

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

(польский опыт)

В.Ю. Давыдов¹, Ю. Татарчук², Р. Асинкевич², Е.П. Врублевский^{2,3}

¹Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия

²Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша

³Полесский государственный университет, Беларусь

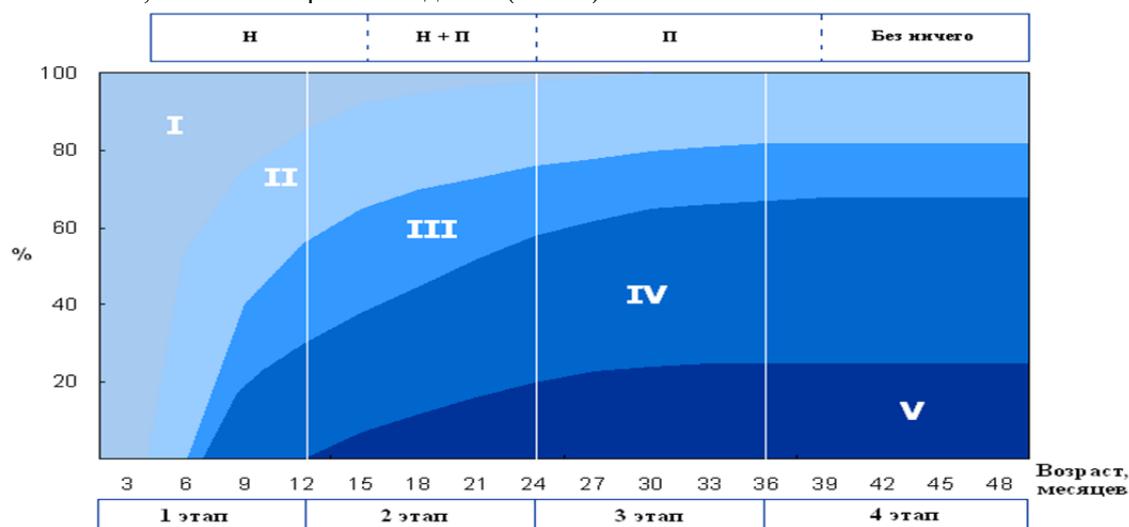
Введение. Вопросами спасения людей на водах в России занимается общество ОСВОД (Общество спасения на водах), в Польше эти же функции выполняет ВОПР (Водная спасательная добровольная готовность), где готовят инструкторов-спасателей с выдачей документов, по которым можно работать во всех странах Европы и мира. Многим россиянам известен американский фильм «Спасатели Малибу», где очень хорошо показаны различные стороны работы спасателей и их инвентарь. Отдельные элементы подготовки спасателей используются в школе плавания Академии физического воспитания (AWF) в Варшаве при обучении маленьких детей, уже имеющих плавать.

Организация и методы. В школе плавания Академии физического воспитания в Варшаве в течение 15 лет проводятся занятия по обучению плаванию 4-6 летних детей. Эта программа обучения рассчитана по времени проведения с января по июнь, нагрузка преподавателей около 30 уроков, один урок проводится 45 минут, один раз в неделю и только по выходным дням (не проводятся занятия в праздники и каникулы школьников зимой и весной). Программа курса обучения плаванию предусматривает теоретические и практические разделы. При этом дети обучаются плавать вместе с родителями.

Результаты исследования и их обсуждение. Дети в возрасте 4-6 лет 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.

Для этих игр подбирается соответствующий спортивный инвентарь, кроме этого преподаватель готовит теоретический материал для более сознательного усвоения детьми этих положений. Используются следующие виды спорта и элементы видов спорта: водное поло, ныряние, прыжки, элементы аквааэробики. Эти упражнения делают занятия по плаванию более интересными, насыщенными и разнообразными. Когда дети объединены в группы для общей игры, они заинтересованы в ее результате и могут выполнить более трудные элементы, которые в другой ситуации не выполняют, т.е. в этих условиях происходит большая концентрация внимания у детей.

В программе обучения плаванию добавлены те элементы спасения тонущих, которые и в такой форме возможны для усвоения детьми этих возрастных групп и которые можно выполнять как в закрытом бассейне, так и на открытом водоеме (Рис. 1).



**Рис. 1. Программа обучения «От младенчества до дошкольника»
(Группы движений (от 1 до V))**

1-адаптационные движения; 2-движения, рассчитанные на выталкивающую силу воды; 3-спад, прыжки и ныряния; 4- локомоции (движения на ногах); 5-обучения дыханию в воде. (Н – нарукавник, Н + П – нарукавник + пояс, П – пояс, без ничего

Эти упражнения делают занятия в воде более интересными, дают теоретическую информацию, которую дети не могут получить от родителей. Они развивают координацию, силовые способности, развивают дыхательную систему, волевые качества и дают возможность более интересно проводить время в воде во время занятий, как детям, так и родителям. Ценная информация передается детям – как надо вести себя на воде, как можно отдыхать на воде в любых условиях жизнедеятельности.

Около 82,0 % детей умеют плавать элементарными способами на груди и спине на дистанции от 12,5 до 25 метров, 18,8 % детей плавают с поддерживающими средствами (плавательные пояса). Все дети (100%) могут выполнять прыжки с бортика бассейна на глубоком месте вперед ногами, 81,2 % детей могут нырять, доставая дно бассейна на глубину до 1 метра 40 см (дно бассейна).

Информация по вопросам спасения тонущего дается детям с первых минут занятий, она доводится в разных формах: в форме таблиц, фотографий, видеофильмов. Кроме этого преподаватели показывают детям спасательный инвентарь, показывают правильное выполнение упражнений ныряния.

Теоретическая информация выглядит в следующем виде:

- 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, предупреждающие и информационные знаки);

- какие флаги и буйки используются спасателями. Например, белый флаг - можно плавать, красный - нельзя. Желтый цвет буйка - для не умеющих плавать, красный – для умеющих;
- как выглядит лодка спасателя (на веслах или с мотором, резиновая или деревянная), как называются различные части лодки (например – корма);
- средства спасателя и инвентарь (например, спасательный жилет; бойка для спасения тонущих, спасательный пояс);
- инвентарь для ныряния: ласты, маска, трубка и утепленная одежда для ныряния, которая используется при плавании и нырянии в прохладной или холодной воде.

Практическая часть занятий проводится 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 и устранения страха у детей. 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, способствующие обучению плаванию детей.

1). Плавание в одежде.

Эти упражнения учат детей обучению прикладному плаванию, т.е. плаванию в одежде, что может пригодиться детям в жизни при различных ситуациях, связанных с водой. Например, при плавании на лодках, яхтах, при нахождении на судах различного уровня, купальнях, пристанях и т.д. Эти упражнения очень важные, они 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 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 учатся плавать в одежде, они более эмоциональны, раскованы, радостны и им выполнение этих упражнения очень нравятся (Фото 1).



Фото 1. Плавание в одежде

2) Упражнения для транспортировки (т.е. когда ребенок держит спасенного и пытается его транспортировать).

В практике спасения тонущих часто бывают случаи оказания помощи человеку утомлённому, но имеющему еще достаточно сил для того, чтобы самому воспользоваться помощью спасателя. Умение спасти другого человека, который находится без сил и которому нужна помощь, реализуется с помощью различного спасательного инвентаря (плавающие коврики, плавающие доски, инвентарь для занятий аквааэробикой, бойки СП «Малибу», спасательные круги, спасательные манекены и т.д.). Показ этого наиболее простого спасательного инвентаря дает детям возможность считать, что он поможет ослабленному человеку доплыть до берега.

Спасатели показывают детям и их родителям как выглядит этот профессиональный инвентарь и как им можно пользоваться (фото 2).



Фото 2. Использование манекенов при обучении спасения тонущего на воде

3) 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 очень интересны для детей, способствуют проявлению эмоций при их выполнении. Прыжки могут выполняться в движении с различным исполнением техники самого прыжка (оборотами в различные стороны, прыжками с мячами, «солдатиком», «зайцем» и т.д.). Прыжки спасателя с бортика бассейна не бывают очень трудными для детей, потому что они, в основном, выполняются способом вниз ногами (Фото 3).



Фото 3. Спасательные прыжки в воду ногами вперед

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 самой воды являются главным препятствием для быстрого обучения техники ныряния. Дети должны знать, что эти упражнения в нырянии выполняются только под надзором тренера и родителя. Обучение в нырянии необходимо начинать с более мелкой воды, от меньшей глубины бассейна, до более глубокой и с использованием инвентаря от более легкого, до более тяжелого. Находиться под водой ребенку надо не более 5-6 секунд. Правильное выполнение этих упражнений дает эмоциональную радость ребенку (Фото 4).



Фото 4. Ныряние детей в глубину с доставанием различных предметов и манекена

Упражнения для спасения людей, выполняемые на открытом воздухе.

Эти упражнения дают детям возможность пребывания на природе, позволяют использовать гигиенические силы природы (солнце, воздух и вода). В летний период, при обучении плаванию на открытой воде необходимо добавить в программу обучения движения спасателя – с использованием спасательного инвентаря (боек, кругов и т.п.). Четырехлетние дети уже могут выполнять упражнения, связанные с бросанием, в направлении человека находящегося в воде, специальных спасательных средств, пытаться подтянуть его к берегу (Фото 5).



Фото 5. Отработка детьми приемов бросания спасательного инвентаря и транспортировка тонущего на открытой воде

Выводы и перспективы дальнейших исследований. При выполнении представленных упражнений дети получают различные прикладные навыки, которые могут пригодиться им в дальнейшей жизни. Всестороннее изучение плавательных упражнений дает возможность детям получить новые умения, навыки и знания в спасении тонущих, которые, в значительной степени, способствуют безопасности пребывания детей на воде.

Разработанные и апробированные упражнения могут быть также использованы тренерами и в других водных видах спорта. Кроме того, не следует забывать, что перед инструкторами и тренерами по плаванию всегда стоит задача не только популяризации плавания, а также соблюдения безопасности нахождения на воде детей и взрослых. А слова этих стихов могут остаться на долгие годы в памяти ребенка.

«Озера и реки, ручьи и пруды,
Куда не помотришь – владенья воды.
И в светлые эти владенья,
Разсланы всем приглашенья.

Но помни: опасна вода иногда,
И плавать учись, день за днем,
И станет тогда послушной вода!
И скажет река: Поплывем!»

Литература:

1. Давыдов В.Ю. Плавание в оздоровительном лагере. Учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов. – Волгоград, 1995. – 96с.
2. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В.Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007. – 100с.
3. Krawczyk Z. 10-lekcyjny kurs nauki pływania dzieci w wieku 1-3 lat / Z. Krawczyk, J. Czekalska //Kultura Fizyczna. – 1995. - №3-4. – S. 12-16.