынужден переходить в позицию плывущего.
 3. Тренеру нужно выискивать положение, при котором вся группа, с которой он работает, была бы под наблюдением. Особенно это значимо, когда тренер начинает делать акцент на отдельных обучающихся и его внимание невольно рассеивается. Следовательно, остальные в группе оказываются вне контроля и это делает необходимым условием нахождение остальной части группы на бортике бассейна.
 4. Тренер должен стоять в полный рост, а не на коленях или корточках, когда обучает в воде, чтобы его можно было легко видеть. Это важно, как для подачи тренером учебного материала, так и для безопасности – обучающиеся, инструктор или родители (при открытых уроках) должны видеть тренера – того, к кому они смогут обратиться в период экстремальной ситуации.
 5. Важна позиция тренера, когда он осуществляет поддержку посредством рук в отношении обучающегося – это позиция впереди или рядом. При этом тренер должен двигаться медленно, чтобы создать обучающемуся уверенность, что он плавает независимо. Тренер не должен форсировать движение пловца, интенсивно перемещая его по воде и, тем самым, имитировать плавание, а предоставить последнему возможность двигаться самостоятельно. Тренер должен помогать обучающимся чувствовать себя поддерживаемыми, когда они испытывают свои умения держаться на воде в первый раз. Эта поддержка не только создает доверие, но и помогает ребенку делать необходимые движения (упражнения). Важно не принуждать обучающегося к активности искусственно – тренер находится в воде для ободрения ребенка, а не для того, чтобы вовлечь ребенка в активность, к которой он еще не готов.
 6. При объяснении материала или демонстрации движений тренер должен стоять перед всеми обучающимися, а лучше – передать эту функцию наиболее способному обучающемуся.
 7. Тренер должен воздерживаться от демонстрирования взмахов, ударов по воде, поскольку это ограничивает обзор ведущему занятию и делает его пояснения для обучающихся неэффективными в плане восприятия.
 8. Работа тренера в воде с группой обучающихся предполагает постоянное наличие инструктора или спасателя, с целью обеспечения полноценной безопасности. Они работают в тесной связке друг с другом. Без присутствия сотрудника у бортика бассейна занятие с тренером в воде недопустимо. При водоподготовке необходимо учитывать температурный режим воды в чашах бассейна. Он не должен выходить за рамки «СанПиновского коридора» и при этом должно быть понимание, что при высокой температуре (детский учебный бассейн) возникает риск получить обезвоживание, а при низкой температуре (бассейн оздоровительного или спортивного типа) – охлаждение, особенно в случае проведения сдвоенных занятий. Соответственно, должны быть предусмотрены интервалы в учебном расписании (как минимум, 30 минут) для восстановления сотрудника (утоления жажды, снятия симптомов переохлаждения, восстановления голосовых связок), а также наличие специальных гидрокостюмов для сохранения тепла.
- Нужно тщательно подойти к разработке режима работы инструкторов по плаванию или спасателей, чтобы предохранить их от переутомления и, таким образом, сохранить их бдительность, чуткость при наблюдении обучающихся.
- Не должна использоваться косметика, запрещено ношение украшений, длинные волосы должны быть убраны.
- При проведении упражнений в бассейне необходимо соблюдать определенные меры предосторожности, чтобы избежать возможных травм и несчастных случаев. Некоторые из этих мер включают:

- никогда не пытайтесь проводить упражнения, которые вы не уверены в своих способностях. Вместо этого, начните с малых дистанций и постепенно увеличивайте их;
- никогда не пытайтесь проводить упражнения, которые могут привести к травмам или опасным ситуациям, таким как подводное дыхание или игры с мячом;
- всегда используйте правильную технику при выполнении упражнений. Например, при плавании на спине необходимо держать голову и шею в одной линии, а при выполнении упражнений с гантелями необходимо контролировать движение и избегать резких движений;
- всегда используйте правильное оборудование при выполнении упражнений. Например, при выполнении упражнений на ноги необходимо использовать плавательные ножки или доски для плавания .

В бассейне не только сама вода представляет опасность, но дорожки, чаще всего покрытые кафелем могут стать причиной падения и травмы. Поэтому бегать в бассейне нельзя. Так же без разрешения инструктора запрещается прыгать в воду с вышек. В бассейне категорически запрещается кричать, так как крик на воде – это крик о помощи. Занимающиеся не должны садиться или виснуть на волнорезы и разделители дорожек. Использование любого инвентаря должно быть только с разрешения инструктора, а весь инвентарь должен быть предварительно проверен на безопасность. В целях предотвращения травм посетителей в воде, в бассейне запрещается использовать ласты на общих сеансах. Ласты можно использовать только на специально установленных сеансах и на специально отведенных дорожках. К правилам техники безопасности так же относится соблюдение правил гигиены – использование специальных купальных костюмов, шапочек и тапок, моющих средств. Так, не рекомендуется использование гелей, т.к. они долго не смываются с тела и портят воду. Перед посещением бассейна и по выходе из воды необходимо принять душ. Душ перед принятием бассейна должен быть тщательным без купальных костюмов. Если посетитель примет душ в купальнике, то все моющие средства попадут с купальника в воду.

Чтобы вода была чистой и безопасной нужно соблюдать установленные требования по чистоте тела. В бассейне должна обеспечиваться идеальная чистота, поэтому нельзя проходить в раздевалку в бассейн в верхней обуви даже в бахилах, которые могут порваться. Нельзя в шкафы для одежды ставить уличную обувь.

Эти и другие правила устанавливаются в Правилах посещения бассейна. Все запреты, ограничения и рекомендации, установленные в Правилах продиктованы исключительно необходимостью обеспечения безопасности посетителей бассейна.

При посещении бассейна необходимо соблюдать определенные правила и требования к технике безопасности, чтобы избежать возможных травм и несчастных случаев. Эти правила включают выбор качественного оборудования, соблюдение правил поведения в бассейне и меры предосторожности при проведении упражнений. При соблюдении этих правил можно наслаждаться плаванием и проведением упражнений в бассейне безопасно и эффективно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного исследования в заключении можно сделать следующие выводы.

Чтобы избежать несчастных случаев на занятиях по обучению плаванию, необходимо строго соблюдать определенные правила.

При групповых занятиях в бассейне:

- допускать к занятиям плаванием только с разрешения врача;
- на занятиях соблюдать строжайшую дисциплину;
- вход и выход из воды разрешать только по команде руководителя занятия;
- проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения в воде и после выхода из нее;
- во время проверки исходной плавательной подготовленности в воде должно находиться не более одного занимающегося;
- на первых занятиях распределять обучаемых по парам для наблюдения друг за другом;
- прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ);
- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий, немедленно устранять неисправности;

- проводить занятия только умеющим хорошо плавать, знающим технику способов плавания и умеющим оказывать помощь тонущему;
- обеспечить обязательное присутствие врача на занятиях;
- иметь поддерживающие средства, удерживающие пловца на воде.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авакян Л.В. О развитии плавания в России на современном этапе // Региональный вестник. 2019. № 16 (31). С. 23-25.
2. Бакшеев М.Д. Особенности начального обучения плаванию // В сборнике: Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта. материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 197-203.
3. Батербиев, М.М. Формы организации образовательного процесса в разновозрастных учебных группах по плаванию / Батербиев М.М. // Педагогические технологии. - 2019. - № 1. - С. 41-45.
4. Иванова, Л.А. Безопасное плавание / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Н.В. Гурова, Л.Г. Головина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 3 (157). - С. 146-150.
5. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 344 с.
6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2022. - 344 с.
7. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: современные подходы: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. - СПб.: изд-во «Олимп-СПб», 2020 - 120 с.
8. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2022. - 304 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/399547>