

СПАСЕНИЕ НА ВОДЕ, КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОЛЬШИ

В.Ю. Давыдов, д-р биолог. наук, профессор

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

В статье представлена программа обучения плаванию детей дошкольного возраста с использованием элементов спасения на воде. Обучающая программа предусматривает теоретический и практический разделы. Дети получают необходимую информацию не только по обучению плаванию, но и безопасного поведения в воде.

Ключевые слова: *упражнения, обучение плаванию, спасение, дошкольники.*

RESCUE ON WATER, AS MEANS OF EDUCATING TO SWIMMING OF PRESCHOOL CHILDREN OF POLAND

V.Y. Davydov, doctor of biological sciences, professor

Polessky State University, Pinsk, Belarus

In the article the program of educating to swimming of children of preschool age is presented by the use of elements of rescue on water. A tutor envisages theoretical and practical divisions. Children get necessary information not only on educating to swimming but also safe behavior in water.

Key words: *exercises, educating to swimming, rescue, children of preschool age.*

Вопросами спасения людей на водах в Беларуси, России занимается общество ОСВОД (Общество спасения на водах), в Польше эти же функции выполняет организация ВОПР (Водная спасательная добровольная готовность). В школе плавания AWF в Варшаве проводятся занятия по обучению плаванию 4–6 летних детей. Эта программа обучения рассчитана на 30 занятий по 45 минут, которые проводятся с января по июнь. Программа курса обучения плаванию предусматривает теоретические и практические разделы. Дети обучаются плавать вместе с родителями.

Информация по вопросам спасения на воде дается детям с первых минут занятий, она проводится в разных формах: демонстрация таблиц, фотографий, видеофильмов. Кроме этого преподаватели показывают детям спасательный инвентарь, показывают правильное выполнение упражнений и ныряние.

Теоретическая часть программы обучения:

- одежда и отличительные черты формы спасателей ВОПР (ОСВОД), (значок спасателя который может быть на одежде спасателя или флаге, инвентаре, лодках и т.д.);
- знаки на воде (какие знаки находятся на воде и значение этих знаков, т.е. запрещающие знаки, предупреждающие знаки, информационные знаки);
- какие флаги и буйки используются спасателями;
- как выглядит лодка спасателя (на веслах или с мотором, резиновая или деревянная), как называются различные части лодки;
- средства спасателя и инвентарь (спасательный жилет; жутка для бросания; бойка для спасания тонущих; спасательный пояс; плавающие манекены, инвентарь для ныряния: ласты, маска, трубка и утепленная одежда для ныряния, которая используется при плавании и нырянии в холодной воде).

Практическая часть занятий проводится преподавателем в такой форме, чтобы дети смогли выполнить упражнения с помощью тренера и родителей. При выполнении этих упражнения тренеры фотографируют детей и снимают фильм над водой и под водой, затем эти фотографии и фильмы показываются детям для более быстрого закрепления умений и снятия чувства страха. Показ фильмов в конце занятия дает детям возможность посмотреть на себя со стороны, исправить ошибки и заставляет лучше мобилизовать ребенка для выполнения следующих элементов.

Упражнения, используемые в программе обучения плаванию, развивают координацию, силовые качества, укрепляют дыхательную систему, волевые качества и дают возможность более интересно проводить время в воде во время занятий, как детям, так и родителям. Детям передается ценная информация – как надо вести себя на воде и как можно отдыхать в воде в любых условиях жизнедеятельности.

Дошкольники во время занятий представляют себя в том или ином образе т.е. кем они хотят быть, их физическая и интеллектуальная кондиция позволяет им реализовать свои возможности, а также высказывать свои предложения и мысли (дети воображают себя спасателями, дельфинами, рыбками, водолазами и т.д.), чтобы выполнять разнообразные упражнения в ходе различных игр в воде.

В этих играх используются следующие виды спорта и элементы видов спорта: водное поло, ныряние, прыжки, элементы аквааэробики и спасения на воде. Эти упражнения делают занятия по плаванию более интересными, насыщенными и разнообразными. Объединение детей в группы для общей игры помогает выполнить более трудные элементы, т.е. в этих условиях происходит большая концентрация внимания у детей.

В программе обучения плаванию добавлены элементы спасения на воде в той форме, которые возможны для усвоения детьми младших возрастных групп, и которые можно выполнять как в закрытом бассейне, так и в открытых водоемах.

Программа обучения детей плаванию:

1) Плавание в одежде. Эти упражнения учат детей обучению прикладному плаванию, т.е., плавание в одежде может пригодиться детям в жизни при различных ситуациях связанных с водой. Например, при плавании на лодках, яхтах, при нахождении на судах различного уровня, пристанях и т.д. Такие упражнения дают возможность детям самим доплыть до спасательного берега, судна, лодки и т.д.

При плавании в одежде применяются способы плавания без выноса рук из воды. Это в первую очередь брасс на груди и способ плавания на боку. Движения рук и ног при плавании на боку должны быть плавными и неторопливыми с сохранением ритма дыхания. При плавании брассом движения рук и ног выполняются непрерывно, голову после очередного вдоха полностью погружают в воду.

Когда дети плавают в одежде, они более эмоциональны, раскованы, радостны, выполнение этих упражнения им очень нравятся.

2) Упражнения для транспортировки (т.е. когда ребенок держит спасенного и пытается его транспортировать). В практике спасения тонущих часто бывают случаи оказания помощи пострадавшему человеку. Умение спасать другого человека, который находится без сил и которому нужна помощь, реализуется с различным спасательным инвентарем (плавающие коврики, плавающие доски, инвентарь для занятий аквааэробикой, спасательные круги, спасательные манекены и т.д.).

3) Прыжки в воду. К прикладным навыкам плавания относятся ныряния, прыжки в воду. Основная особенность прыжков в воду заключается в том, что их выполнение связано с проявлением волевых усилий, направленных на преодоление страха перед высотой. Эти упражнения в прыжках также очень интересны и эмоциональны для детей. Когда дети выполняют эти прыжки в движении с различным выполнением техники прыжка (специальными заданиями – оборотами в различные стороны, прыжки с мячами, прыжки солдатиком, прыжки зайцем и т.д.). Прыжки спасателя с бортика бассейна выполняются способом вниз ногами.

4) Упражнения, выполняемые при нырянии. Навыки в нырянии необходимы при оказании помощи пострадавшим, при поиске и подъеме со дна небольших предметов и т.д. Выполняя упражнения с нырянием, ребенок может погружаться в воду прыжком с берега, бортика бассейна или непосредственно с воды. Нырять можно как в длину (тело движется в горизонтальной плоскости, ниже поверхности воды), так и вертикально (в глубину).

Выталкивающая сила воды и боязнь воды являются главным препятствием для обучения техники ныряния. Дети должны знать, что эти упражнения в нырянии должны выполняться только под надзором тренера и родителя. Обучение нырянию необходимо начинать с более мелкой воды, постепенно переходя до более глубокой. Инвентарь также используется от самого легкого до более тяжелого. Находиться под водой ребенку можно не более 5–6 секунд.

5) Упражнения для спасения людей, выполняемые на открытых водоемах. Упражнения, выполняемые на открытом воздухе, позволяют использовать гигиенические силы природы (солнце, воздух и вода) в полном объеме.

В летний период, при обучении плаванию на открытой воде необходимо добавить в программу обучения движения спасателя – с использованием спасательного инвентаря (боек, кругов, жуток). Четырехлетние дети уже могут выполнять упражнения с бросанием спасательного инвентаря в направлении человека находящегося в воде с помоста водоема или берега, пытаться подтянуть его к берегу.

Таким образом, при обучении плаванию дети дошкольного возраста получают различные прикладные навыки, которые могут пригодиться им в дальнейшей жизни. Всестороннее изучение плавательных движений дает возможность детям получить новые знания, умения и навыки спасения на воде, что положительно влияет на безопасность пребывания в воде. Упражнения, входящие в программу могут применяться инструкторами и тренерами для популяризации плавания и безопасного поведения в воде детей и взрослых.

Список литературы:

1. Давыдов В.Ю. Плавание в оздоровительном лагере. / В.Ю. Давыдов // Учебно–методическое пособие. – Волгоград, 1995. – 96 с.
2. Давыдов, В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В.Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
3. Bartkowiak, E. Nauczanie pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie / E. Bartkowiak, M. Witkowski. – Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa, 1986. – 176 s.
4. Krawczyk, Z. Pływanie niemowląt jako forma rekreacji rodzinnej / Z. Krawczyk, J. Krawczyk // Praca zbiorowa pod redakcją Dąbrowskiego A.: Płock. Uczestnictwo Polaków rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania. Wyd. AWF i Szkoła Wyższa im. P. Włodkowica w Płocku, 2003. – Str.405.
5. Krawczyk, Z. Metodika obuczenia pływaniu грудных детей и детей до четырех лет в Warszawie / Z. Krawczyk, J. Krawczyk, V. J. Davydov // Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация, Санкт–Петербург. – 2007, – Str. 197–204.