

УДК 796.012.412.7

Давыдов В.Ю., Врублевский Е.П.,  
Татарчук Ю., Асинкевич Р.

## ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ – ДОШКОЛЬНИКОВ (ПОЛЬСКИЙ ОПЫТ)

*В течение нескольких лет в плавательной академии физического воспитания в Варшаве проводится программа для малышей по обучению их плаванию и спасению тонущих. Очень ценным является также возможность донести как детей, так и их родителей информацию о правилах безопасности во время купания и отдыха у воды.*

**Ключевые слова:** плавание, спасение, программа, упражнения, инвентарь.

**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 Молибу", где очень хорошо показаны различные стороны работы спасателей и их спасательный 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 спасательства, 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).

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).

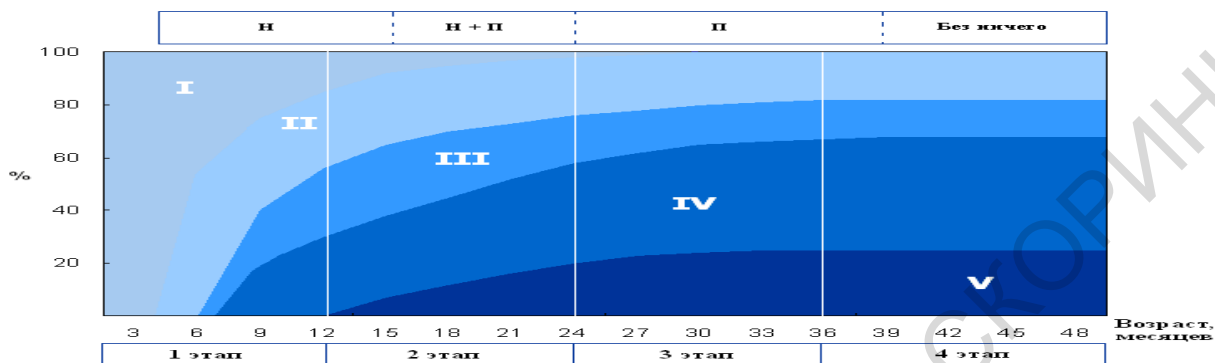
Информация по вопросам спасения тонущего дается детям с первых минут занятий, она доводится в разных формах: в форме таблиц, фотографий, видеофильмов. Кроме этого преподаватели показывают детям спасательный инвентарь, показывая правильное выполнение упражнений ныряния.

*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; буйка для спасания тонущих; спасательный пояс). Кроме этого, используются плавающие манекены (рис. 2).



**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 – спады, прыжки и ныряния; 4 – локомоции (движения на ногах); 5 – обучения дыханию в воде. (Н – нарукавник, Н + П – нарукавник + пояс, П – пояс, без ничего).



**Рис. 2. Средства спасателя и инвентарь для спасания тонущих на воде: а) спасательный пояс с 5 метровым линем (веревкой); б) буйка СП "Молибу"**

– 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 утомленному, 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 акваэробикой, бойки СП "Молибу", 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) *Нырания, 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. Эти 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).

Упражнения, выполняемые при нырании. Навыки в нырании необходимы при оказании помощи пострадавшим, при поиске и подъеме со дна небольших предметов и т.д. Выполняя упражнения с ныранием, 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).



**Фото 3. Спасательные прыжки в воду ногами вперед**

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, жуток). 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 жутки и транспортировка утопающего с помощью бойки СП (SP) "Молибу" 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!"*

#### Использованные источники

1. Давыдов В. Ю. Плавание в оздоровительном лагере. Учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов. – 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. 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.

*Давыдов В.Ю., Врублевський Є.П.,  
Татарчук Ю., Асинкевич Р.*

#### НАВЧАННЯ НАВИЧКАМ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ-ДОШКІЛЬНИКІВ (ПОЛЬСЬКИЙ ДОСВІД)

*Впродовж декількох років у плавальній академії фізичного виховання у Варшаві проводиться програма для малюків з навчання їх плаванню та рятуванню тих, що тонуть. Дуже цінною є також можливість донести як до дітей, так і до їх батьків інформацію про правила безпеки під час купання і відпочинку біля води.*

**Ключові слова:** плавання, спасіння, програма, вправи, інвентар.

*Davydov V.Y., Vrublevsky E. P.,  
Tatarchuk Y., Asinkevich R.*

#### TRAINING SWIMMING SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN (POLISH EXPERIENCE)

*For several years in the swimming Academy of physical education in Warsaw it is the program for kids learning their swimming and rescue of troubled. It is also very important the opportunity to bring the information about safety rules while bathing and relaxation on the water both children and their parents.*

**Key words:** diving, salvation, the program, exercises, tools.

*Стаття надійшла до редакції 02.02.13*