

Министерство спорта Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Кафедра теории и методики циклических видов спорта

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ВСЕОБЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ
КАК БАЗОВОМУ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧИВАЮЩЕМУ
НАВЫКУ**

Учебно-методическое пособие

Волгоград – 2023

УДК 797.2+796.1
ББК 75.717.5
О64

Рецензенты:

Шептикин С.А. к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Садовый Е.В. Вице-президент Федерации по плаванию Волгоградской области, трехкратный олимпийский чемпион, Заслуженный мастер спорта СССР

Допущено к изданию решением Учебно-методического совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебно-методического пособия

Печатается по решению Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК».

О64 Организационно-методические основы всеобщего обучения детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку : учебно-методическое пособие / И.М. Сазонова, И.Ю. Шалаева, Н.М. Юдина, Т.Г. Апариева, М.В. Жарикова. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – 135 с.

ISBN 978-5-6049848-3-3

Учебно-методическое пособие «Организационно-методические основы всеобщего обучения детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку» подготовлено в рамках выполнения ФГБОУ ВО «ВГАФК» государственного задания на 2023 год по научно-методическому обеспечению «Анализ, обобщение и разработка методических материалов для формирования программы дополнительного профессионального образования «Всеобщее обучение детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку». Пособие предназначено для слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки, студентов вузов физической культуры и спорта, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.04 Спорт.

ISBN 978-5-6049848-3-3

УДК 797.2+796.1
ББК 75.717.5

© И.М. Сазонова, И.Ю. Шалаева, Н.М. Юдина,
 Т.Г. Апариева, М.В. Жарикова, 2023
 © ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
РАЗДЕЛ1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕТОДИКЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.....	5
1.1 Материально-техническая база для занятий плаванием...	5
1.2 Общие положения методики обучения плаванию.....	8
1.3 Методика обучения детей плаванию в условиях мелкого бассейна.....	11
1.4 Методика обучения детей плаванию в условиях глубокого бассейна.....	17
1.5 Новинки в методике обучения плаванию.....	22
РАЗДЕЛ 2. ВОДОБОЯЗНЬ И ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДАННЫМ КОНТИНГЕНТОМ.....	44
2.1. Современный взгляд специалистов на проблему водобоязни.....	44
2.2. Принципы и практические рекомендации, лежащие в основе работы с категорией занимающихся, имеющих водобоязнь.....	50
2.3. Средства, используемые в процессе обучения плаванию детей с признаками водобоязни.....	56
2.4. Методы работы с детьми, имеющими водобоязнь.....	59
2.5. Контроль в процессе обучения детей, имеющих водобоязнь (тестирование, критерии оценки показателей).....	63
2.6. Организационные аспекты проведения занятий с детьми, имеющими водобоязнь.....	66
2.7. Инвентарь и оборудование, используемые в процессе обучения плаванию.....	70
РАЗДЕЛ3. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВНИЕ.....	79
3.1. Прикладное плавание – понятие, виды, способы передвижения	79
3.2. Причины и профилактика несчастных случаев на воде...	83
3.3. Обязательные меры безопасности на открытой воде..	87
3.4. Спасание тонущих. Оказание первой помощи.....	90
3.5. Инструктаж для проведения занятий по технике безопасности.....	104
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	110
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	113
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	123

ВВЕДЕНИЕ

Пособие «Организационно-методические основы всеобщего обучения детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку» предназначается для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, тренеров/инструкторов по плаванию, а также слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки, руководящих работников и специалистов по физической культуре и спорту.

Целью пособия является расширение и дополнение профессиональных знаний и практических умений специалиста (инструктора, тренера, педагога) по владению методикой обучения плаванию различного контингента занимающихся, предупреждению несчастных случаев на воде.

В данном пособии авторами обобщены результаты исследовательской работы специалистов по совершенствованию методик обучения плаванию с учетом возраста, плавательной подготовленности занимающихся, включая наличие водобоязни, глубины плавательного бассейна, наличия спортивного инвентаря.

В первом разделе методической разработки представлена классификация и характеристика плавательных бассейнов, поскольку специалистам приходится работать, как в стандартных, так и нестандартных бассейнах. Для напоминания представлены общие положения методики обучения плаванию, которые являются основополагающими. Представлены особенности работы инструкторов и тренеров с детьми в условиях мелких и глубоких бассейнов.

Особый интерес представляют результаты обобщения публикаций по совершенствованию методики обучения плаванию за последние 5 лет, где представлены новые разработки специалистов по использованию элементов игры в водное поло, квест-игр, аква-фитнеса, «методики полного погружения».

В последнее время специалистами отмечен рост числа занимающихся, имеющих водобоязнь, что создает определенные трудности в работе тренеров и инструкторов. В пособии выделен раздел, раскрывающий особенности работы с этой категорией занимающихся. Представлены принципы, методы средства, обучения и контроля этой группы обучающихся, организационные основы занятий и используемый инвентарь.

В связи с тем продолжающимся ростом несчастных случаев на воде и необходимость усиления мер по их предотвращению в пособии представлен раздел прикладного плавания, который позволит усовершенствовать знания и практические умения по спасанию пострадавших на воде и профилактике несчастных случаев в условиях водной среды, особенно среди детей.

В приложении к пособию приведены упражнения по обучению и совершенствованию техники плавания, которые инструкторы могут использовать в учебном процессе. Читатель также может воспользоваться списком литературы и другими информационными источниками.

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕТОДИКЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

1.1 Материально-техническая база для занятий плаванием

Начинающий специалист по плаванию (тренер, инструктор, инструктор-методист) приступая к работе обязан знать всю теоретическую, нормативно-правовую базу, иметь практические знания и навыки по обучению плавания населения нашей страны. Основная часть его работы будет проходить на бортике бассейна, берегу водоема, поэтому в организации и планировании занятия специалист должен предварительно изучить нормативно-правовую базу для организации работы в соответствии с требованиями («Национальные стандарты Российской Федерации «Бассейны для плавания общие технические условия» ГОСТ Р 58458-2020 [10], и СанПиН [67], где прописаны основные требования к: температуре, качеству воды, данным химического и бактериологического анализа, системе фильтрации и очистки, а также соблюдению санитарно-гигиенических требований обучающихся.

Плавательный бассейн – это огромное комплексное сооружение и в наш век передовых технологий предъявляются современные требования к комфортным условиям проведения занятий (современное оборудование, подогрев воды, проведение занятий в любое время года при использовании открытого бассейна, профессионализм, как тренера, так и обслуживающего персонала). Плавательные бассейны по своему функциональному назначению подразделяются согласно классификации, приведенной на рисунке 1.1 [10].

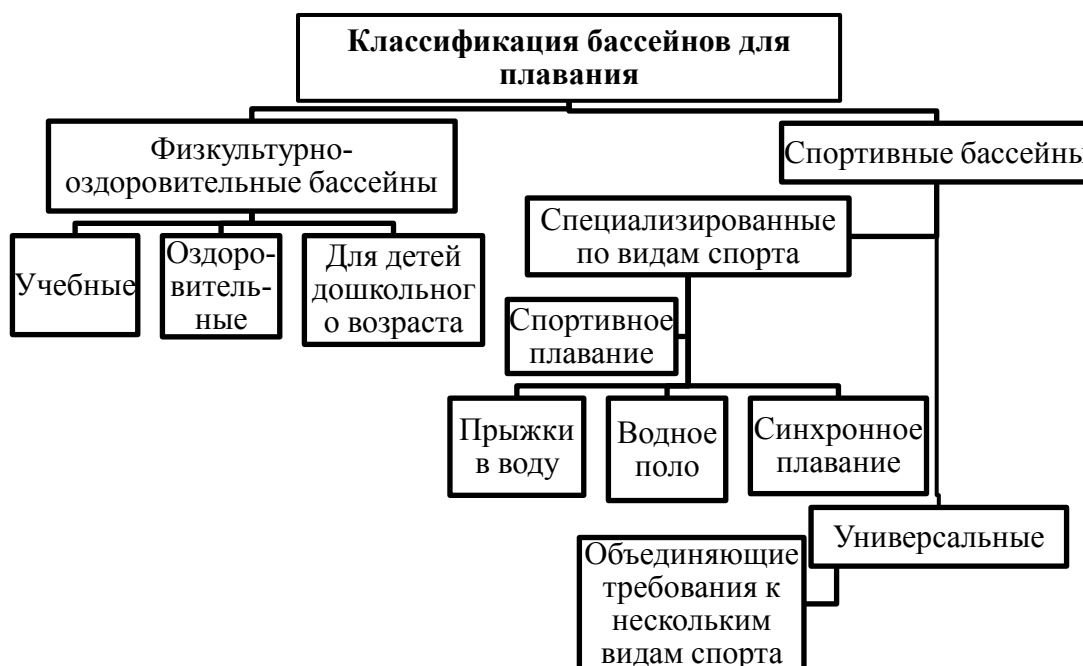


Рисунок 1.1. Классификация бассейнов для плавания.

Бассейны для детей дошкольного возраста – предназначены для использования дошкольными образовательными организациями, детскими медицинскими учреждениями, санаториями, оздоровительными лагерями и др.

Учебные бассейны – используются общеобразовательными организациями на уроках физкультуры, детскими санаториями, оздоровительными лагерями, в местах массового отдыха детей и взрослых.

Оздоровительные бассейны – размещаются в местах проживания и массового отдыха граждан, используются в оздоровительных центрах предприятий, в воинских частях, фитнес-клубах, санаториях, домах отдыха и т.п.

Оздоровительные бассейны рекомендуется размещать в составе физкультурно-спортивных центров, входящих в систему культурно-бытового обслуживания населения.

Спортивные бассейны – предназначены для проведения спортивных мероприятий, соревнований различного уровня, тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям [67].

К каждому из видов бассейнов предъявляются санитарно-гигиенические требования к их устройству (таблица 1.1).

Таблица 1.1

**Виды бассейнов и санитарно-гигиенические требования
к их устройству**

Виды бассейнов (назначение)	Площадь зеркала воды, м²	Темпе- ратура воды, С°	Площадь зеркала воды на 1 чело- века, м² (не ме- нее)	Время пол- ного водо- обмена, час
Спортивные	до 1000 более 1000	24–28	8,0–10,0	8,0
Оздоровитель- ные	до 400 более 400	26–29	5,0–8,0	6,0
Детские учеб- ные: - дети до 7 лет - дети старше 7 лет	до 60 до 100	30–32 29–30	3,0 4,0	0,5 2,0
Охлаждающие	до 10 до	12°С	2,0	-

Помимо этого, существуют требования по размерам помещений всех видов плавательных бассейнов.

*Помещения ванны бассейна для детей дошкольного возраста
(до 7 лет)*

- 1) Длина и ширина ванны бассейна для детей дошкольного возраста не регламентирована, при этом площадь зеркала воды не должна превышать 60 м.
- 2) Глубина ванны бассейна для детей дошкольного возраста – не более 0,6 м.

Помещения ванны учебного бассейна

- 1) Длина ванны учебного бассейна – 25 м, ширина ванны учебного бассейна – не менее 8 м, глубина ванны – от 0,6 до 1,8 м.
- 2) В ваннах учебных бассейнов следует предусмотреть разделение водной поверхности на дорожки; ширина дорожки учебного бассейна – 2 м, допустимо уменьшение ширины дорожки до 1,8 м.
- 3) Ванны учебных бассейнов должны быть оборудованы стартовыми тумбами по одной или обеим торцевым сторонам при глубине ванны не менее 1,8 м и указателями поворота для плавания на спине.

Помещения ванны оздоровительного бассейна

Длина, ширина, глубина и форма ванны оздоровительного бассейна не регламентированы.

Помещения ванны бассейна для спортивного плавания:

- 1) Длина ванны бассейна для спортивного плавания составляет 50 и 25 м.
- 2) Ширина ванны бассейна для спортивного плавания на 10 дорожек составляет 25 м, на 8 дорожек – 21 м.
- 3) Ширина дорожки бассейна для спортивного плавания – 2,5 м, глубина ванны бассейна – не менее 1,8–2,0 м [10].

Естественные водоемы

- 1) Место купания должно быть, в зависимости от климатических условий, выше по течению от вывода сточных труб, водопоя и купания скота.
- 2) Качество воды должно удовлетворять всем требованиям, среди которых есть прозрачность, которая дает ребенку видеть дно и свои достижения, что снимает страх и обеспечивает безопасность поведения на воде.
- 3) Участок в длину 20 м и в ширину 10–15 м, глубина воды не должна превышать 1,1 м [18].

Для проведения занятий, как в зале «сухого бассейна», так и в самой чаще специалисту необходимо использовать стационарный спортивный инвентарь, тренажерные устройства, инвентарь на воде, поддерживающие средства. Этому посвящен целый раздел, данного пособия.

1.2 Общие положения методики обучения плаванию

В целом процесс обучения можно представить в виде педагогической системы, состоящей из следующих элементов (рисунок 1.2):

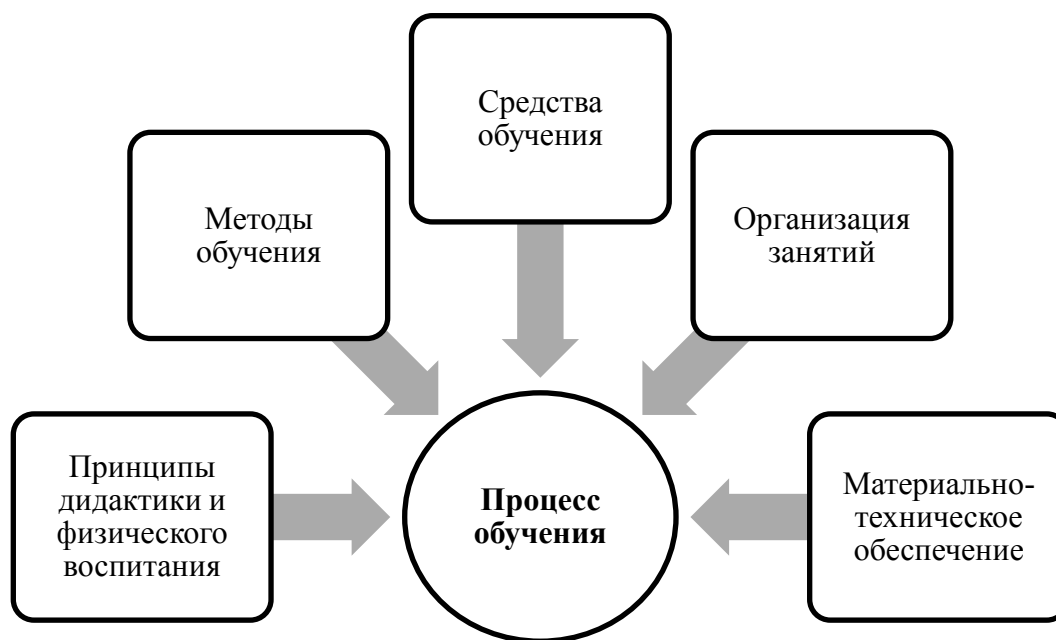


Рисунок 1.2. Схема системы обучения.

Обучение плаванию проводится в соответствии с основными принципами физического воспитания и дидактики (обучения).

Основными принципами физического воспитания являются:

- принцип воспитывающего обучения – закономерный процесс, где совместно с учебно-тренировочными задачами решаются воспитательные, патристические задачи, а также воспитываются волевые качества личности;
- принцип всестороннего гармонического развития личности раскрывает сущность биологического и социального, обуславливая многосторонний характер воздействия занятий плаванием на человека. Выражен в необходимости обеспечения единства различных сторон воспитания и физической подготовленности;
- принцип оздоровительной направленности определяет сущность принципа, заключающуюся в правиле «Не навреди!», определяя необходимость бережного отношения к здоровью обучаемых, затрагивая не только физическое здоровье, но и психологическое;
- принцип прикладной направленности применение знаний не только в профессиональной сфере, но и во время отдыха и пр.;
- принцип связи теории с практикой применение теоретических знаний невозможно без практики;
- принцип коллективности и индивидуальности – ведущий принцип педагогики. Обучение плаванию проходит в группах по 10–15 человек, где ка-

ждый ребенок взаимодействует с коллективом, сохраняя свою индивидуальность;

- принцип природосообразности говорит, что человек – это часть природы и законы природы помогают при получении знаний, умений и навыков [81].

Достижение результата в обучении плаванию невозможно без применения дидактических принципов, которые отражают закономерности обучения для получения максимального результата, в соответствии с поставленными целями и задачами:

1) Научности – лежит в основе работы специалиста-профессионала, опирающегося на фундаментальные и современные достижения науки и практики. Раскрывает причинно-следственные связи между процессами, определяя возможности постоянного совершенствования процесса.

2) Сознательности и активности – положительный эффект от занятий будет существенно выше, если занимающихся и тренер осознанно подойдут к процессу обучения и будут активно принимать в нем участие.

3) Систематичности и последовательности – один из основополагающих принципов обучения. В основе лежит построение определенной системы обучения, позволяющей последовательно переходить к изучению элементов, соединяя их в единое целое (при условии использования хорошо известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному).

4) Доступности и индивидуализации – принцип призван учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности организма занимающегося, при планировании занятий, подборе средств и методов обучения. Ведь каждый человек индивидуален и обладает определенным уровнем соматического, физического, психического развития, физической подготовленности и социального статуса.

5) Наглядности – один из основных принципов в обучении плаванию, призван решить одну из самых главных задач, особенно в процессе начального обучения плаванию, – создание представления об изучаемом движении или его элементе.

6) Прочности освоения – принцип связан, с различными видами памяти. В основе использования принципа лежит правило – «повторение – мать учения!». Рекомендовано систематическое повторение пройденного материала.

7) Принцип динамичности (или цикличности и волнообразности) в основе принципа лежит волнообразность изменения объема заданий, их интенсивности. Именно он призван регулировать нагрузку с учетом индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся [3, 38, 44].

Общие основы методики обучения плаванию включают такие основные составляющие как методы, средства и основы организации занятий.

Известно, что методы обучения условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные, практические, включая игровой и соревновательный.

К средствам обучения плаванию относятся:

- упражнения общеразвивающие (для разогрева мышц);
- упражнения специальные (для развития необходимых для пловца физических качеств);
- упражнения имитационные (для изучения и понимания техники спортивных способов плавания);
- упражнения для освоения с водой (преодолеть чувство страха, водобоязни, понимания физических свойств воды, горизонтального положения тела, а также упражнения на дыхание);
- прыжки в воду (преодоление чувства страха, получение эмоционального положительного фона, понимания физических сил воды);
- игры и развлечения на воде (при их правильном использовании, учете возраста, классификации бассейна, они являются положительным фоном для реализации и достижения определенных задач в обучении плаванию);
- упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания (примеры упражнений приведены в *Приложении 1*).

Ряд авторов [18, 31, 50] процесс обучения подразделяют на три этапа (рисунок 1.3).

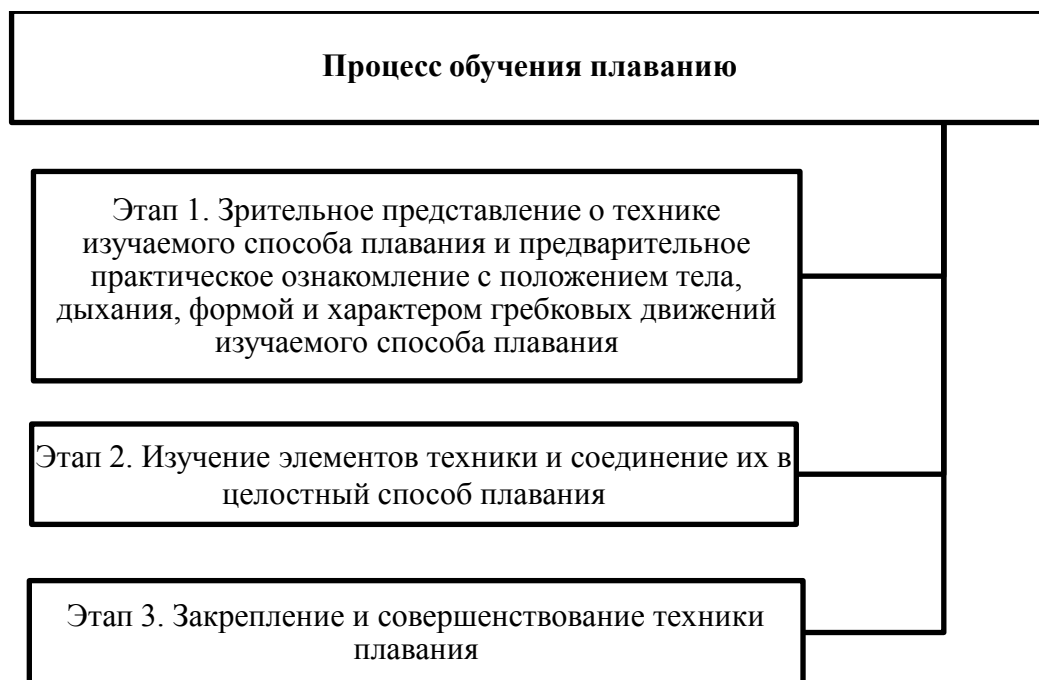


Рисунок 1.3. Этапы процесса обучения плаванию независимо от возрастной группы.

Общие рекомендации относятся ко всем видам и методикам обучения. Однако в связи с тем, что занятия проводятся в плавательных бассейнах различной глубины, существуют различия в методиках обучения, учитывающих данную специфику.

1.3 Методика обучения детей плаванию в условиях мелкого бассейна

В этом разделе представлена характеристика методик обучения плаванию детей различного возраста в условиях мелкого плавательного бассейна.

Особенности методики обучения детей дошкольного возраста

Одним из примеров использования методики обучения детей дошкольного возраста является «Программа обучения плаванию в детском саду» с рекомендациями Е.К. Вороновой [51]. Курс начального обучения рассчитан на один учебный год – 36 недель, срок обучения 4 года. Выделяется определенная закономерность поэтапного формирования соответствующих умений плавания посредством использования системы упражнений и игр в воде с решением оздоровительных, воспитательных и образовательных задач физического воспитания, согласно ФГОС ДО (рисунок 1.4).

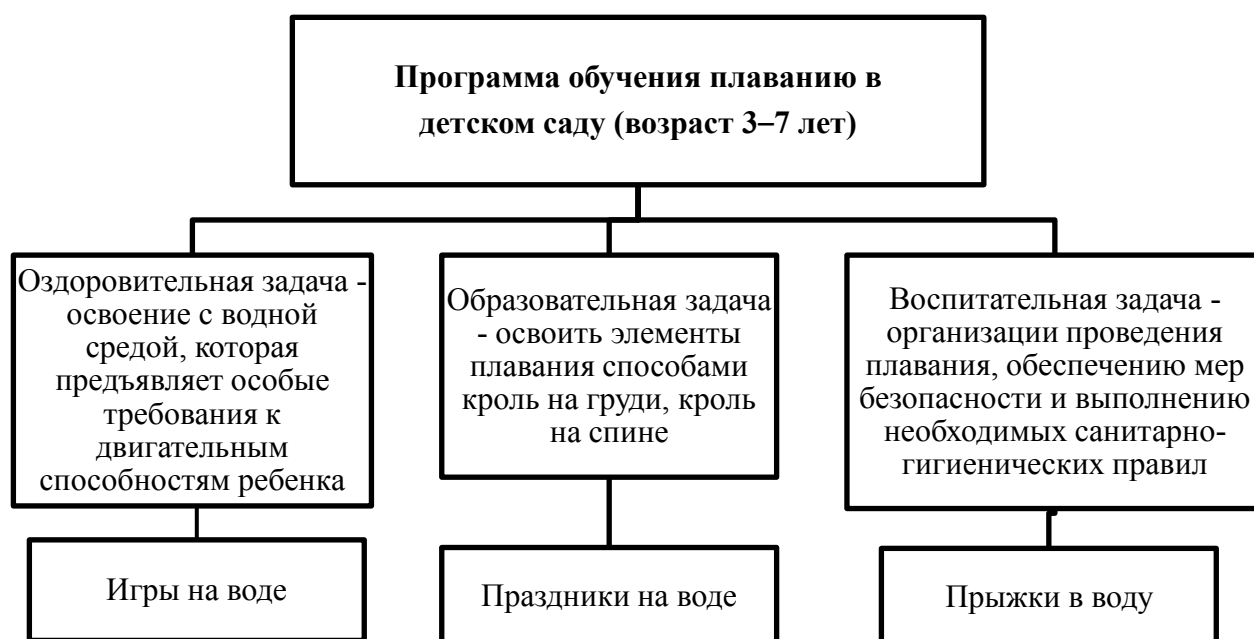


Рисунок 1.4. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста, согласно ФГОС ДО.

Целесообразно взять за основу для работы в дошкольном образовательном учреждении рабочую программу «Физическое развитие» составляющей частью, которой является методика обучения плаванию, рассчитанная на 32 часа в течение учебного года при одноразовых занятиях в неделю [52].

В программе выделяются 4 этапа (рисунок 1.5). Первые 3 этапа являются ознакомительными, на четвертом этапе обучения каждый элемент техники плавания изучается в следующей последовательности:

- ознакомление с движением на суше, проводится в общих чертах без совершенствования деталей, так как условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде у неподвижной опоры (на месте);
- изучение движений в воде с подвижной опорой (плавательные доски);
- изучение движений в воде без опоры – все упражнения выполняются в скольжении и плавании.



Рисунок 1.5. Этапы обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Г.М. Зоитова [28] предлагает программу начального обучения детей 4–7 лет. Курс начального обучения плаванию проходит в форме групповых занятий, строго по возрастным группам и не менее 2-х раз в неделю, согласно требованиям СанПин.

Для освоения программы по обучению плаванию отводится не менее 60 часов, на каждую возрастную группу. В данной методике каждый этап распределен согласно возрасту, и представлен на рисунке 1.6.

Интерес представляют результаты исследований Л.В. Павлиенко [42] по включению методических приемов, таких как игры и развлечения на воде, для более успешного результата в обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста.



Рисунок 1.6. Этапы обучения плаванию детей дошкольного возраста, дифференцированных на подгруппы (по Г.М. Зоитовой).

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы (рисунок 1.7).



Рисунок 1.7. Классификация игр при обучении плаванию.

Автор предлагает выстраивать обучение плаванию на основе применения игрового метода. Это связано с тем, что Н.А. Бернштейн отмечал важность выработки навыка как самого существенного элемента в обучении. По его мнению, должен формироваться не постоянный способ решения задач, а процесс решения двигательной задачи меняющимися способами. Он выделяет 3 этапа, которые проходят только в игровой форме и независимо от возраста обучающихся:

1 этап – знакомство со свойствами воды; способствующие преодолению водобоязни; вырабатывающие умение держать глаза в воде открытыми; обучающие выдоху в воду.

2 этап – знакомство с плавучестью тела; способствующие выработке навыка лежания на воде и скольжения.

3 этап – выработка навыка создания упора о воду; закрепляющие плавательные движения; развивающие физические качества.

Ряд авторов [31, 50, 62] в своих работах раскрывают особенности работы по обучению плаванию во всех возрастных группах детских садов, имеющих плавательные бассейны. Задачи, средства, методы, по их мнению, обязательно должны соответствовать возрастным особенностям. Некоторые задачи, стоящие перед детьми старших и подготовительных групп, могут оказаться не под силу детям средних и особенно младших групп детского сада. Это надо учитывать при выборе и применении средств, методов для решения конкретных задач. Рекомендуется ставить поэтапные, конкретные задачи обучения в методической последовательности, начиная с упражнений по преодолению страха, с применением игр и игровых упражнений на суше и в воде для освоения с водой и обучения спортивными способами плавания на груди и на спине.

Особенности методики обучения детей младшего школьного возраста

Представленные в специальной литературе программы обучения имеют различную направленность. Так, программа «Плавание – этап начальной подготовки» [25] имеет спортивную направленность, поскольку срок ее реализации 2 года при разном количестве часов с учетом года обучения. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся.

Задачи более глобальны и направлены на оздоровление детей и их профессиональную спортивную ориентацию. В основном они сводятся к следующему:

- всесторонней физической подготовке, привитию стойкого интереса к занятиям спортом и гигиенических навыков;
- обучение плаванию (не умеющих плавать детей), укреплению здоровья;

- выявление задатков и способностей (спортивный отбор), воспитание черт спортивного характера, обучение технике спортивного плавания.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП, имитационные упражнения, упражнения по освоению с водой, игры и развлечения на воде.

И.Н. Пушкарева [50] предлагает применение инновационных технологий также на данном этапе подготовки обучения плаванию детей. Продолжительность занятий для учащихся составляет 40 минут.

Основное содержание ее методики имеет следующую направленность:

- плавать как рыба;
- изматывающие занятия – нет;
- скользим в воде легко и с грацией рыбы;
- осмысленно с первого заплыва;
- освоить технику рационально (без лишних движений) и гармонично (красиво);
- скорость повысится, если плавать с легкостью, скользящими гребками;
- развиваемся духовно и физически в итоге укрепляем здоровье. Используя методику «Полное погружение», что помогает в преодолении страха воды, и справиться со стрессовыми ситуациями.

Д.В. Мальцев [36] предлагает использование игрового метода с целью повышения эффективности формирования начальных навыков плавания, как наиболее соответствующих возрастным особенностям младших школьников. Его применение заключается в следующем:

1) При ознакомлении со свойствами воды: игры на освоение с водой, простейшие игровые задания сюжетные игры в воде, игровые задания на освоение навыка дыхания.

2) При обучении начальным навыкам плавания: упражнения состязательной направленности, эстафеты в плавании по элементам, комплексы состязательно-игровых упражнений, игры на освоение горизонтального обтекаемого положения тела в скольжении, игры на овладение элементами техники плавания и их координацию.

Ряд авторов [31, 55, 67, 75] акцентирует внимание на:

- 1) Важности учета преодоления чувства страха перед водой.
- 2) Подавлении рефлексов, мешающих ребенку принимать в воде горизонтальное положение и научиться выполнять простейшие движения.
- 3) Включение в плавание облегченных способов перед освоением спортивных способов плавания. Для облегчения освоения последующих движений использовать упражнения в определенной последовательности: движения руками и ногами передвижения по дну погружения упражнения на дыхание всплывание лежание скольжение.

И.В. Тарабрина [69] в целях более эффективного начального обучения плаванию предлагает использовать мини-программы. Каждый урок начинать с упражнений на суше, а затем – в воде. Добиться у новичков непринужден-

ного состояния пребывания в воде рекомендует следующими упражнениями: погружение лица в воду, рассматривание предметов под водой, соскок в воду.

Е.А. Семизоров [61] утверждает, что сначала необходимо научить базовым движениям, а затем с помощью мини-программ усовершенствовать умение плавать различными спортивными способами.

Специалисты [18, 72, 74] раскрывают поурочное содержание программы начального обучения, рассчитанной на 36 уроков (3 ступени по 12 занятий в каждой).

1 ступень (1–12 уроки) – приобщение к воде (подготовительные упражнения в воде – освоение дыхания, скольжение, соскоки в воду, общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше).

2 ступень (13–26 уроки) – разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спады в воду.

3 ступень (27–36 уроки) – дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, ознакомление с элементами техники плавания дельфином и брассом.

О.П. Киселева [31] в своей работе рассматривает программу начального обучения детей 5–9 лет. Курс начального обучения рассчитан на 36 уроков, разделенных на 9 микроциклов. Последний урок каждого микроцикла является контрольным. Методические рекомендации автора по обучению построены на основе современных взглядов специалистов на технику плавания. Он акцентирует внимание на изучении гребковых движений руками и выделении типичных недостатков, встречающихся при начальном обучении, к которым относятся:

- нежелательная последовательность обучения не от рук к ногам, а наоборот. Это приводит к тому, что форма движений руками, темп, координация формируются под влиянием ног;
- нецелесообразный подбор специальных упражнений, облегчающий формирование техники плавания без выноса рук;
- перегрузка первых уроков статическими упражнениями (поплавками, крестами);
- традиционное разучивание упражнений у бортика;
- ограниченное применение упражнений в скольжении;
- скучные разъяснения, жесткие команды, грубые выкрики.

Также специалисты [74] предлагают систему обучения в группах начальной подготовки, разделить на 4-е ступени:

1 ступень (15 уроков) – научить плавать способом кроль на спине не менее 25 м и знакомство с техникой плавания кролем на груди.

2 ступень (25 уроков) – научить технике плавания кроль на спине и кроль на груди в полной координации с техникой стартов и поворотов;

3 ступень (25 уроков) – изучение техники плавания брассом и баттерфляем.

4 ступень (25 уроков) – совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов.

И.Ю. Шалаева [81] говорит о важности подготовки дыхания у начинающих пловцов. Она дает комплекс упражнений для постановки дыхания на суше и дыхательных упражнений в воде. «Прерывистая» техника дыхания сводится к следующему: быстрый, почти мгновенный выдох выполняется через рот на границе воды и воздуха, следом за выдохом выполняется, как единое целое с ним, короткий не слишком глубокий вдох. В конце вдоха рот быстро прикрывается и при погружении лица в воду дыхание задерживается на вдохе. Рекомендует следующие упражнения: дыхание около поверхности воды; дыхание, погружаясь в воду и приподнимаясь из нее; брызги в лицо.

Е.А. Сальникова и Н.Г. Скрынникова [58] разработали методику обучения плаванию детей младшего школьного возраста с учетом: нагрузок; заболеваемости детей; времени перерыва между занятиями плаванием и теоретическими уроками в школе; половых признаков (девочки усваивают материал лучше и быстрее, чем мальчики); потери интереса к занятиям плаванием.

Таким образом, теории и практики плавательного спорта представили методические и практические наработки по обучению плаванию детей в условиях мелкого бассейна, которыми целесообразно воспользоваться.

1.4 Методика обучения детей плаванию в условиях глубокого бассейна

Известно, что процесс обучения плаванию зависит от значительного количества факторов, среди которых выделяются условия проведения занятий. Не секрет, что специалисты по плаванию сталкиваются с необходимостью проведения занятий по обучению в бассейнах с так называемой «глубокой водой». В процессе работы проявляются специфические особенности методики начального обучения и обучения технике спортивных способов плавания. Тренеру (или инструктору) по плаванию необходимы знания и профессиональные умения для работы в таких бассейнах.

В подразделе представлены результаты практической деятельности авторов по обучению плаванию различных групп, занимающихся в условиях глубокой воды.

Опыт практической работы О.В. Завьяловой [27] определил особенности работы по обучению плаванию детей начальных классов в условиях глубокого бассейна, которые связаны с боязнью глубокой воды. Автор предлагает к использованию обязательную последовательность освоения упражнений и элементов (рисунок 1.8).



Рисунок 1.8. Последовательность обучения детей плаванию в условиях глубокого бассейна.

Для повышения эффективности обучения в качестве обязательных условий названы:

- наличие упражнений у бортика;
- обязательная прозрачность воды;
- наличие у тренера поддерживающего устройства (шеста);
- последовательная смена распределение нагрузки между сушей и водой (сначала преобладание упражнений на суше, затем их использование в равных частях и затем преобладание упражнений в воде).

Предлагается учитывать успехи ребенка в выполнении упражнений и желание находиться в воде.

А.С. Феоктистовой [74] предложена трехэтапная программа обучения детей в возрасте от 7 до 10 лет продолжительностью 4 месяца. На первом этапе дети знакомятся со свойствами воды, приобщаются к ней с помощью практических занятий. Используются простые в выполнении упражнения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, скольжения, соскоки в воду, общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.

На втором этапе обучения рекомендуется обучение технике спортивных способов плавания кролем на груди и на спине, освоение прыжков впе-

ред с низкого бортика, погружений под воду, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше. В конце этапа целесообразно перейти к упражнениям на совершенствование техники движений способов и их элементов.

Третий этап посвящен обучению технике стартов и поворотов в вышеперечисленных способах плавания и ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом

Интерес представляет методика обучения плаванию в условиях глубокого бассейна [5, 23, 27, 56] с использованием смешанного типа бассейна – с глубокой и мелкой частью. В основе методики обучения лежат упражнения по освоению с водой, которые выполняются параллельно на мелкой и на глубокой частях бассейна. Элементы техники осваиваются в двух положениях – сначала в вертикальном, а затем в горизонтальном. В соответствии с этим, составлен комплекс упражнений, выполняемый с использованием модернизированного подручного инвентаря (специальная подводная скамейка, специальная плавательная доска и шест).

Ряд авторов [17, 31] приводят методики по обучению плаванию с использованием надувных поддерживающих средств, придавая важнейшее значение первому занятию в воде. К специфическим особенностям методики относят соблюдение требований и правил принципа доступности, выраженных в постепенном переходе: от твердой опоры к смешанной, затем к неустойчивой, подвижной, стабильной и в конце – к безопорному положению со скольжением.

В начале первого занятия дети по одному опускаются по лесенке и поддерживаемые шестом, находящимся в руках педагога, продвигаются вдоль бортика. В процессе первых занятий решаются три основных задачи:

- 1) Научить ребенка ложиться в воде на грудь и на спину.
- 2) Научить непрерывно дышать в воду возле бортика.
- 3) Научить ребенка находиться в вертикальном положении.

Круг снимается в конце 4–5 занятия. К 8–10 занятию дети выполняют в воде множество плавательных движений на спине ногами с самыми различными исходными положениями рук, знакомятся с движениями рук при плавании на спине и осваивают плавание на груди с движениями ногами и дыханием. В дальнейшем (на втором этапе) на смену кругам приходят плавательные доски.

Обучение плаванию с использованием шеста делят на 4 группы:

1 группа – приемы для устранения ошибок в положении головы, туловища или в движениях конечностей. Тренер легким касанием шестом напоминает о необходимости опустить ниже голову, таз (или касанием снизу под водой о необходимости принять горизонтальное положение).

2 группа – приемы, применяемые при выполнении упражнений с подвижной опорой для поддержки и буксировки ученика.

3 группа – различные виды буксировки (волнообразные буксировки при различном положении тела).

4 группа – приемы, используемые при изучении стартового прыжка.

На этом этапе обучения возрастает роль использования приемов психологической подготовки для не умеющих плавать, которые способствуют преодолению различных негативных ощущений при нахождении в воде. Необходимо сформировать новый тип рефлекторных нервных связей, которые легче образуют в раннем детстве, так как еще не упрочены: рефлекс прямохождения, возникающий при взаимодействии тела с жесткой опорой, и рефлекс, обеспечивающие тонус мышц вертикальной позы человека.

Интересный и научно обоснованный подход предлагают специалисты [55, 64], обозначая навык плавания, как процесс формирования нового типа взаимодействия нервных центров и мышечных групп в условиях безопорного положения тела. Эту закономерность они положили в основу методики на основе применения упражнений на расслабление в воде, что помогает регулировать нервно-мышечное напряжение и расслаблять мышцы в плавательных движениях. Эти упражнения имеют прямую связь с формированием «чувства воды», под которым автор подразумевает способность обучаемых ощущать изменение сопротивления воды.

Е.М. Семенякиной с соавторами [89] обращается внимание на трудность обучения плаванию в условиях глубокой воды студентов, имеющих водобоязнь. Они предлагают использовать: имитацию технических элементов в условиях суши, методику адаптации к воде, параллельно с освоением основ и особенностей дыхания, всплывания и лежания. Следующий этап обучения заключается в освоении техники облегченных способов плавания.

Сходные исследования проведены отдельными авторами [23, 31, 44] где отмечается, что для удержания на поверхности воды человеку необходим совершенно особый, характерный для плавания навык создания опоры. Для этого освоение умений должно включать два этапа:

1 этап – обучение навыку удержания на поверхности воды;

2 этап – обучение передвижению в воде любым способом.

Другие специалисты предлагают серию упражнений по освоению с водой, которые надо выполнять у бортика в вертикальном положении (элементарные движения руками и ногами, передвижения вдоль бортика, погружения, упражнения на дыхание).

Сравнительный анализ эффективности использования различных поддерживающих средств выявил, что наилучший результат показывают дети, занимающиеся с поддерживающими устройствами (круги, доски, нарукавники, пояса). Обучение с использованием поддерживающих средств разделено на блоки:

Блок 1 (в выплыве) – цель занятий научить погружаться под воду, с задержкой дыхания и выполнением выдоха в воду. Плавание с работой ног до стенки и обратно, обучение подныриванию под стенку в выплыве.

Блок 2 – подныривание и выплывание в бассейн и обратно по 2,3,4,5 человек.

Блок 3 – выполнение заданий у неподвижной опоры: работа ногами, упражнения на дыхание, погружение.

Блок 4 – упражнения «поплавок», «звездочка».

Упражнения на скольжение, которым уделяется особое внимание, так как это основное упражнение для освоения горизонтального положения тела, равновесия в воде, умение скользить в вытянутом горизонтальном положении и дышать во время этого движения является основой навыка плавания.

Блок 5 – плавание в безопорном положении со страховочным кругом, с элементами техники спортивных способов плавания (с движением ног и дыхания, рук и дыхания, согласования) [31].

В.Ю. Давыдов и Д.А. Косьяненко [23] утверждают, что для эффективности обучения плаванию необходимо учитывать возрастно-половые особенности обучаемых. В качестве поддерживающего средства при начальном обучении плаванию девочек 7–10 лет в глубоком бассейне рекомендуют использовать удерживающие устройства (надувной круг, нарукавники), причем величина удерживающей силы должна постепенно уменьшаться. Помимо этих устройств рекомендуется применять и другие поддерживающие средства, в том числе плавательные доски, которые применяются постоянно с 6-го по 24-е занятие, на 25–32-м занятиях плавательные доски применяются эпизодически. Объем применения плавательных ласт также постепенно уменьшается. Согласно их данным период первоначального обучения плаванию включает 5 этапов (32 занятия):

1 этап – 1–2 занятия – цель обучить упражнениям по освоению с водой (в выплыве: погружение, выдохи в воду, работа ног у бортика);

2 этап – 3–10 занятия – обучать параллельно спортивным способам плавания кроль на спине и кроль на груди (выдохи в воду, «звездочка», «торпеда», плавание на ногах и в полной координации);

3 этап – 11–18 занятия – обучать спортивному способу плавания брасс, совершенствовать технику плавания кроль на спине и кроль на груди (плавание на ногах и по элементам);

4 этап – 19–26 занятия – обучать спортивному способу плавания дельфин, совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и кроль на спине, брасс при медленном и быстром плавании (10–15 м);

5 этап – 27–32 занятия – обучать технике поворотов всеми способами плавания и в комплексном плавании, совершенствовать технику плавания всеми способами при медленном и быстром плавании (15–25 метров).

Обобщая, следует отметить, что специалисты едины во мнении об эффективности применения широкого спектра подготовительных упражнений для освоения с водой (выполняемых в условиях вертикального и горизонтального положения), применении принципа и правил постепенного усложнения упражнений, использования разнообразного поддерживающего инвентаря и оборудования для решения поставленных в уроке задач.

1.5 Новинки в методике обучения плаванию

Современной особенностью системы физического воспитания является демократизация – преодоление единообразия содержания, форм и методов физического воспитания, выявление их многообразия, разноплановости.

В последнее время все чаще встречается информация об инновационных методах обучения плаванию в деятельности инструктора по физической культуре образовательного учреждения.

Термин «инновация» означает внедрение нескольких элементов одной культуры в другую. Инновационные процессы в образовании являются предметом специального исследования.

В научной литературе инновация – это преднамеренное изменение, которое вводит новые стабильные элементы (инновации) в среду внедрения и перевода системы из одного состояния в другое [45, 50].

При обучении плаванию инструктор ставит перед собой следующие задачи (рисунок 1.9).



Рисунок 1.9. Задачи, которые ставит перед собой инструктор в процессе обучения плаванию.

Однако не все новые разработки могут давать положительные результаты, и не всегда положительные результаты обусловлены последующими причинами (рисунок 1.10):

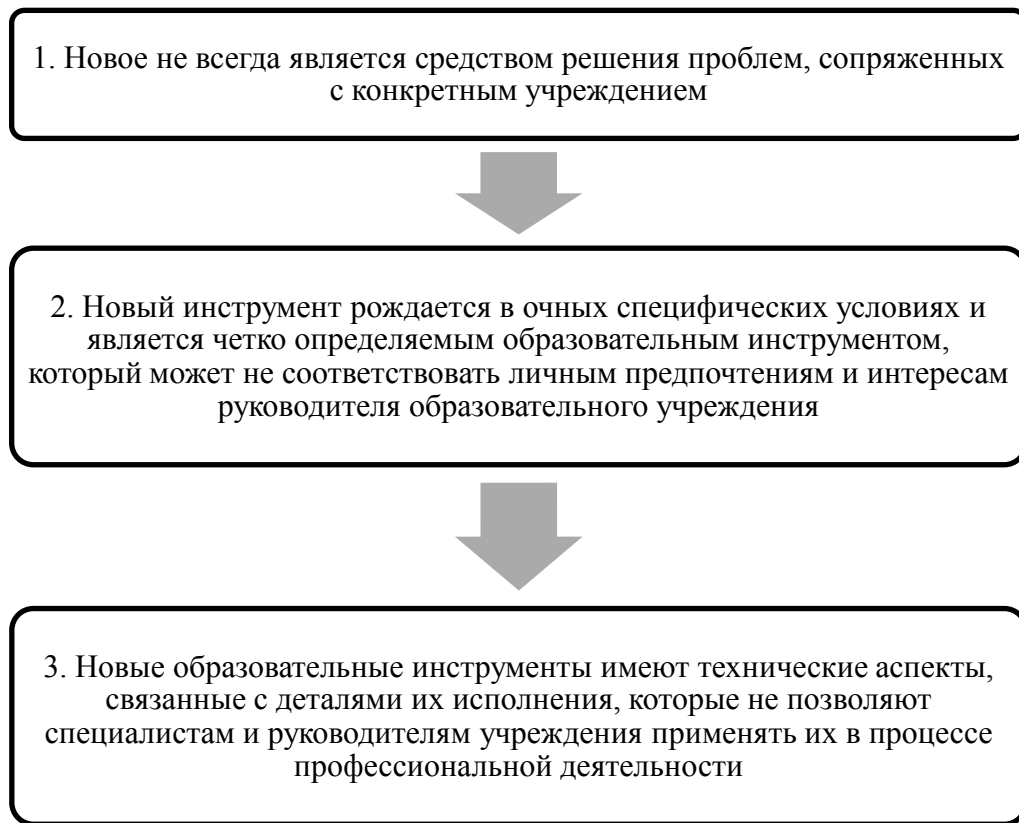


Рисунок 1.10. Причины, по которым применение нововведений не дает положительный результат.

В настоящее время необходимо искать и внедрять новые эффективные способы поддержания и развития здоровья детей, в том числе с использованием информационно-компьютерных технологий.

Использование компьютерных обучающих программ в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения и педагогическими инновациями значительно повышает эффективность обучения детей. При этом происходит качественное улучшение результата образования вследствие одновременного воздействия нескольких технологий.

Внедрение компьютерных технологий в образовательный процесс позволяет сделать уроки плавания более интересными, так как общение с компьютером вызывает интерес у детей. В настоящее время в образовательном процессе все чаще стали излагать изучаемый материал в виде презентаций, которые позволяют занимающимся расширять свои знания в процессе подготовки. Презентация может включать в себя различные упражнения, фотографии известных спортсменов, представляющих этот вид спорта, а также различные схемы и рисунки.

При поступлении в детский сад значительное число детей имеют низкий и средний показатели развития основных двигательных навыков в данной возрастной группе. Современные дети испытывают недостаток физической активности. В связи с этим возрастает роль дошкольных образователь-

ных учреждений в формировании здоровой личности и всегда возникает необходимость внедрения новых форм работы с детьми.

На развитие координационных способностей дошкольников влияет применение следующих нетрадиционных форм работы (рисунок 1.11).

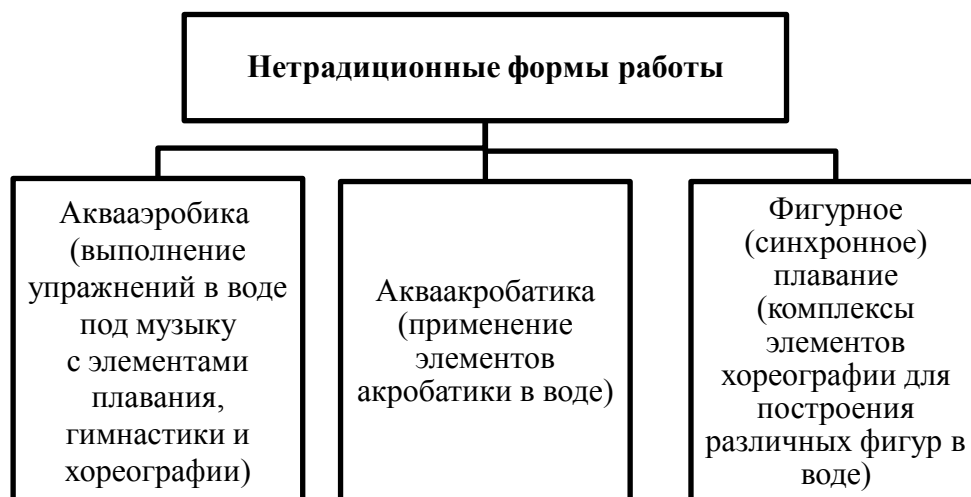


Рисунок 1.11. Нетрадиционные формы работы с занимающимися.

Аквааэробика – это выполнение физических упражнений умеренной интенсивности в воде под музыку. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие физических упражнений на организм, повышает работоспособность нервной системы, жизненный тонус, самочувствие [70].

Мы уже видим много детей с избыточным весом в школе. Таким образом, только 10–15% старшеклассников посещают спортивные клубы, тренажерные залы или группы здоровья во внеклассных мероприятиях. Та же тенденция сохраняется и после поступления в высшие учебные заведения. При наблюдении во время плавания учащиеся обладают низкой общей выносливостью, не высокой гибкостью (плечевые и голеностопные суставы, подвижность позвоночника) и не готовы к выполнению заданий на координацию движений во время физических упражнений. Уровень физической активности и подготовленности у всех разный, поэтому введение занятий аквафитнесом значительно увеличивает плотность занятий в классе.

При проведении занятий в бассейне практика аквафитнеса воспринимается с удовольствием не только из-за более быстрого освоения специальных плавательных упражнений, но и из-за постоянного энтузиазма учеников к занятиям.

Постоянные и систематические занятия аквааэробикой способствуют росту двигательной активности, формируют координацию движений с ритмом и темпом музыки, что способствует выражению личных характерных черт двигательного потенциала.

Водная среда формирует лучшие условия для применения разнообразных даже самых сложных физических упражнений. Нагрузка на суставы, связки и мышцы значительно снижается во время тренировок, это связано с тем, что вес тела человека в воде составляет приблизительно 10/1 от фактического. Такие упражнения способствуют укреплению мышц и связок, которые редко задействованы во время занятий обычным фитнесом, кроме того, нахождение в воде – это прекрасный гидромассаж всего тела.

Комплекс аквааэробики основан на простых, но в тоже время разнообразных движениях. Каждое упражнение имеет образное название, что позволяет не тратить времени на повторное объяснение. Чтобы активизировать движение в воде и обеспечить эмоциональный подъем на занятиях аквааэробикой, ряд специалистов [2, 48, 77] используют нестандартное оборудование (доски, палки, детские гантели, шарик, мячи и т.п.)

Основным средством для занятий водной аэробикой являются физические упражнения, которые выполняются в воде:

- упражнения на освоение с водной средой;
- упражнения на овладение и улучшение навыка плавания;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для релаксации;
- дыхательные упражнения;
- водные игры.

Тематика комплексов аквааэробики разнообразна. Например:

1. Тема занятия – *«Путешествие в подводный мир»* – детям предстоит познакомиться с подводными обитателями. Для проведения данного занятия желательно взять комплекс аквааэробики «Лягушки» с музыкальным сопровождением «Ква-ква»

2. Тема занятия – *«В поисках золотого ключика»* – детям необходимо размяться под музыкальное сопровождение «Буратино».

3. Тема занятия – *«Весенняя капель»* (можно спланировать комплекс с учетом любого времени года) – комплекс проводится с музыкальным сопровождением времен года и т.д.

Упражнения можно выполнять как без предметов, так и с ними. Это шарик, обручи, круги и др.

Внедрение элементов аквафитнес-упражнений на уроках плавания несколько выше для девочек, но как для девочек, так и для мальчиков интеграция этих упражнений происходит на очень высоком эмоциональном уровне и создает дополнительную мотивацию для учащихся плавать (рисунок 1.12).



Рисунок 1.12. Аквафитнес-упражнения применяемые в занятиях по плаванию.

В работах ряда авторов [42, 60] встречается информация об использовании акробатических элементов. Простые упражнения акробатического характера малыши выполняют в бассейне в необычных условиях, что способствует более полному овладению плавательными движениями.

Упражнения с обручами и надувными кругами вызывают у детей большой интерес, огромную положительную эмоциональную реакцию.

В процессе занятий с детьми дошкольного возраста используются разнообразные варианты упражнений с обручем:

- запрыгивание в обруч, который лежит на воде;
- прыжки через вертикально расположенный обруч;
- прыжки через обруч, который держат над водой («Дельфин»);
- ребенок садится в круг, сразу поднимая (сгибая) руки и ноги и проваливается в отверстие в круге.

Выполняя акробатические упражнения, дети учатся контролировать свое тело и движения в воде.

В дополнение к обычному плаванию используются элементы фигурного или синхронного плавания. Фигурное плавание – это набор упражнений из акробатики, гимнастики и хореографических элементов, которые применяют в комбинации для формирования различных фигур в воде. В комплексе упражнений используют все элементы, которые дети изучили на занятиях, а также доступные и сложные варианты движений. Если несколько детей выполняют "номер" одновременно, их учат взаимодействию в коллективе, умению подчинять свои желания и интересы общему делу. Этот вид плавания очень необычен и вызывает большой интерес.

Преподавание элементов фигурного плавания позволяет раскрыть творческие способности каждого ребенка, давая им право участвовать в процессе создания танца (номера). Особенностью данной методики является ин-

теграция физических, эстетических, художественных, творческих и эмоциональных характеристик детей дошкольного возраста (рисунок 1.13). У детей появляется возможность вносить свои собственные изменения в упражнения и придумывать новые.



Рисунок 1.13. Цель фигурного плавания как эффективного средства обучения детей дошкольного возраста.

В результате возникает большой интерес к занятиям в бассейне, увеличивается посещаемость занятий, улучшаются показатели овладения плавательными движениями, а использование элементов подводной аэробики и фигурного плавания способствует развитию координационных навыков у детей. Очевидно, что использование элементов фигурного плавания способствует не только формированию интереса и любви к занятиям плаванием, но и позволяет эффективно решать обучающие задачи [26].

На занятиях по плаванию, оздоровительная направленность является приоритетной. Решая главную задачу – обеспечить полноценное физическое развитие ребенка, многие специалисты стараются оптимально повысить степень оздоровления воспитанников, рассматривая бассейн как один из основных процедур одной системы оздоровления.

В работах многих специалистов [1, 8, 54, 77] плавание рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента (рисунок 1.14).

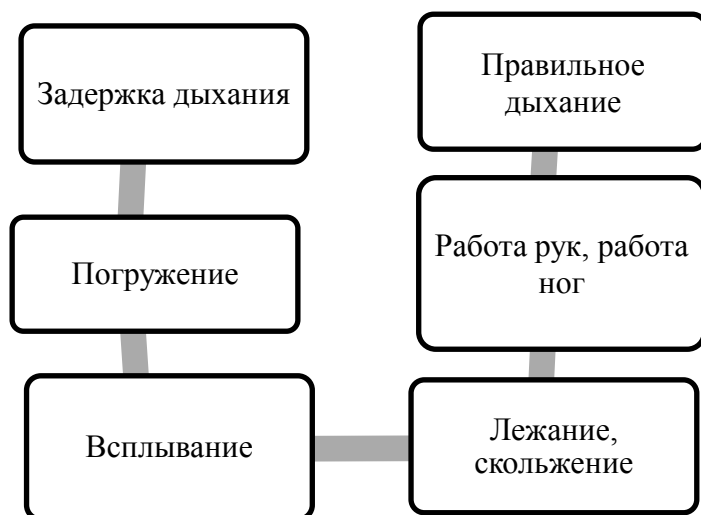


Рисунок 1.14. Освоение отдельных элементов в процессе обучения плаванию.

Далее происходит плавное соединение изученных элементов для приобретения навыка плавания. Для этого применяется метод многократного повторения плавательных упражнений в воде.

Основные методы обучения представлены на рисунке 1.15.

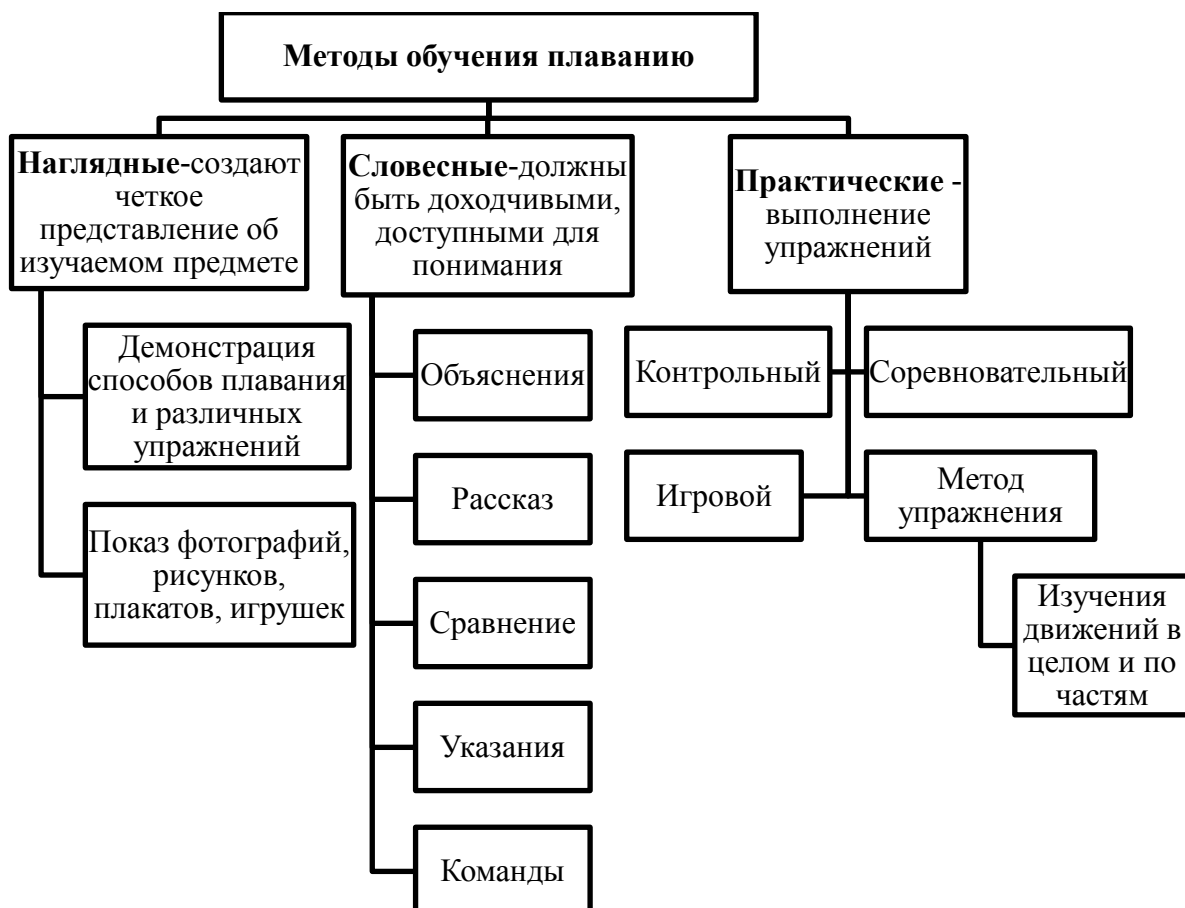


Рисунок 1.15. Основные методы обучения плаванию.

Игровой метод является одним из ведущих при обучении плаванию детей дошкольного возраста. Во время игры, дети практикуют ранее изученные плавательные элементы и выполняют разнообразные подводные упражнения. Освоение различных движений достигается через их многократное повторение, при этом число повторений должно постепенно увеличиваться. Поскольку повторение движений может стать однообразным и утомительным для детей, на каждом занятии им предлагается выполнять разнообразные упражнения [76].

При изучении новых упражнений и движений, инструктор должен их предварительно объяснить детям. Показ таких упражнений необходимо проводить в тех же условиях, в которых они будут осуществляться (на суше, в воде). Целенаправленное знакомство детей с новым материалом необходимо проводить на суше, так как время нахождения их в воде ограничено, тем более что водная среда заметно возбуждает их внимание, из-за чего способность к усвоению новой информации снижается. Конечно, злоупотребление большим количеством упражнений на суше также может вызвать рассеянность ребенка. В связи с этим необходимо проводить 2–3 упражнения на суше, а затем заниматься с ними в воде, что является рациональным решением [17]. Основные средства обучения плаванию представлены на рисунке 1.16.



Рисунок 1.16. Основные средства обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Положительный настрой и желание детей плавать зависит от того, как организована развивающая среда в бассейне. В детском саду может быть аквариум, в котором плавают рыбки и водоросли.

Для лучшего запоминания материала используются изображения плавающих рыб. После просмотра таких картинок дети повторяют эти движения в воде. Так же на картинках показывают имитационные движения, которые выполняют дошкольники. У детей развиваются творческие способности, воображение, фантазия.

Для обучения детей в дошкольных учреждениях также используют наглядные пособия, которые располагаются на специальном стенде. Посмотрев на стенд, дети самостоятельно или с помощью инструктора могут выполнять различные упражнения для плавания.

Использование нестандартного оборудования в играх ненавязчиво, в увлекательной форме помогает повысить эффективность подготовительных упражнений для обучения плаванию и совершенствования навыков плавания. Педагоги дошкольных учреждений собирают различные вспомогательные средства и оборудование, в том числе нестандартные, для формирования двигательных навыков плавания. Благодаря этому становится возможным использовать различные техники и методы работы, применять индивидуальный и дифференцированный подход.

Нестандартное оборудование для бассейна приобрести невозможно, это креативные продукты. Педагогами создаются инструкции и руководства по играм: «Море чудес», «Аквакубик», «Волшебный глобус».

В руководстве «Море чудес» есть множество вариантов игр. Например, поворачивая стрелку, дети выбирают цвет на барабане. В зависимости от цветов детям даются разные задания:

- соберите красные шарики в красный обруч, желтые – в желтый и т.д.;
- поместите зеленых лягушек в зеленый домик;
- достаньте снизу розовые звездочки, поместите их в розовый домик и

т.д.

С детьми постарше можно поиграть в игру «Кто больше?»: если на барабане выпадает синий цвет, соберите тонущие синие игрушки со дна бассейна, если зеленый, то зеленые и т.д. В конце игры дети должны пересчитать все свои игрушки, кто сколько собрал. Выигрывает тот, у кого больше всех.

«Волшебный глобус» – можно использовать во время мероприятия «Исследователи океана». Вращая земной шар, дети попадают в разные океаны нашей планеты. Путешествуя, они узнают, какой океан самый большой, а какой самый маленький; какой океан самый теплый, а какой самый холодный. Дети знакомятся с обитателями этих океанов, подражают им (изображают морских ежей, морских звезд или дельфинов), играют в различные игры (например, «белые медведи», «перехитри акулу» и др.).

С помощью «Аквакубика» подбираются игры и упражнения. После того, как «Волшебный куб» развернут, выбирается изображение. Например,

выпала картинка с изображением морской звезды, дети выполняют упражнение «Морская звезда» и т.д. Также выбираются игры, в которые играют дети.

Для игры «Солнце и дождь» используется большой зонт, во время нее младшие дошкольники спасаются от дождя.

Вся гамма новых ощущений в водной среде – легкость, плавучесть, эластичность мышц и суставов, равномерное давление на всю поверхность тела, погруженного в воду, увеличенная глубина дыхания, водный массаж кожи – само по себе оказывает воздействие на психику и организм ребенка. И главная задача инструктора – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и использовать их разумно в дальнейшем обучении. Необходимым условием успешной работы является поддержание позитивного отношения ребенка к занятиям различными видами двигательной активности. Инструкторы и воспитатели должны стремиться к тому, чтобы занятия и игры в воде приносили радость детям, делали их самостоятельными и хорошими пловцами. В этом помогает использование нестандартного оборудования [76].

Л.А. Попов и О.И. Попов [47] апробировали новую методику обучения плаванию детей на начальном этапе с использованием упражнений из фридайвинга, синхронного плавания и прыжков в воду. Показан положительный эффект, проявившийся в достоверном улучшении показателей в тестах, отражающих плавательные умения участников эксперимента. Основным путем ускорения процесса обучения плаванию служит увеличение разнообразия двигательных заданий в воде, которые расширяют диапазон координационных способностей и арсенал плавательных действий. Кроме того, эффект положительного переноса основных физических качеств и базовых навыков способствует эффективному формированию структуры техники плавания. Срок реализации проекта составляет 24 занятия в течение 2 месяцев. Участники, изначально не умеющие плавать или имеющие только начальные навыки, с одинаковым уровнем плавательной подготовленности. Возраст участников 6–7 лет.

Еще в ранних методиках специалисты [31] указывали на необходимость учета времени, затраченного на освоение базового навыка плавания и элементов техники спортивных способов. Рекомендовано также учитывать функциональное состояние ученика, его готовности к успешному овладению навыком плавания, который можно сформировать до начала обучения.

Во всех способах плавания, по их мнению, основой являются движения руками, им подчинены движения ногами, головой и туловищем. Они определяют темп и ритм плавания, значительно влияют на общую координацию движений и тесно связаны с дыханием. Движения руками имеют решающее значение для повышения скорости плавания спортивными способами.

Поэтому рекомендуется процесс обучения начинать с изучения движений руками, так как общая тенденция в совершенствовании техники плавания выражает стремление работать ногами так, чтобы основной энергетический потенциал организма мог бы максимально использоваться мускулатурой рук и плечевого пояса, обеспечивающей быстрое и непрерывное про-

движение тела вперед. Кроме того, темп, координация движений, ритм, распределение усилий и даже положение тела пловца в современной технике в большей мере зависят от работы рук.

Считается, что одним из путей повышения эффективности процесса обучения спортивному плаванию, является использование при изучении техники движений закономерностей возрастного формирования двигательных навыков. Выявлено преимущество целостного метода обучения в быстроте овладения навыками перед расчлененным методом.

И.Н. Пушкарева с соавторами [50], рассматривают следующие инновационные методы в обучении плаванию:

- элементы йоги на занятиях по физической культуре в детском саду,
- использование музыкально-ритмических упражнений при обучении плаванию;
- фанк-аэробика – для этого вида занятий характерна особая техника движений: пружинящая ходьба, более свободная пластика рук, акцентируется на танцевальности и эмоциональности движений.

Кроме этого используется модульное оборудование, которое способствует созданию эмоционального фона занятия, интереса, желания у детей дошкольного возраста преодолевать возникающие трудности и получению удовольствия от этого для более эффективного обучения плаванию.

Занятия йогой для детей надо стараться превратить в любимую игру. Основные задачи йоги представлены на рисунке 1.17.



Рисунок 1.17. Основные задачи йоги для детей.

На рисунке 1.18 представлены направления йоги и их краткая характеристика.

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка

- Тренажёры
- Степ Доски

Элементы йоги - детская йога отличается тем, что все упражнения выполняются в игровой форме

- **Йога** - это единение души с абсолютной истиной. При помощи йоговских упражнений люди приобретают физическое и духовное здоровье и силу. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы, балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма. Упражнения, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания (что особенно важно в дошкольном возрасте), способствуют установлению эмоционального равновесия. Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение. Необычность и образность этих поз (асан) вызывают у учеников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь.
- **Хатха йога** - направлена в основном на развитие физических и физиологических функций организма.
- **Раджа йога** - рассматривает развитие высших психических функций человека.
- **Карма йога** - йога действия, пропагандирует бескорыстную деятельность.
- **Крийя-йога** – направлена, на моральное очищение, искоренение недостатков.
- **Бхакти йога** - йога поклонения божествам.
- **Надо йога** - использование звуков, мантр, которые воздействуют на психику и через нее на физическое тело.
- **Тантра йога** - изучение природы взаимодействия противоположностей и достижения гармонии и другие виды йоги.

Рисунок 1.18. Направления йоги.

Ряд авторов в своей работе [81, 87] применяют дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой (рисунок 1.19). Этот комплекс называют парадоксальным. Он стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. Сущность этой системы в том, что, в отличие от тра-

диционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе А.Н. Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками).



Рисунок 1.19. Упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений задействованы практически все группы мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом [43].

Начинать гимнастику всегда надо упражнениями «Ладшки» и «Погончики». Весь базовый комплекс состоит из 7 упражнений. Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами». Отмечена важность систематичности проведения гимнастики для достижения устойчивых результатов.

Ритмика - оздоровительный вид гимнастики включающий простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные) выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку. Занятия ритмикой повышают двигательную активность детей, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности.

Фанк – аэробика. Для этого вида занятий характерна особая техника движений: пружинящая ходьба, более свободная пластика рук, акцентируется на танцевальности и эмоциональности движений.

Рисунок 1.20. Музыкально-ритмические упражнения, применяемые в обучении плаванию.

В настоящее время при обучении детей дошкольного возраста плаванию используют элементы аква-аэробики, гидроаэробики, гидропластики, фигурного плавания, синхронного плавания, элементы водного поло (рисунок 1.20, 1.21).

Аквааэробика	• новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать, его особенностью является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде
Гидроаэробика	• выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики и хореографии
Гидропластика	• позволяет выполнять движения в воде более медленно, плавно и ритмично
Фигурное плавание	• представляет собой составленные из элементов хореографии комплексы с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде
Синхронное плавание	• включает в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку

Рисунок 1.21. Инновационные методы обучения детей плаванию.

Один из основных способов обучения детей является игра. Детям нравится визуально видеть все, они охотно подражают учителю, поэтому тренировка должно быть грамотно построена. Сложность заключается в способности выбирать изображения и сравнения, доступные детям определенного возраста и пола. Дети охотно представляют себя «русалками», «дельфинами», «крокодилами», «золотыми рыбками» и различными морскими обитателями. Педагог использует образные сравнения, чтобы помочь ребенку понять, как выполнять определенные движения.

Например, находясь в ванной или бассейне, ребенок берет в руки круги и представляет себя в роли автомобиля или мотоцикла. Выдыхая в воду после купания, данный момент можно представить, как заправку «топливом», сообщив ребенку, что машина работает на бензине, а человек – на кислороде. А при обучении плаванию брассом дети представляют себя «лягушатами». Используя такие сравнения можно построить тренировочные задания в виде сказочного сюжета. Игра является основной формой познания мира для детей дошкольного возраста.

В последнее время ведущими психологами и педагогами в процессе обучения дошкольников и младших школьников применяется такой метод, как «сказкотерапия».

«Сказкотерапия» – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

Этот метод позволяет эмоционально выявить личные проблемы ребенка и исправить их с помощью сказок. По мнению специалистов, благодаря сказкам ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально овладевает всей системой человеческих отношений. Дети в сказках привыкают к образу главного героя и пытаются преодолеть препятствия и трудности, которые встречаются на пути. Ребенок, погруженный в мир фантазии и магии, отрывается от реальности, а страх и скованность его движений исчезают. Упражнения, выполняемые ребенком в воде, будут более уверенными и точными. Дисциплина детей в группе значительно повышается за счет интереса к занятиям, положительно влияет на скорость и качество обучения детей плаванию [21].

Занятия по плаванию, с элементами «сказкотерапии», направлены на всестороннее развитие детей, укрепление не только психофизического и физиологического здоровья, но и воспитание физических качеств. Изучая разные движения в воде с применением сказок, дошкольники учатся: ориентироваться в воде, развивают реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения и, конечно, плавать разными стилями. Помимо этого, у детей развивается музыкальный слух и творческие способности. Все задачи реализуются через игровые ситуации. Все изучаемые упражнения сопровождаются стихами для детей и загадками. Весь процесс обучения направлен на воспитание таких качеств, как настой-

чивость, смелость, выдержка, сила воли, а также на развитие общей и мелкой моторики. Продолжительность занятия – 20 минут.

Уроки с элементами «сказкотерапии» в первую очередь повышают у детей мотивацию к занятиям плаванием, способствуют преодолению страхов (воды, большого помещения), эмоциональному развитию малышей [24].

В настоящее время отмечается большой дефицит двигательной активности и все более эффективным становится использование квест-технологий, в силу неординарности подхода к образовательной деятельности и наличия увлекательного сюжета.

Квест-игра – одна из эффективных форм реализации требований ФГОС ДО. Мероприятие построено в стиле квест-игры, с использованием основных навыков плавания, игровых моментов, поисковой деятельности. В них гармонично сочетается эстетическое начало с задачей физического воспитания и драматизацией (рисунок 1.22).

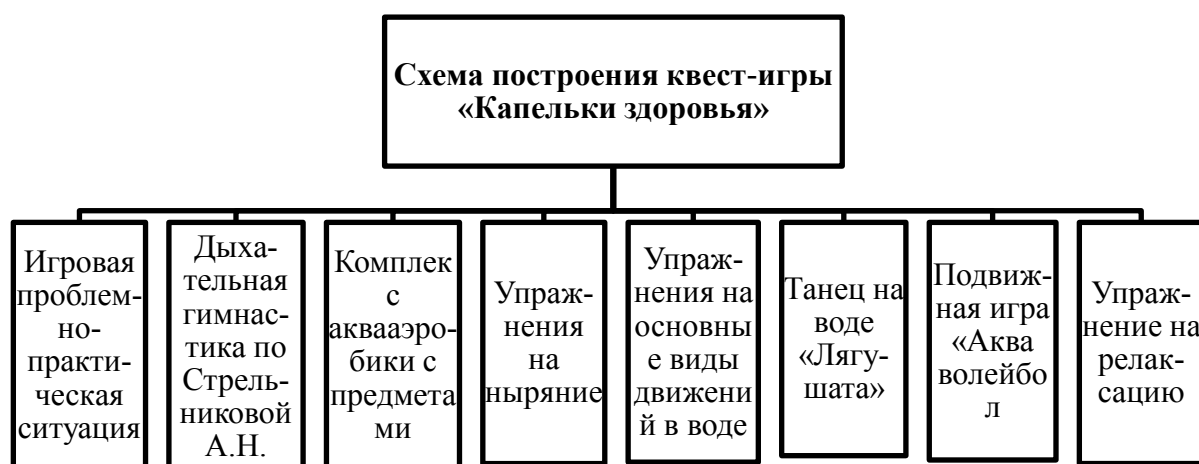


Рисунок 1.22. Схема построения квест-игр.

Целевые ориентиры дошкольного образования, обозначенные в ФГОС ДО, предполагают развитие у детей крупной и мелкой моторики; выносливости, формирование представлений о здоровом образе жизни, владение основными движениями. Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх [77].

Плавание гармонически развивает все группы мышц. Помимо огромной пользы для физического здоровья детей, плавание так же приносит положительный результат для психоэмоционального состояния детей в целом.

Все занятия по плаванию построены в игровой форме, с применением различных методических приёмов: средства наглядности, показ, разучивание, имитация, игры и т.д.

Прослеживается интеграция образовательных областей в рамках федерального государственного образовательного стандарта:

«Физическое развитие» – закрепляются двигательные навыки, развиваются физические качества;

«Социально-коммуникативное» – структура мероприятия построена, как увлекательное игровое путешествие квест-игра, осуществляется контроль во время выполнения детьми упражнений в целях безопасности, присутствует сотрудничество между взрослыми и детьми, что способствует развитию коммуникативных способностей у детей;

«Художественно-эстетическое» – используются такие приемы, как прослушивание музыки, танцевальный номер;

«Речевое развитие» – разгадывание загадок, ответы детей;

«Познавательное развитие» – расширение представления о здоровом образе жизни.

Решая задачу привлечения родителей, к осуществлению оздоровительного мероприятия и образовательного процесса ДОО, в группах детей старшего возраста изготавливались буклеты по здоровому образу жизни. Родители с детьми дома делали фотогазеты на тему Здоровый образ жизни. Совместная деятельность с близкими взрослыми – огромная радость для ребенка.

Применяются педагогические технологии (игровые): подвижная игра «Аква-волейбол», игровые упражнения: «Водолазы», «На буксире».

Здоровье сберегающие: дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой.

Аквааэробика, технология музыкального воздействия – танец на воде «Лягушата», технология развития физических качеств, закаливание; технология проблемного обучения (поисковый момент).

В результате мероприятия воспитанники:

- эмоционально откликаются и с интересом участвуют в квест-игре, соблюдают правила безопасности при нахождении в бассейне, проявляют доброжелательное отношение друг к другу;

- разовьют различные виды движений в воде, повысят навыки плавания;

- разовьют физические и нравственно-волевые качества: ловкость, выносливость, выразительность и красоту движений в процессе двигательной деятельности, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость;

- закрепят представление о том, что физическая активность вызывает хорошее настроение, повысят знания о здоровом образе жизни.

В дальнейшей перспективе при проведении физкультурного досуга в бассейне во всех возрастных группах нужно активно использовать квест-технологии. Создать банк мероприятий, в основе сюжета которых будет квест-игра.

Тренерами в процесс обучения дошкольников и младших школьников внедряется методика «Полное погружение».

Программа обучения плаванию основана на федеральных государственных образовательных стандартах начального общего образования. 33 часа в год выделяются на обучение плавательным навыкам учащихся в возрасте 6–7 лет. Для обеспечения безопасности и максимальной производительности физического воспитания (плавательного отделения) каждый класс делится на

2 группы: мальчики и девочки. Гендерная дифференциация основывается на специфике физического и психического развития мальчиков и девочек. Программа по плаванию направлена на овладение навыками плавания каждого ученика в течение третьего часа занятий физкультурой.

Программа направлена на формирование основ здорового образа жизни учащихся, развитие творческой самостоятельности путем овладения двигательной активностью.

Эта программа решает следующие задачи (рисунок 1.23):



Рисунок 1.23. Задачи, которые решает программа обучению плаванию.

Продолжительность занятий для учащихся составляет 40 минут. Тренировка основана на методологии овладения спортивными способами плавания, сначала овладения элементами, а затем полной координацией движений и дыхания. Приобретаются знания, умения и навыки безопасности на воде и правила безопасности в бассейне.

По окончании анализа и освоения темы проводится контрольный урок, на котором дети должны показывать определенные движения или плавать в соответствии с техникой без учета времени (рисунок 1.24).

Методика «Полное погружение» – когда дети приходят на уроки, учитель сталкивается со многими проблемами: боязнью воды, неспособностью плавать, и человек, который имеет эти проблемы, не может плавать достаточно легко. У многих детей первые попытки плавания вызывают страх, угрозу жизни – утопление в случае неудачи. После этого последующие попытки могут быть не лучше. Технике плавания не учат рационально, особенно в

общеобразовательных школах, а традиционный метод обучения – просто держаться на воде, а не плавать вообще [46].



Рисунок 1.24. Знания, которые приобретают дети, освоив программные материалы по физическому воспитанию в разделе «плавание».

Техника «Полного погружения» была создана Терри Лафлином, американским тренером по плаванию. Благодаря его технике многие люди могут плавать часами, не уставая (рисунок 1.25).



Рисунок 1.25. Основные положения методики «Полное погружение».

Из вышесказанного мы понимаем, что техника «Полного погружения» учит вас осмысленно плавать. Сначала мы покажем вам, как найти баланс и изменить положение тела на более простое и стабильное. Первым приоритетом для тех, кто учится плавать, является достижение более длинных гребков. Этого можно добиться двумя способами:

- увеличить усилие;
- уменьшить сопротивление: чтобы занять наиболее рациональное положение, и с той же силой, насколько это, возможно, продвигайтесь дальше с каждым гребком.

Сначала нужно научиться располагать свое тело таким образом, чтобы преодолевать большее расстояние в воде за каждый гребок, а затем нужно набирать физическую силу. Возможность увеличения длины гребка обусловлена способностью снижать гидравлическое сопротивление, что является важным фактором успеха легкого плавания. Искусная техника заключается в том, чтобы скользить по воде как можно дольше при каждом движении.

По работе ног если мы их сразу погрузим в воду и будем ими много работать, чтобы компенсировать то, какими природа создала нас, мы можем быстро устать. В этом случае нужно научиться держать бедра высоко. Авторы методики называют это «давлением на поплавок»: поплавок – грудная клетка. Вы должны нажать на него, и вода начнет выталкивать. Продолжение этого упражнения будет подталкивать бедра к поверхности. Тело в воде похоже на качели, точка опоры расположена между нижней частью спины и грудиной. Вы можете поддерживать равновесие, используя голову, которая служит противовесом вашей талии. Важно научить детей этому, потому что многие люди не умеют быстро плавать и оставаться на поверхности воды, а дети боятся воды, поэтому освоение правильного положения тела даст им большее ощущение раскрепощения в воде.

Техника «Полного погружения» основана на фундаментальном принципе, который, вероятно, странным образом использовался судостроителями. Сопротивление уменьшается с увеличением длины судна. Этот принцип переносится и на уроки плавания: корабль – человеческое тело. Даже если длина тела небольшая, вы можете расти в воде, просто подняв и вытянув руки над головой. При максимальном увеличении продолжительности каждого гребка цикла скорость плавания увеличивается без дополнительных затрат энергии.

Чтобы вытянуться и улучшить технику и скорость плавания, вы должны использовать технику, называемую «плавание на переднюю четверть». Технически правильное выполнение приводит к новому пониманию роли руки. Детей следует научить тому, что их руки и туловище должны быть вытянуты как можно дальше вперед, прежде чем они начнут гребок. Этого можно добиться, если поставить себе цель дотянуться до объекта в дальнем углу.

Опытные пловцы по всему миру прорезают воду, плывя боком. Они перекачиваются с одной стороны на другую и скользят по воде в течение всего гребка. Преимущества: вода легче оптекает вокруг пловца, лежащего

на боку. При таком разумном подходе плавание в вольном стиле становится грациозным и мощным. Это превращается в скольжение по воде.

Таким образом, средний объем физических нагрузок и последующее их увеличение, и усложнение под силу детям и помогают приобрести уверенность в своих силах и развивают плавательные навыки детей, а комплексное использование традиционных и нетрадиционных средств обучения, максимальное использование полезных зон бассейна и использование вспомогательных средств повышают общее качество физической активности ребенка и ускоряют процесс овладения навыками плавания. Главное, что использование нетрадиционных образовательных инструментов делает процесс обучения более эффективным [50].

Также нельзя не сказать об использовании элементов водного поло в занятиях плаванием. Водное поло – одна из самых привлекательных командных игр с богатой исторической традицией. Изучение элементов техники водного поло позволяет развивать интерес к занятиям, совершенствовать технику спортивного плавания, и физические качества [65].



Рисунок 1.26. Способы передвижения в водном поло.

Отличительной особенностью тренировок по водному поло является параллельное овладение техникой движения и владения мячом (рисунок 1.26).

Методика обучения технике владения мячом включает в себя комплекс специальных тренировочных упражнений для каждого технического действия на суше и в воде, без мячей, с мячами, на месте и на ходу [77]. Выбор упражнений обусловлен несколькими факторами, но одним из важнейших является сложность двигательных действий при выполнении техники (рисунок 1.27).

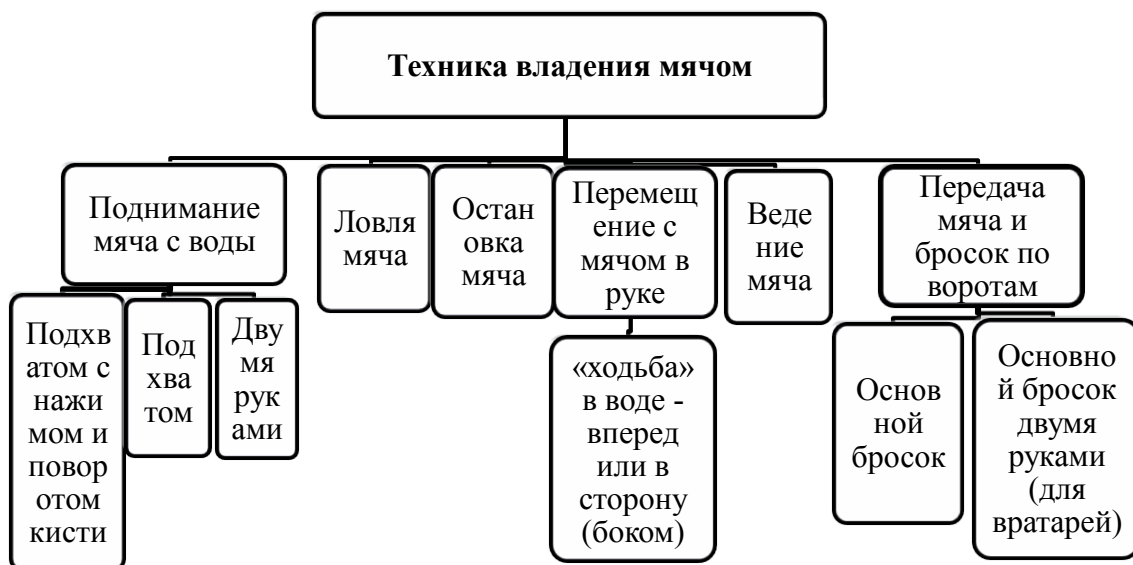


Рисунок 1.27. Обучение технике владения мячом.

И нельзя не отметить обучение плаванию в рамках подготовки к сдаче норматива по плаванию ВФСК «ГТО». В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, Указом Президента России от 24 марта 2014 года введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс является программной и нормативной основой физического воспитания населения и ориентирован на людей в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Плавание как одно из испытаний входит во все ступени комплекса [57].

Исходя из этого, все образовательные учреждения в нашей стране, включая и дошкольные, обязаны свои учебные программы по физической культуре привести в соответствие не только с содержанием комплекса ГТО, но и с его нормативными показателями [88].

О.Ю. Савельева [20] предлагает проводить тестирование школьников на начальных этапах обучения для определения их предрасположенности к одному из способов плавания, а в дальнейшем индивидуализировать процесс обучения, что позволит в короткие сроки подготовить детей к выполнению требований комплекса ГТО. Все упражнения изучаются на глубине не выше уровня груди.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ВОДОБОЯЗНЬ

2.1 Современный взгляд специалистов на проблему водобоязни

В данном разделе, авторы пособия постарались раскрыть взгляд на проблему водобоязни разными специалистами – работающими с занимающимися, имеющими водобоязнь или изучающими эту проблему.

Изложение материала направлено на понимание особенностей работы инструктора (тренера) по плаванию с этой категорией обучающихся. К сожалению, данные статистики, приведенные в разных источниках, говорят о возрастании среди занимающихся числа людей, имеющих водобоязнь. Необходимо отметить и рост числа научных публикаций по этой проблематике за последние пять лет. Итак, приступим.

Теоретики и практики плавательного спорта едины во мнении о том, что водобоязнь является фактором, отрицательно влияющим на сроки и эффективность процесса обучения плаванию. Согласно результатам исследований, дети с водобоязнью обучаются в два раза дольше других [14, 16].

В литературе можно встретить различные виды понятий, связанных с боязнью воды: водобоязнь, гидрофобия, аквафобия. Объединяет их одно – все они связаны с необоснованным страхом воды.

Наиболее полно охарактеризовал водобоязнь Д.Ф. Мосунов [37], который утверждал, что она является проявлением опыта разнообразных (физических, интеллектуальных, двигательных, духовных) страданий, включая отрицательный опыт борьбы между жизнью и смертью предшествующих поколений людей, сохранивших эту информацию на сознательном и бессознательном уровнях.

По мнению И.Е. Корельской [32] водобоязнь – это эмоциональное проявление психики, обусловленное возрастными особенностями и имеющее временный характер, это не приговор, а временные трудности.

Большинство специалистов [12, 64, 73, 83] едины во мнении, что водобоязнь (гидрофобия, аквафобия) относится к результатам приобретенного человеком отрицательного опыта его жизнедеятельности. Она относится к невротическим симптомам и может возникнуть внезапно, особенно у ребенка 4–5-летнего возраста. Считается, что 4 года – это возраст расцвета детских страхов. Возраст, когда любая проблема может стать причиной последующих страхов. Причины, могут скрываться в разных жизненных ситуациях, к которым относятся рождение брата или сестры, ссоры родителей, их развод и др. По сути, любая отрицательная эмоция может перейти в невротический страх (боязнь темноты, воды, одиночество и др.). В качестве основных причин водобоязни называют:

- несчастные случаи, произошедшие на глазах у ребенка (утопление, нападение акул или просмотр фильмов с пугающими сценами);
- генетически унаследованные реакции на прошлые утопления;
- ужас неизвестности (неведомого, невиданного);
- боязнь захлебнуться, погрузиться под воду и не выплыть;
- страх смерти в результате утопления;
- наказание – обливание холодной водой;
- насильственное купание;
- при купании мыло попало в глаза;
- боль или судороги в воде;
- экстремальное обучение («выбрасывание» ребенка в водоем с лодки, берега с целью научить плавать);
- низкая активность родителей по обучению ребенка плаванию;
- один из родителей боится воды;
- ссоры родителей на берегу;
- пережитые стихийные бедствия (наводнения, сходы лавин, селей);
- социальные страхи, связанные с тем, что над ними будут смеяться, обсуждать, осуждать за неумение плавать (или будут смотреть и обсуждать действия, или просто присутствует большое количество людей).

Исследования К.Ю. Нижегородовой [41] с соавторами свидетельствуют, о том, что 41% детей 6–8 лет боятся захлебнуться во время занятий плаванием, при этом 30% из них имеют высокий уровень страха воды и 58% средний. По всей видимости, эти показатели имеют тесную связь.

Е.В. Варнакова и Р.С. Дуров [19] предлагают обязательно уточнить причины страха, выслушать и пронаблюдать за поведением ребенка, чтобы понять, что является истинной причиной. Обратить внимание на температуру воды и воздуха, которые тоже могут являться составляющей водобоязни.

По данным М.А. Сотниковой [63] водобоязнь имеет возрастной аспект, она легче преодолевается у детей дошкольного возраста по сравнению со школьниками.

Согласно данным специалистов аквафобия может проявляться по-разному, в виде различных разновидностей фобий (таблица 2.1).

Таблица 2.1

Характеристика различных видов фобий, связанных с водой

№	Разновидности фобии	Характеристика фобии
1.	Лимно	боязнь всего, что скрывается под поверхностью воды (боязнь озер, рек, прудов, болот и т.д.).
2.	Талассо	боязнь купания или плавания в открытом водоеме, страх морских путешествий.
3.	Батто	боязнь глубины.

Продолжение таблицы 2.1

№	Разновидности фобии	Характеристика фобии
4.	Потамо	боязнь стремительного потока воды, течений, водопадов, водоворотов.
5.	Антло	боязнь наводнений.
6.	Омбро	панический страх дождя.
7.	Аблюто	страх любого контакта с водой (наиболее опасен для человека).

Боязнь воды относится к наиболее стойким симптомам и может сохраняться длительное время. Страхи могут сформировать и родители. Достаточно часто инструктору или тренеру приходится слышать рекомендации родителей: «не ныряй», «не плавай, где глубоко», «будь осторожен», «не намочи уши», которые приходится преодолевать в процессе обучения. Это требует от специалиста умения убеждать посредством применения различных приемов.

Ряд авторов [7, 9, 30, 64] среди признаков водобоязни называют реакцию на попадание воды в лицо и глаза занимающегося. Ребенок, как правило, либо трет глаза, либо начинает плакать и стремится покинуть чашу бассейна или сам бассейн. Он испытывает большие трудности с возможностью умыться, погрузить лицо в воду или задержать дыхание на очень короткий промежуток времени. Он испытывает страх перед глубиной (глубокой или мелкой частью бассейна, которая кажется глубокой), как перед воображаемой опасностью. Боязнь утонуть сковывает все движения, отражаясь на выполнении заданий тренера (инструктора). Боязнь может проявиться как в начале обучения, так и по истечению времени.

Боязнь воды – это серьезная проблема для ребенка, который сконцентрирован только на себе, своем самом огромном страхе, он плохо слышит, плохо понимает происходящее и тренера. Требуется большое терпение, такт, доброжелательность, неторопливость, оптимизм, которые помогут ребенку в преодолении страха[32].

Особенности водобоязни взрослых людей

Согласно данным Д.А. Раевского [53] обучение плаванию взрослых существенно отличается от аналогичного процесса с детьми. Различия касаются многих аспектов:

- обладание сформировавшимися наземными двигательными навыками (прямохождение по твердой опоре) в отличие от детей, у которых еще сохраняются врожденные двигательные автоматизмы;
- значительная перестройка функций органов и систем, управляющих двигательными актами (чем старше возраст, тем большим закрепощением костно-мышечной системы обладает человек, тем сложнее перестраивать дыхание в условиях изменения среды вода–воздух и наоборот, маленькая пауза между вдохом и выдохом и возрастающий удельный вес);

- большая степень водобоязни и страхов по сравнению с детьми;
- большее понимание жизненной необходимости умения плавать и способность проявлять волевые усилия к достижению результата.

В специальной литературе упоминается о таких причинах водобоязни как социальные и этнические. Так, например, выходцы из маловодных районов республик средней Азии и Кавказа, как правило, имеют сложности с погружением в воду, всплыванием, лежанием на поверхности воды, имея (как правило) отрицательную плавучесть. Обучать таких людей плаванию задача достаточно сложная, но возможная [84].

Психологи и физиологи описывают, что происходит с организмом человека, имеющего страх водобоязни при контакте с водой. Сначала происходит активация симпатической нервной системы, которая отвечает за мобилизацию энергетических ресурсов и перестройку деятельности всех систем (учащение сердцебиения, расширение зрачков, торможение активности пищеварительных желез – сухость во рту и др.). Затем, параллельно вместе с симпатикой включается эндокринная система, надпочечники выбрасывают большое количество адреналина, который сужает сосуды кожи, вызывая бледность, серость лица.

Исследователи признают индивидуальность страха, который является выражением личностных особенностей каждого человека. Отрицательное влияние страха заключается в том, что он постоянно держит человека в напряжении, сковывает его активность. Сильно выраженный страх смерти может быть причиной гибели человека. Трудность в общении способствуют фантазированию страха, выдумке причин трудностей, которые в свою очередь формируют предпосылки для страха деятельности и морального страха [78, 83].

Однако у страха есть не только отрицательные, но и положительные моменты:

1) Страх позволяет человеку мобилизовать все свои силы для разрешения критической ситуации.

2) Опасные события или неприятности способствуют их лучшему запоминанию и помогают их избежать. Это своеобразный способ познания окружающего мира.

3) Страх определяет стратегию поведения в условиях недостатка информации и времени [79].

Исследованиями авторов установлено, что быстрота освоения умений передвигаться в воде зависит от уровня двигательной и физической подготовленности занимающегося, наличия и степени водобоязни. Взрослые и дети с водобоязнью на освоение в воде затрачивают в 1,5–2 раза больше времени, по сравнению с обычными занимающимися.

Известно, что при обучении плаванию взрослых, имеющих водобоязнь, после освоения умения удерживаться на поверхности воды изучается облегченный способ плавания, к которому у человека есть предрасположенность.

Ключевой основой работы инструктора с категорией детей, имеющих водобоязнь, является знание её поведенческих признаков, приведенных специалистами [15, 78, 83, 85] и их учет в процессе проведения занятий (таблица 2.2).

Таблица 2.2

Характерные признаки занимающихся, имеющих водобоязнь

№	Показатель	Поведенческий признак
1.	Дыхание	частое, резкий, поверхностный вдох и затрудненный выдох, расстройства дыхания.
2.	Движения	напряженные, всегда в сторону бортика, с частой потерей равновесия, с попыткой опереться о воду, как о твердую поверхность, всегда старается схватить бортик, дезориентация.
3.	Перемещения	вдоль бортика, держась за него или с трудом отрывая руки (руку), с поддерживающими средствами (пояса, жилеты, нарукавники, круги и т.п.)
4.	Настроение	плаксивое, отсутствие желания к выполнению заданий паника.
5.	Мышцы	боль в мышцах, онемение конечностей
6.	Прочие физиологические	звон в ушах, сухость во рту, потеря голоса, помрачение сознания, обморок, озноб и дрожь по телу, сердцебиение с резким подъемом давления, тошнота, рвота, головные боли.

Если контакт с водой или плавание вызывают у человека симптомы панической атаки, проявляющиеся в физиологических реакциях организма, то лучше обратиться за помощью к психологу. Если человек ощущает контролируемую тревогу, здоровое опасение, то важно работать с квалифицированным инструктором или тренером, который должен учитывать наличие водобоязни.

Еще А.И. Погребной[71] отмечал, что при решении обучающих задач зачастую недостаточно учитываются познавательные и психомоторные способности занимающегося. Для повышения эффективности процесса обучения важно насколько ребенок способен управлять своими движениями. Это, вдвойне важно для детей, страдающих водобоязнью.

Г.И. Тарасов [70] в результате проведенных исследований установил критерии для определения степени водобоязни ребенка, представленной в трех уровнях (таблица 2.3).

Авторы Е.В. Варнаков и Р.С. Дуров [19] рекомендуют в первую очередь установить контакт с занимающимся, наладить диалог, установить доверительные отношения на основе понимания его страхов. К сожалению, страх преодолевается медленно. При наличии у ребенка сильной степени страха надо обязательно соблюдать принцип постепенности: начинать посещение бассейна, куда так страшно ходить ребенку с «разведывательных ме-

роприятий» – кратки визитов, до устранения страха входа в бассейн. Затем поэтапно доходить до выхода в саму чашу бассейна. В таких случаях чаще всего рекомендованы индивидуальные занятия (если только ребенок сам не предложит заниматься в группе или с другом).

Таблица 2.3

Критерии позволяющие определить степень (уровень) водобоязни занимающегося (по Г.И.Тарасову, 2018)

Действия занимающегося	Степень		
	<i>первая – легкая</i>	<i>вторая – средняя</i>	<i>третья – сильная</i>
Подходит к воде	неуверенно	с трудом или подходит и сразу отходит	не подходит
Садится на бортик бассейна и может опустить ноги в воду	напряженно	сидит на лавочке, не подходит к бортику или держится за тренаера	не садится
Спускается в воду	крепко держится за бортик или поручень, напряжен	спускается с большим напряжением или останавливается	не спускается
Пытается опустить лицо в воду	опускает, но дыхание задержать не может (часто глотает воду)	не пытается	не доходит до этого задания

Психологи предлагают для определения степени фобии, связанной с водой, тестировать тревожность, например, при помощи опросника тревожности Бека, опросника структуры психодинамического уровня интегральной индивидуальности А.И. Щебетенко, опросника ЕРІ (Г. Айзенк) и других [85]. Среди методов лечения заболевания называют:

- визуализацию (показ картинок с водой) для постепенного перехода к непосредственному контакту с водой (сначала прикосание без наличия чувства страха);
- гипнотерапию (использование гипноза для тяжелых форм фобий);
- когнитивно-поведенческую, парадоксальную и медикаментозную терапию;
- методы внушения и убеждения в сочетании с дыхательной гимнастикой.

Этими средствами пользуются психологи, психотерапевты и медики.

Тренеру или инструктору важно владеть психологическими приемами убеждения, терпением и знанием основ теории и методики обучения плаванию и практического опыта коллег, работающих с этой категорией занимающихся. Исключение из всех применяемых методов обучения может составлять метод визуализации, который будет являться «предшественником» практических занятий в воде.

2.2 Принципы, и практические рекомендации, лежащие в основе работы с категорией занимающихся, имеющих водобоязнь

Процесс обучения плаванию занимающихся, имеющих водобоязнь отличается от традиционного сроками, специальной организацией и методикой проведения занятий, учитывающей индивидуальные особенности психики, уровень физической подготовленности (содержание двигательного опыта) занимающихся. Это требует от инструктора, профессиональных теоретических знаний и практических умений проводить занятия с обучающимися, имеющими не только разный уровень умений и опыта двигательной деятельности, как в условиях суши, так и воды, но и разную степень водобоязни.

Общеизвестно, что в основу любой методики обучения положены принципы, как механизмы реализации закономерностей. Однако при работе с занимающимися, имеющими водобоязнь даже обычные принципы имеют особенное значение.

Я.Ю. Андреевой [3] высказано мнение о необходимости совершенствования имеющихся принципов обучения и создания новых, для повышения эффективности процесса обучения. В качестве предложения определена целесообразность **актуализации принципа прочности**, в процессе реализации которого ведущую роль играет педагог и разработанная программа. Он предполагает гармоничное развитие двух видов памяти:

1) Первый связан с произвольным запоминанием, требующим от процесса обучения разнообразия и содержательности (использование широкого спектра упражнений и методов обучения с акцентом на наглядных и игровых методах). Это в свою очередь повышает требовательность к специалисту, проводящему занятие, знание им упражнений, умение их подбирать, определяя рациональную последовательность применения. Чем «ярче» и интереснее проведен урок, тем больше вероятность запоминания упражнений и двигательных действий.

2) Второй с сознательным запоминанием, который выражается в контроле и самоконтроле деятельности занимающегося, при этом контроль педагога (инструктора) это внешняя связь, самоконтроль занимающегося внутренняя связь. Важным элементом является адекватность критериев оценки уровню подготовленности занимающихся.

Особую значимость приобретает обозначенный специалистами **принцип положительного эмоционального фона**, который позволяет активизировать силы и способности занимающихся, преодолевать трудности, возникающие в процессе или попытке выполнения заданий, особенно у имеющих водобоязнь. Это, на наш взгляд, определяет способности педагога создать положительный фон на занятиях для достижения обоюдного эффекта от процесса.

Еще один принцип – **принцип сотрудничества**, который предполагает взаимопонимание педагога, занимающегося и родителей, их общую деятельность, согласованность действий и, ключевое – взаимную поддержку. Особое

значение он приобретает для детей с фобиями, страхами, для инструктора, работающего с данной категорией детей, которому очень важно взаимное сотрудничество всех участников процесса.

Не снижается значимость практического применения и других, хорошо известных дидактических принципов:

Научности – принцип, который определяет наличие необходимых научных знаний о профессиональной деятельности, необходимость систематического изучения новых разработок, как теоретического, так и практического характера, узко и широко специализированных областей знаний. Тренер, работающий с занимающимися, имеющими водобоязнь, должен подходить к решению вопросов многосторонне, имея возможность обобщения и применения в практике новых прогрессивных разработок в области психологии, физиологии, биомеханики, педагогики и др.

Наглядности – этот принцип требует учета возрастных и индивидуальных особенностей восприятия и мышления, приобретает в работе с данной категорией особую значимость. Согласно данным Н.В. Чертова [80] в процессе обучения важно использовать все виды наглядности:

1) *Опосредованную* – показ видеоматериалов, слайдов, презентаций, кинофильмов, плакатов и других материалов. К этому виду относится и применение в работе с занимающимися образных выражений (надуйся как шарик, прыгни как зайчик, ноги делают фонтанчик и др.).

2) *Непосредственную* – связанную с демонстрацией упражнения тренером или хорошо выполняющим упражнение учеником.

3) *Избирательную* – связанную с воздействием на органы чувств и анализаторы (например, зрительный – открыть глаза в воде; слуховой – слышать счет на суше и в воде, тактильный – ощутить воду, какая она ласковая, теплая, красивая).

4) *Комплексную* – анализ и оценка пространства человеком происходит за счет мышечных рецепторов или «темного мышечного чувства». Например, насколько высоко подняли руку или ногу при плавании с закрытыми глазами, достать предмет со дна с закрытыми глазами и др. Именно благодаря этим мышечным рецепторам, у занимающегося формируются специализированные ощущения, помогающие ориентироваться в воде.

Сознательности и активности – принцип имеет особую значимость для специалиста по плаванию, поскольку в большей степени формирование интереса к занятию, снижение страхов и фобий, связанных с водой зависит от педагога. На это влияет рациональность организации процесса обучения через подбор методов и средств занятий, их последовательности, инвентаря и оборудования, наглядных материалов и способность коммуницировать с занимающимися и его близкими. Важным элементом также является систематическая оценка результатов действий детей (или взрослых) педагогом, самоконтроль действий и поощрение за малейшее достижение как стимул к дальнейшему совершенствованию.

Доступности – этот принцип играет особую роль, поскольку регулирует возможность использования упражнений в зависимости от возраста, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей, степени водобоязни обучающегося. Обязательным считается применение правил в следующей последовательности:

- от простого к сложному (от простейших элементов упражнения к более сложным элементам);
- от легкого к трудному (от «получившегося» упражнения к «не получающемуся», через подводящие упражнения или элементы);
- от известного к неизвестному («это упражнения я знаю и делаю, а это научусь выполнять»).

Последовательности – принцип используется для решения задач устранения страха перед водой принципиально важным моментом является последовательность подбора и применения подводящих и обучающих упражнений, освоения частей движений или элементов способа плавания с учетом уровня водобоязни, сформированности двигательных навыков, уровня физической подготовленности обучаемого.

Прочности – данный принцип подразумевает закрепление умений или достижений занимающегося, без которых невозможно дальнейшее освоение движений (поскольку не закрепленное умение может привести к возобновлению страха воды или боязни выполнения упражнений). Важность использования контрольного тестирования с оценкой действий в динамике.

Систематичности – этот принцип больше затрагивает обучающегося, определяя требования постоянных занятий (например, три раза в неделю без пропусков занятий на протяжении какого-либо отрезка времени) для достижения поставленной цели. Является одним из условий эффективности процесса обучения.

Воспитывающего обучения – в основе принципа лежит развитие морально-волевых качеств личности занимающегося, который должен преодолеть свой страх, проявить желание, терпение, настойчивость и упорство, смелость и решительность. Задача инструктора дать возможность человеку проявить эти качества, но соблюдая чрезвычайную осторожность, чтобы не достичь обратного эффекта.

Всесторонности – принцип направлен на гармоничное развитие занимающегося: повышение уровня физической подготовленности (развитие координационных, силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости); плавательной подготовленности (с учетом степени водобоязни занимающегося); морально-волевых качеств, умственных и коммуникативных способностей и др.

Оздоровительной и прикладной направленности – принцип оздоровления связан с бережным отношением занимающихся к здоровью, формированием этого отношения со стороны педагога (инструктора). Подчеркиванием важности умения плавать для жизни, оздоровления, развлечения, отдыха.

Прикладная направленность связана с профессиональными особенностями профессий, требующих умения плавать (спасатели, моряки, военные и др.). Сохранением жизни человека, посредством обретения возможности помогать людям, пострадавшим в условиях воды, которые, в свою очередь, требуют преодоления фобий, владения способами прикладного плавания.

Природосообразности – данный принцип позволяет занимающимся реализовать заложенный природой потенциал на основе своих ощущений, двигательных возможностей, психологической готовности. Он лежит в основе формирования «чувства воды», темпа, ритма, развиваемых усилий.

И.Е. Корельская с соавтором [32] рекомендуют при работе с занимающимися с водобоязнью соблюдать следующие педагогические принципы:

1) **Принцип постепенности**, который регламентирует обязательную последовательность действий.

2) **Принцип осознанности**, предполагающий свободную (не шаблонную) организацию деятельности педагога (осознанность его действий с учетом обстоятельств).

3) **Принцип учета личностных и индивидуальных особенностей** обучающихся, для реализации вариативного подхода к детям, имеющим водобоязнь.

4) **Принцип безопасности**, который обеспечит строгое соблюдение требований и норм к организации занятий с занимающимися.

5) **Принцип интеграции**, объединяющий действия всех участников процесса обучения для повышения его эффективности (занимающиеся, родители, инструктор (тренер), администрация учреждения, окружающие).

Помимо принципов, которыми должны пользоваться специалисты по обучению плаванию, целесообразно руководствоваться рядом практических рекомендаций, полученных в результате опыта практической деятельности тренеров или инструкторов по плаванию.

Исследованиями авторов установлено, что быстрота освоения умений передвигаться в воде зависит от уровня двигательной и физической подготовленности занимающегося, наличия и степени водобоязни. Дети с водобоязнью на освоение в воде затрачивают в 1,5–2 раза больше времени по сравнению с обычными занимающимися.

Инструктор (тренер) по плаванию сталкивается в процессе работы со сложной ситуацией, когда в начале занятия ребенок очень боится заходить в воду (проявления боязни, как правило, выражаются различными реакциями). Как действовать в этой ситуации, что может принести отрицательный результат? Попробуем в этом разобраться.

В начале, важно знать действия, которые могут привести к отрицательному результату в процессе обучения.

Запрещенные приемы в работе инструктора:

1) Основным правилом является **не принуждать ребенка** выполнять задания насильно, что может только усугубить его негативное отношение к

воде и привести к отказу от дальнейших занятий (возможно пополнив в перспективе число людей, не умеющих плавать).

2) В работе с детьми, проявившими водобоязнь, недопустим раздражённый тон, грубое давление. К ним надо отнестись, как к заболевшим деткам: повышенное внимание, терпение, вовремя прозвучавшая похвала.

3) Толкать или бросать ребенка в воду тренеру, родителям.

4) Сравнивать с другими детьми, вырабатывая комплекс неполноценности. Важно понимать, что каждый ребенок индивидуальность и его надо поддерживать.

5) Обсуждать ребенка и его страхи или действия с другими родителями или тренером, детьми в его присутствии.

6) Показывать ребенку свою неуверенность, сомнения.

7) Перечисленные приемы помогут избежать значимых ошибок в работе инструктора (тренера) по обучению плаванию детей, имеющих водобоязнь и добиться положительного результата.

Рекомендуемые приемы в работе инструктора:

В качестве приемов, рекомендуемых специалистами, отмечается значительное разнообразие от комплексных мер воздействия до психологических приемов, которые направлены на повышение эффективности проведения занятий с обучаемыми, имеющими водобоязнь.

Использование системы домашних заданий для занятий на суше или в воде (для занятий в воде использовать домашнюю ванну, тазик, душ) Примерные задания:

- упражнения на задержку дыхания (на суше, потом в воде);
- умываться с крепко зажмуренными глазами, неплотно закрытыми глазами (без мыла);
- поливать на голову водой из душа, лейки (лучше в виде игры «поливаю цветочек» не резко, постепенно, без испуга и с согласия ребенка – напор воды маленький, можно в начале из пластиковой чашечки);
- при купании в ванной опускать нос, подбородок, лицо в воду;
- пускать пузыри из носа и рта;
- открывать глаза в воде;
- опускать лицо в воду.

Рекомендации Е.А. Сальниковой и О.О. Васильевой [59] касаются детей дошкольного возраста 4–6 лет, имеющих признаки водобоязни. По их мнению, главное место отводится комплексному подходу. Они считают, что основная задача в преодолении данного страха должна решаться через постепенное знакомство занимающихся с водной средой. Прежде, чем приступить к практическим занятиям, необходимо проведение инструктажа о правилах безопасного поведения на воде, в процессе занятия команды инструктора (тренера) должны быть четкими и понятными для детей, процесс обучения строится на использовании специальных упражнений и игры. Для более быстрого освоения плавательных движения ребенок должен посещать занятия регулярно, не менее 3-х раз в неделю по 45 минут.

О.В. Болотникова в своих рекомендациях «Специфика работы с детьми, проявляющими водобоязнь» выделяет несколько приемов в работе педагога или тренера, которые позволяют решить проблему водобоязни у детей. К ним относятся:

- работа с родителями – проведение бесед (поможет выстроить диалог с ребенком, выявить причину боязни воды);
- приглашение на открытые или показательные уроки с положительной оценкой самых незначительных достижений ребенка;
- демонстрация ребенку успешности достижений «товарищей по несчастью», достигших каких-то результатов (но с обязательным комментарием, что ребенок тоже так может, потому что он такой, же сильный и мужественный);
- возможность предоставлять ребенку попытку самостоятельно справиться без дополнительного прямого контроля инструктора (тренера);
- использование элементов соревнований и их эмоциональной составляющей, соревновательного духа для выполнения упражнения или элемента.

Она отмечает, что с признаками водобоязни можно справиться за 10–12 занятий, т.е. научить ребенка держаться на воде.

Рекомендуется использовать и педагогический приём «плацебо» с применением комплекса психолого-педагогического воздействия (по Г.И. Тарасову) (таблица 2.4).

Таблица 2.4

**Действия педагога при использовании приема «плацебо»
(по Г.И. Тарасову)**

Действия педагога	Основные задачи	Метод воздействия
1. Беседа с учеником	объяснить особенности водной среды	убеждение, воздействие на сознание ребенка
2. Беседа с родителями в присутствии ребенка	снять противодействие, возникающее при использовании внушений и убеждений	косвенное внушение
3. Использование поддерживающих средств	создать облегченные условия для выполнения упражнений в воде в начале обучения	убеждение упражнением, воздействие на сознание ребенка, содействие приобретению уверенности в выполнении двигательных действий

Особенности приема «плацебо» заключаются в следующем:

- 1) На первых двух уроках надо выполнить подготовительные упражнения по освоению с водой с обязательным соблюдением их очередности.
- 2) Параллельно применить комплекс психолого-педагогического воздействия.

3) Для детей, относящихся к 1 группе с легкой степенью водобоязни, освоившихся с водой и преодолевших страх, продолжить освоение плавательных движений.

4) Для детей, имеющих среднюю и сильную степень водобоязни начать выполнение упражнений с поддерживающими средствами, а затем с марлевой повязкой (поясом), внушая занимающемуся, что вода будет также хорошо его поддерживать. Важно убедить ребенка, что повязка его и не держит, он плавает сам. Он не должен почувствовать подвоха иначе методика «плацебо» не сработает. Поэтому тренеру важно быть убедительным и уверенным в своих действиях и действиях ребенка, во избежание повторного испуга детей или их захлебывания.

5) В конце каждой недели важно проводить контрольное тестирование по преодолению водобоязни, с предложением проплыть дистанцию сначала с вспомогательными средствами, затем без них. Это позволяет отслеживать динамику преодоления психологического барьера, но и уровня подготовленности занимающихся [70].

2.3 Средства, используемые в процессе обучения плаванию детей с признаками водобоязни

Общеизвестно, что основным средством обучения является физическое упражнение. Однако прежде, чем говорить о физических упражнениях по обучению плаванию, целесообразно еще раз напомнить инструкторам (тренерам, особенно имеющим большой плавательный опыт), что занятия плаванием существенно отличаются от всех других видов «наземных» занятий.

Исходя из знаний основ теории и методики плавания известно, что плавание имеет три особенности, которые отличают его от других наземных локомоций:

1) Первая заключается в безопорном положении, которое и создает вода. Человек же в процессе своего развития преимущественно находится на твердой опоре, используя её для различных видов передвижений. Это является первой причиной или трудностью освоения движений в условиях отсутствия привычной твердой опоры.

2) Вторая, связана с тем, что вода плотнее воздуха в 770 раз и передвигаться в ней значительно труднее. Занимающийся впервые находящийся в воде, совершает большое количество движений, которые требуют большого количества энергетических затрат.

3) Третья причина связана с нахождением тела человека в горизонтальном положении, что вызывает дополнительные трудности освоения водной среды.

В процессе обучения плаванию специалисту очень важно понимать особенности водной среды и нахождения в ней человека, формирование умения новичка удерживаться на поверхности воды, ориентироваться в ней, знать и методически грамотно использовать систему подводных упражне-

ний. В большинстве случаев решить проблему водобоязни на занятиях по обучению плаванию возможно, и главная роль в ее решении отводится физическим упражнениям.

В литературе достаточно часто можно встретить мнение авторов о том, что водобоязнь можно преодолеть, используя, например, аутогенную тренировку, гипноз или определенную систему подводящих упражнений [86]. Отмечается, что данные средства должны подбираться индивидуально к каждому человеку с учетом особенностей его психики и двигательного опыта. Но на практике все выглядит иначе. При массовом обучении плаванию использование данных средств не всегда возможно, а, следовательно, и не всегда эффективно. Тем более, что разобраться в причинах появления, сущности и степени проявления водобоязни у детей обычному тренеру иногда бывает достаточно сложно.

Специалисты [14, 19, 22] в процессе обучения плаванию предлагают два вида подготовки:

1) Двигательную, реализуемую через систему специальных подготовительных (подводящих) упражнений.

2) Психологическую, посредством применения методов внушения, убеждения, их сочетания с дыхательной гимнастикой.

При этом они отмечают, что важно дифференцированно использовать двигательные задания на суше и в воде в зависимости от уровня водобоязни, формировать мотивацию успеха при выполнении любого упражнения и минимальных достижений.

В результате проведенных исследований авторами определена последовательность обучения, представленная схематично на рисунке 2.1. В качестве дополнений представлены исследования М.А. Сотниковой с соавторами [63], которые предлагают использовать для детей музыкальное сопровождение в виде детских песенок, дополняющее методику последовательного применения упражнений по представленной схеме.



Рисунок 2.1. Последовательная схема применения средств обучения плаванию детей с водобоязнью (М.А. Сотникова).

Особый интерес представляет разработанная авторами система специальных подводящих упражнений, которая позволяет максимально последовательно и постепенно адаптировать детей к условиям водной среды. При этом определенную последовательность имеют имитационные упражнения, выполняемые на суше:

- упражнения для движений руками (движения кистью и предплечьем в тех направлениях, в которых выполняются гребковые движения);
- различные по направлению и форме имитационные движения без передвижения и в движении (например, с ходьбой по дну бассейна и движениями рук вперед (назад) попеременные одновременные, вниз, вверх, в сторону и другие);
- имитационные дыхательные упражнения (вдох и выдох, задержка дыхания, имитация вдоха и постепенного погружения под воду с выдохом и новым вдохом и т.д.)
- упражнения на суше делятся на две подгруппы: выполняемые на суше и около бортика в воде (когда инструктор и занимающийся могут, например, зачерпнуть воду и полить её на спину, ноги, голову и другие части тела; опустить ноги в воду сидя на бортике).

Основной принцип использования подводящих упражнений в воде – **постепенность**. Когда инструктор (тренер) находится позади занимающегося (спускающегося по лестнице спиной вперед) и помогает ему спуститься в воду до определенного уровня (по щиколотку, середину голени, колено, по пояс, плечи, шею), тоже самое, но лицом вперед с контролем спуска тренером.

Последующие упражнения выполняются совместно с тренером и при его контроле. В начале вдоль бортика – держась за поручень или бортик двумя руками; затем одной рукой; затем без рук, но с движениями рук (одновременные, попеременные, вперед, назад, с руками, сцепленными в «замок», разгребающими, сгребающими и др.). Именно этот набор упражнений позволяет избавиться от страха «покинуть бортик», зацепиться за него или тренера.

Занятия с такими детьми должны содержать упражнения на освоение с водой, выдохи и погружения в воду, перемещения по бассейну, выпрыгивания, попеременные вращательные движения руками, лежания и скольжения на воде, работа ногами в воде, соскоки, с бортика держась за него, различные игры [86].

Авторы К.Ю. Нижегородова и Н.В. Мазитова [41] предлагают использовать анимационные программы на занятиях с этой категорией детей 6–8 летнего возраста. Программы представляют собой театрализованные представления, конкурсные и игровые проекты, сюжетно-ролевые игры, однако авторы сделали акцент на использовании сказок, адаптированных к водной среде. Например:

- сказку «Репка» использовали для освоения упражнений на дыхание;
- «Три поросенка» – на погружение детей в воду;
- «Гуси лебеди» – упражнения на дыхание;

- «Волк и семеро козлят» – на умение лежать на воде;
- умение скользить – со сказкой «Красная шапочка» и др.

Говоря о детях, имеющих страх перед водой, И.Н. Акрамовский [1] отмечает, что весь процесс обучения должен быть направлен на психологическую адаптацию детей к водной среде, в первую очередь им необходимо помочь осознать свои потенциальные возможности в освоении техники плавания. Автор высказывает мнение, о необходимости поэтапного формирования дыхательных и кинестетических рефлексов.

Первая группа упражнений направлена на постановку правильного дыхания.

Вторая группа – способствует освоению водного пространства и ориентации в нем.

Третья группа – помогает детям освоить навык пользоваться плавательной доской.

Четвертая группа – упражнения заключительного этапа, предполагающие выполнение упражнений с доской и без доски.

Важным элементом обучения детей, имеющих водобоязнь должны быть упражнения, направленные на сопряженное развитие двигательных, координационных способностей, скоростных, силовых качеств, выносливости, психологических способностей.

Предлагаемые варианты упражнений и заданий, связанные с освоением водной среды, представлены в *Приложении 2*.

2.4 Методы работы с детьми, имеющими водобоязнь

В процессе работы с детьми, имеющими водобоязнь, используются традиционные группы методов, однако их соотношение будет различным:

Словесные методы (рассказ, объяснение, указания, подсчет, команды и распоряжения и др.) – команды и распоряжения используются очень осторожно, без создания дополнительных условий страхов и напряжения. Голосовая работа ведется ровно и спокойно без криков и резких указаний, негативных эмоций.

Наглядные методы (показ, демонстрация информационных материалов, дополнительные ориентиры, жестикуляция) – эта группа методов имеет большее значение по сравнению с первой, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста (таблица 2.5).

Как видно из таблицы только в старшем школьном возрасте возрастает роль рассказа, т.е. в процессе обучения детей младшего возраста (особенно имеющих водобоязнь) особое значение приобретает показ упражнений. И не лишним будет еще раз напомнить данные исследований Н.В. Чертова [80] о рекомендации использования в процессе обучения всех видов наглядности:

- опосредованную – показ кино и видеоматериалов, слайдов, презентаций и других источников информации;

- непосредственную – связанную с демонстрацией упражнений тренером;
- избирательную – воздействие на органы чувств и анализаторы;
- комплексную – анализ и оценка пространства за счет мышечных рецепторов.

Таблица 2.5

Возрастные особенности восприятия материала

Возрастная группа	Особенности показа упражнений
Дошкольники	объяснения в форме сравнений и предметных заданий (надуйся как воздушный шарик, ножки работают как фонтанчик и т.д.)
Младший школьный возраст	использовать их склонность к подражанию, повторению. Неоднократно показывать упражнения в течение урока (посмотрите, как делает)
Средний и старший школьный возраст	наряду с показом возрастает роль словесного объяснения, допустимо применение анализа видеозаписей техники выполнения движений

Несколько схожие рекомендации дают исследования И.Е. Корельской и Г.В. Аверкиевой [32], которые предлагают на этапе обучения погружениям в воду с головой и этапе обучения дыханию использовать метод наглядности посредством трех разновидностей:

1) Контрастного метода – построенного на демонстрации правильного и неправильного вариантов выполнения упражнений для его понимания и последующего выполнения.

2) Лидированного метода – когда упражнение или его элемент показывает один из обучаемых.

3) Реального показа упражнений (двигательного действия или его элемента) тренером.

Авторы [6, 9, 15, 35] обращают внимание на применение методов:

- стандартно-повторного и вариативного методов в процессе использования специальных и подготовительных упражнений по освоению с водой;
- метода строго регламентированного упражнения (упражнения, порядок повторения, дозировка нагрузки);
- метода вариативного интервального упражнения.

Важно совмещать их использование с сопряженным развитием физических качеств (двигательной координации, скоростно-силовых качеств) и психологических способностей.

Практические методы (упражнения, игры, соревнования) – данная группа методов позволяет ребенку закрепить полученные ранее знания и умения, а также активизировать процесс познания. Основным из них является метод упражнений, предусматривающий многократное повторение дви-

жений, что позволяет овладеть элементами техники или способом в целом. Практические методы можно условно разделить на 2 группы:

- методы, в большей степени направленные на освоение техники;
- методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств [18].

Обе эти группы взаимосвязаны между собой, так как в процессе обучения технике плавания повышается уровень физической подготовленности занимающихся. Но на этапе начального обучения методам второй групп отводится доминирующее положение.

Методы освоения техники плавания. Все упражнения, которые используются для обучения технике плавания, представляют собой единую систему, в которой сначала способ демонстрируется в целом, анализируется, и лишь потом изучается по элементам (работа ног, рук, дыхание, согласование движений).

Метод разучивания по частям. Основу метода составляют подводящие упражнения, что позволяет постепенно увеличивать трудность выполнения движений, усложняя условия их воспроизведения (на суше, потом в воде; с опорой, затем без нее), изменяя исходные положения (стоя, лежа), увеличивая динамичность (на месте, далее в движении).

Метод разучивания в целом. Данный метод используется на завершающих этапах освоения техники. Его основу составляют упражнения, выполняемые в полной координации, а также различные варианты движений руками и ногами и их сочетания. Сначала данный метод необходимо использовать в облегченных условиях: плавание поперек бассейна, проплывание коротких отрезков на задержке дыхания, плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду (между ног «колобашка») и много других упражнений.

Методы развития двигательных качеств. Так как плавание циклический вид двигательной деятельности, изучение техники требует от занимающихся многократного выполнения движений с приложением определенных усилий. Физическая нагрузка в плавании может регулироваться за счет изменения количества упражнений, их сложности, числа повторений, темпа выполнения, продолжительности интервалов отдыха и упражнений.

Основными методами тренировки являются непрерывный и интервальный (повторный).

Непрерывный метод – используется после освоения техники движений, ее выполнение без ошибок (проплывание дистанции с равномерной или переменной скоростью, возможны ускорения в начале и конце дистанции, в разном темпе, чередование полной координации с элементами движений и т.п.).

Интервальный метод – используется в период обучения и начальной тренировки, упражнения выполняются как на суше, так и в воде. Используются упражнения одинаковой продолжительности и интенсивности, в соответствии с физическими возможностями подготовленностью занимающихся.

На суше выполняются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

В воде выполняются серии заданий:

- упражнения у бортика выполняемые с помощью ног, которые чередуются с выдохами в воду;
- различные варианты скольжений на груди и спине;
- плавание по элементам, различные связки, в полной координации и др. [11, 13].

По мере освоения техники плавания увеличивается длина проплываемых отрезков.

Соревновательный и игровой методы. Данные методы очень широко используются на начальных этапах обучения. Но прежде, чем использовать их, упражнения и задания должны быть предварительно разучены. Отличительной чертой игрового метода является наличие сюжетного содержания, в соревнованиях его нет.

Признаки соревновательного метода:

- победа в результате полной мобилизации возможностей занимающихся;
- проявление максимального уровня физических качеств и психологических возможностей.

Признаки игрового метода:

- проявление соперничества в рамках правил игры;
- инициатива и самостоятельность ребенка в игровых ситуациях;
- комплексное совершенствование физических и моральных качеств.

Оба метода способствуют повышению эмоционального фона, помогают заинтересовать ребенка.

Ряд авторов [40, 48, 59] при обучении плаванию детей детских дошкольных учреждений (5–7 лет) с признаками водобоязни, рекомендуют использовать игровой метод и в частности сюжетно-ролевые занятия. Авторы отмечают, что игровая модель обучения, несмотря на определенное воздействие нагрузки на организм, в целом приводит к стимулированию психологической комфортности. Помимо этого, данный метод обучения позволяет эффективнее переработать и усвоить полученные знания, что положительно сказывается на состоянии ребенка.

Разработанная авторами методика включает в себя следующие игры:

- игры-забавы;
- сюжетные и безсюжетные игры со стихами, песнями, загадками;
- игры с соревновательными элементами и эстафеты.

Л.В. Павлиенко [42] утверждает, что, работая с детьми в детском саду, необходимо процесс обучения превратить в игру с водой (делать руками волны, похлопывать по ней, поиграть в «прятки» – спрятать в воду подбородок или нос). Использование подвижных игр, которые можно перенести в чашу бассейна, также будет полезным. Бег, прыжки, а также другие передвижения в воде, приводят к брызгам и погружениям в воду, но в азарте игры дети этого зачастую не замечают.

Еще одним средством решения проблемы водобоязни является использование танцев в воде, выполнении знакомых упражнений (движений) под музыку, они быстрее осваиваются с водой.

Также проведение соревнований с участием родителей «Папа, мама, я – спортивная семья» будет способствовать более быстрому освоению с водной средой. Ну, а если, у ребенка еще остался страх, то необходимо использовать поддерживающие средства, и лучше всего – нарукавники. Самое главное в обучении детей с признаками водобоязни – это систематичность и постепенность в освоении воды.

2.5 Контроль в процессе обучения детей, имеющих водобоязнь (тестирование, критерии оценки показателей)

Известно, что оптимальное управление процессом обучения не может существовать без эффективной системы контроля уровня освоения движений занимающихся. Традиционно он может включать три известных вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предполагает оценку суммарного эффекта обучающих занятий. Текущий – позволяет оценить эффект нескольких занятий. Оперативный позволяет контролировать и оценивать действия в процессе занятий, при подведении его итогов.

Специалисты рекомендуют в процессе обучения плаванию детей, имеющих водобоязнь контролировать следующие показатели:

1) Динамику передвижения занимающихся в воде без посторонней помощи (положительную, нейтральную, отрицательную).

2) Показатели физического развития и подготовленности с оценкой динамики (сравнение с исходными данными).

3) Показатели оценки психологического состояния (желание заниматься, напряжение в воде, настроение и др.).

Авторами Т.Ю. Сафроновой и Т.А. Сидоренко [60] для оценки уровня водобоязни использовали следующие показатели, оцениваемые при помощи двух критериев – «успешно» и «неуспешно»:

- переносит или не переносит брызг на тело (лицо);
- использование душа с головой;
- вход в воду бассейна;
- погружение лица в воду;
- выдохи в воду;
- «звездочка» на груди;
- проплывание пятиметрового отрезка с плавательной доской (или другим предметом).

Ряд специалистов [1, 18] отмечают, что прежде, чем приступить к обучению детей (6–8 лет) плавать, необходимо определить наличие у них водобоязни. Для этого они рекомендуют проводить тестовые задания, такие как:

- держась за бортик, сделать полное погружение под воду на задержке дыхания, с последующим неполным выдохом через нос и далее подъемом на поверхность;

- держась одной рукой за плавательную доску, а другой за бортик, оттолкнуться от него, и держась только за доску удержаться на плаву.

Специалисты практики В.Е. Хайрулина и Е.П. Шарина [76] предлагают использовать в качестве контрольных заданий упражнения, условно разделенные на три группы (таблица 2.6).

Таблица 2.6

Примеры контрольных упражнений, распределенных на группы

1 группа «упражнения на лежание»		2 группа упражнения в движении		3 группа упражнения на дыхание	
контроль ные уп- ражне- ния	крите- рии оценки	контроль ные уп- ражне- ния	критерии оценки	кон- трольные упражне- ния	критерии оценки
1. Поплавок»	время удержания в положении (чем >, тем лучше), с	1. Скольжение по воде	дальность скольжения, м	1. Выдох в воду, пускание пузырей под водой	Не выдыхает – 1 балл; выдыхает ртом, закрыв нос рукой – 2 балла; выдох из носа и рта – 3 балла; короткий выдох носом – 4 балла; продолжительный выдох носом – 5 баллов.
2. Звездочка на груди»		2. Плавание с плавательной доской - работа ног кролем	работа ног отсутствует, боится оторвать ноги от земли – 1 балл; ложится на воду, отталкивается, но не плывет – 2 балла; работа ног не согласуется (хаотичные движения) – 3 балла; работа ногами правильная, но ноги опускает вниз – 4 балла; правильная работа ног – 5 баллов.		
3. Звездочка на спине»					

Есть и другие варианты применения контрольных упражнений, распределенных на блоки (таблица 2.7). Оценка результатов выполнения проводится по продолжительности выполнения каждого упражнений.

Таблица 2.7

**Контрольные упражнения и примерные сроки их выполнения
(по Ю.О. Бетехтину, В.А. Ермакову, 2021)**

№ блока	Варианты упражнений	Примерные сроки контроля
1.	выполнение «звездочки» на груди (или торпеды), продолжительностью не менее 7 секунд	4–7 занятие
2.	выполнение скольжений с плавательной доской на груди и на спине, не менее 3 метров	7–9 занятие
	выполнение «звездочки» на груди и на спине с использованием жилета или плавательной доски, продолжительностью не менее 7 секунд	6–8 занятие
3.	проплывание 10-12 м кролем на груди и на спине, работая только ногами без остановки и без учета времени	11–16 занятие
	проплывание 10-12 м кролем на спине в полной координации движений без учета времени и оценки техники	20–28 занятие
	проплывание 10-12 м кролем на груди в полной координации движений без учета времени и оценки техники	25–30 занятие

По мнению А.Ю. Александрова, Л.С. Малыгина[2], в процессе обучения детей плаванию необходимо, научить ребенка самостоятельно контролировать правильность выполнения выдохов в воду. Для этого ему надо объяснить следующие приемы:

- если во время выполнения выдоха в воду ребенку «мешает» попадающая в рот вода, это значит, что упражнение выполняется неправильно, выдох недостаточно активен;
- если во время выполнения выдоха пузырьки воздуха сильно щекочут уши и щеки, значит, выдох выполняется активно и правильно.

Контроль выполнения упражнений должен быть систематическим (с постоянным поощрением занимающихся за самые маленькие достижения) и достаточно гибким с учетом степени водобоязни, времени освоения элементов, реакции обучающихся на контрольные мероприятия.

2.6 Организационные аспекты проведения занятий с детьми, имеющими водобоязнь

Организация занятий по обучению плаванию детей, имеющих водобоязнь, требует от инструктора (тренера) вдумчивости и организованности, своевременной подготовки к занятиям. При работе с занимающимися имеющими водобоязнь важно соблюдать **общие требования к подготовке и проведению занятий плаванием:**

1. Инструктор (тренер) обязан проверить, и заранее подготовить место для занятия, которое должно соответствовать гигиеническим требованиям (проверить чашу бассейна, подготовить оборудование, инвентарь).

2. При проведении занятий по плаванию должны соблюдаться общие требования техники безопасности (проведение инструктажа или напоминания правил поведения в бассейне или открытом водоеме, соблюдение занимающимися дисциплины и правил входа и выхода из воды, выполнения заданий о команде и т.д.).

3. Готовность инструктора к проведению занятия (внешний вид, наличие плана-конспекта, командный голос и т.п.).

По мнению ряда авторов [4, 5, 18], в практике проведения уроков плавания применяются следующие методы организации занимающихся: фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный

Фронтальный метод – занимающиеся становятся в один ряд и одновременно выполняют задания. Большой плюс данного метода в том, что у педагога есть возможность проводить упражнения непрерывно или интервально, при этом обеспечивается достаточно высокая плотность урока. Используя этот метод организации, педагог хорошо видит всех занимающихся. Особенно он эффективен при изучении нового материала (упражнения). Он используется для проведения занятий на суше, а также при разучивании упражнений в воде в опорном и безопорном положениях.

Групповой метод – детей делят на группы (подгруппы) с учетом возраста, подготовленности или изучаемого материала. Каждая группа выполняет задание на своей дорожке. Как только ребенок выполнил задание, он ожидает, когда его выполнят остальные дети, находящиеся на дорожке вместе с ним. Данный метод используют, для детей, имеющих боязнь воды, если они готовы заниматься в группе (при условии правильного комплектования подгрупп). Метод также может использоваться, когда необходимы перерывы между заданиями и важен индивидуальный подход. Он позволяет проводить занятия и с большим количеством занимающихся и рационально использовать весь бассейн.

Поточный метод – дети распределяются один за другим по бассейну или на отдельных дорожках, сохраняя определенный интервал. Упражнения выполняются при одновременном движении всех занимающихся по кругу. Если занимающиеся имеют одинаковую подготовленность, им легко сохранять установленный интервал. Если дети разной подготовленности, то более

подготовленные обгоняют менее подготовленных детей.

При данном методе упражнения могут выполняться непрерывно и с остановками. Перерывы используют для отдыха и для объяснения упражнения. Поточный метод обеспечивают наиболее высокую, чем другие методы моторную и общую плотность урока.

Индивидуальный метод – инструктор (тренер) персонально работает с занимающимся. Чаще всего данный метод используют в процессе обучения отстающих детей (включая детей, имеющих водобоязнь) или наоборот – успевающих, показывающих более высокие результаты. Также его можно использовать и на контрольных занятиях, где педагог отмечает положительные и отрицательные стороны в выполнении заданий или упражнений.

Основной формой организации и проведения занятия по плаванию является урок. Содержание и направленность урока зависят от типа бассейна, поставленных задач, возраста и подготовленности занимающихся. Каждое очередное занятие должно быть тесно связано с предыдущим и последующим уроком.

Урок в плавании, как и в любом другом виде двигательной активности, традиционно состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. Применительно к уроку с детьми, имеющими водобоязнь, – продолжительность урока и его частей зависит от поставленных задач, степени подготовленности занимающихся, пола, возраста, температурных условий. На занятиях с такими детьми могут использоваться те же упражнения, что и для обычных детей. Каждое упражнение делится на отдельные элементы, и каждый элемент прорабатывается более детально, более тщательно.

Весь процесс обучения плаванию детей с признаками водобоязни можно условно разделить на 2 этапа: обучение на суше и обучение в воде. При обучении в воде упражнения выполняются у бортика, с помощью поддерживающих средств и без них.

Подготовительная часть. Помимо общепринятой организационной части (построение, перекличка, инструктаж и т.п.) в этой части занятия используются общеразвивающие, имитационные и подводящие упражнения на ознакомления с водой, обучение дыханию, а также упражнения имитирующие гребковые движения. Все задания даются в игровой форме.

Имитационные упражнения на суше включают: дыхательные упражнения (вдох и выдох, задержка дыхания, имитация вдоха и постепенного погружения под воду с выдохом и новым вдохом и т.д.); движения руками и ногами как при плавании кролем на груди и на спине; согласование движений рук и ног с дыханием.

Упражнения на ознакомление с водой могут выполняться как на суше (на бортике), так и около бортика (в воде), в зависимости от степени водобоязни детей. Если это первое занятие, то необходимо дать детям возможность потрогать воду, подуть на нее, полить на ноги и руки, намочить лицо. Для детей дошкольного возраста можно использовать игрушки, которые они будут купать в воде. Далее можно посадить детей на бортик и поболтать нож-

ками в воде снизу наверх, с различным темпом. Так же в этой части занятия могут использоваться передвижения по дну бассейна вдоль бортика (ходьба, бег), погружение в воду (до плеч, до рта, до глаз, открытие глаз в воде), лежание на воде («звездочка»), всплытие на поверхность («поплавок»), выдохи под водой.

Основная часть. В зависимости от возраста и степени водобоязни в данной части занятия могут использоваться игровые упражнения различной сложности (ролевые, в парах, в командах). На начальном этапе обучения при выполнении упражнений используются поддерживающие средства (доски, нудлы, жилеты). Даются следующие задания: ходьба и бег со сменой направления, с элементами гребковых движений руками и ногами; скольжения на груди и спине; работа ногами лежа на груди и спине.

При освоении водного пространства упражнения могут усложняться и выполняться без поддерживающих средств. Даются следующие задания: разнообразные прыжки, ныряния (достать со дна предмет), скольжения (на спине, на груди, под водой), работа ног при кроле на спине с различным положением рук, работа ногами кролем на груди и выдохи в воду, согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания, с дыханием), плавание при помощи ног, рук и в полной координации.

Заключительная часть. Данная часть занятия направлена на постепенное снижение физической и эмоциональной нагрузки. Для этого в нее включаются упражнения и игры малой интенсивности («звездочка», «поплавок», «медуза» и др.), свободное плавание. Обязательно в конце занятия должно быть подведение итогов с акцентом на положительные результаты выполнения заданий.

Для достижения необходимого уровня адаптации ребенка к воде, он должен посещать занятия плаванием не реже 2–3 раз в неделю. Инструктору (тренеру) нужно обязательно соблюдать нормы количества занимающихся на одной дорожке. Если занятия проводятся в нестандартном бассейне, то количество детей на одной дорожке зависит от его размера [28].

При подготовке к занятию по плаванию и его успешному проведению педагог (инструктор, тренер) должен иметь следующие документы планирования:

- рабочую программу;
- поурочный план-график;
- конспект урока;
- расписание занятий.

Работа с детьми, имеющими водобоязнь, зачастую проводится в общей группе, что значительно усложняет процесс обучения плаванию. Целесообразно организовать процесс обучения плаванию детей, имеющих водобоязнь в отдельную группу или организовать проведение индивидуальных занятий. Отличительной чертой работы с детьми, имеющими страх перед водой, является более длительный процесс освоения с водой, привыкания к ней. Данный

процесс должен быть постепенным, ненавязчивым, вызывать интерес у занимающихся.

Согласно данным литературы процесс обучения плаванию занимающихся с водобоязнью может быть разделен на этапы.

Так, И.Е. Корельская и Г.В. Аверкиева [32] в процессе преодоления водобоязни предлагают **выделять 4 этапа**:

Первый этап полностью посвящен выявлению причин водобоязни при помощи всех доступных способов (бесед с ребенком, родителями, при помощи педагогических наблюдений, анкетирования, опроса и др.) и получение разрешения ребенка на занятия в воде.

На втором этапе важно решить задачу по освоению с водой и акваторией плавательного бассейна без удержания за бортик, посредством различных передвижений в направлениях (вперед, назад, боком, змейкой и других), игр и игровых упражнений («Зайчики», «Кенгуру», «За мячом» и др.).

Третий этап обучения детей с водобоязнью направлен на погружение в воду с головой, посредством системы подводящих упражнений и игр («нос утонул», «водопад», «островки»), открывания глаз в воде, задержки дыхания. Акцент на самостоятельность первого погружения и позитивная оценка даже стараний. При успешном выполнении упражнений, можно перейти к играм, требующим погружения в воду (например, «водолазы», «искатели жемчуга», «ныряй смелее!» и другие). Важными условиями проведения этих игр являются: открывание глаз и обязательное их выполнение на задержке дыхания.

На завершающем – *четвертом этапе* преодоления водобоязни, занимающиеся изучают правильное дыхание с акцентом на принцип постепенности посредством изучения большого количества подводящих упражнений (дуй на воду, выдуй ямочку на воде и далее с постепенным погружением частей лица в воду – подбородок, рот, нос, лоб, всё лицо).

Ю.А. Постольник с соавторами [48] отмечают, что весь процесс обучения плаванию детей дошкольного возраста 5–7 лет имеющих водобоязнь состоит из 3-х этапов, направленных на освоение с водой:

Первый этап – ознакомительный. Занятия проходят на суше около бассейна. Дети выполняют общеразвивающие упражнения и знакомятся со свойствами воды доступными их пониманию: теплая, мягкая, чистая, прозрачная.

Содержание этапа – игровые задания, которые сопровождаются стихами, песнями, скороговорками и загадками:

- 1) Разнообразные умывания и купания кукол, резиновых игрушек, умывание лица.
- 2) Запускание корабликов, катеров, резиновых машинок.
- 3) Ловля игрушек удочками и сочками.
- 4) Выливания и переливания воды из ведер и формочек.

Игровые задания вводятся в учебный процесс постепенно. Этап заканчивается в тот момент, когда дети смогут входить в воду и передвигаться по дну бассейна безбоязненно и уверенно (с помощью родителей

или самостоятельно).

Второй этап – освоение упражнений на перемещения в воде с элементами игры. Основными методами проведения занятий являются, фронтальный и поточный. Для создания дополнительного интереса у детей к плаванию активно используются сюжетно-ролевые занятия (уроки-сказки).

Содержание этапа – игровые задания с перемещениями:

- 1) Перемещения, по бассейну держась за неподвижную опору руками.
- 2) Прохождение через «туннели» – разноцветные арки.
- 3) Преодоление препятствий – обойти обруч, лежащий на воде, пройти дистанцию под «водопадом» или «дождем», педагог льет воду из шланга (температура воды на 2 градуса ниже, чем в бассейне).
- 4) Выполнение различных переправ.

Третий этап – заключительный, направлен на освоение с водой с использованием более сложных заданий – эстафет. Поскольку на этом этапе дети уже освоились с водной средой, то в процесс обучения можно ввести эстафеты. Это позволит увеличить интенсивность занятий, повысить двигательную активность детей, создать дополнительные сложности в выполнении движений (волны, брызги и т.д.), но на фоне положительного эмоционального возбуждения возникшие трудности будут не так заметны.

Содержание этапа – эстафеты и различные сочетания передвижений в воде:

- 1) Передвижения бегом – с резиновым мячом, с плавательной доской, любимой игрушкой, с детским ведром ит. п.
- 2) Передвижения с подлазанием и перешагиванием – используются мягкие палки, обручи и другие подручные средства (в вертикальном положении, на половину погруженные в воду).
- 3) Передвижения с метанием – забрасывание мяча в корзину, ворота и т.п.

Обобщая, следует отметить, что процесс организации – это очень важная часть процесса обучения плаванию, особенно занимающихся, имеющих водобоязнь. Организация процесса требует тщательной подготовки педагога к каждому занятию с учетом условий проведения занятий, индивидуальных возможностей, подготовленности занимающихся, степени водобоязни и их желания её преодолеть.

2.7. Инвентарь и оборудование, используемые в процессе обучения плаванию

В последнее десятилетие использование инвентаря в плавании получило достаточно широкое распространение. Производители постоянно со-

вершенствуют уже существующие модели и активно трудятся над созданием новых, расширяя возможности его использования.

На занятиях, ряд авторов рекомендуют использовать нестандартный инвентарь: лейки, совки, детские ведра (0,2–0,5 литра), разнообразные формочки, пластмассовые кегли, плот для занятий на воде, резиновые игрушки, любимые игрушки (принесенные из дома), конструктор «Лего» (размер деталей 0,9×0,9×0,7 см), а также перчаточные куклы-игрушки на руку [40, 48].

Авторы указывают на то, что на всех этапах обучения необходимо использовать поддерживающее оборудование (доски, гибкие палки, нарукавники, гидропояса, надувные круг), что позволит детям чувствовать себя более уверенно в воде.

Ниже представлен инвентарь, который понадобится при работе с категорией занимающихся с водобоязнью.

1. Игрушки и игровые приспособления:



Рисунок 2.2. а) Набор для обучения плаванию SealFlips, б) «Мячики тканевые с хвостиками», в) набор из четырехцветных грузиков DiveSticks которые используются для ныряния и доставания со дна.



Рисунок 2.3. Мячи неопреновые (не тонут в воде) – для улучшения координационных способностей в воде (мягкий, приятный на ощупь) для проведения игр и игровых упражнений.



Рисунок 2.4. Набор тонущих приспособлений (подводные кольца, рыбки, осьминожки, палочки и др.) для обучения плаванию.



Рисунок 2.5. Игровой инвентарь, используемый для проведения занятий по плаванию (справа налево и вниз – приспособление для игр, цветные шарики, сачки и тазы, подводные арки с грузами для занятий по обучению плаванию).



Рисунок 2.6. Разновидности детских нарукавников для преодоления страха воды.



Рисунок 2.7. Аквапалки (нудлы), и соединители для аквапалок. Используются для преодоления водобоязни у детей и взрослых, а также проведения различных игр и игровых упражнений.



Рисунок 2.8. Доска-жилет три в одном для детей в возрасте от 2 до 6 лет (плавательная доска и жилет, который может использоваться отдельно от нее или вместе с ней). Помогает преодолеть страх водобоязни, существ-

венно улучшать координацию движений, изучать и совершенствовать технику движений ногами.



Рисунок 2.9. Неопреновый топ детский с поплавками, для преодоления страха водобоязни и обучения плаванию в облегченных условиях для детей в возрасте от 1 года до 5 лет. Хорошую плавучесть обеспечивают поплавки, вшитые в рукава, застегивается на молнию, обеспечивая простоту и доступность активных движений.



Рисунок 2.10. Различные варианты аквапоясов для обеспечения плавучести.



Рисунок 2.11. Пояс страховочный для плавания детей, имеющих водобоязнь, не умеющих плавать или обучающихся в условиях глубокой воды.



Рисунок 2.12. Детские плавательные очки.

Плавательные очки очень важный элемент экипировки пловцов от начинающих до профессионалов. Без этого аксессуара придется трудно, особенно если плавать в хлорированной воде. Это может вызывать раздражение слизистой оболочки глаз, что создает дополнительные страхи как у детей, так и взрослых. Кроме этого очки помогают сориентироваться в новом водном пространстве. Поэтому очки для плавания в бассейне используются не только для комфорта и удобства, а для непосредственной защиты органов зрения, лучшей ориентации в среде и средства, способствующего снижению водобоязни. Но важно напомнить занимающимся о некоторых правилах:

1. Очки вещь очень индивидуальная и требует индивидуального подбора с учетом формы головы, расстояния между глаз, формы носа и др.
2. Очки должны плотно прилегать к коже вокруг глаз, но не давить на глаза.

3. Для чувствительной кожи вокруг глаз можно подобрать очки с микропористыми прокладками вместо силикона, однако они требуют более сильного натяжения.

4. Лучше покупать очки с умной или со ступенчатой переносицей, позволяющей регулировать расстояние для безболезненного ношения очков.



Рисунок 2.13. Ласты для начинающих пловцов (мягкие ласты из силикона и альфапластика).

Ласты – спортивный инвентарь для увеличения скорости плавания – резиновые или пластиковые приспособления в форме гусиной лапки, которые пловец надевает на ноги для увеличения опорной поверхности ступни. В настоящее время ласты классифицируют по форме носка и пятки, материалу лопасти и основному назначению.

Мягкие ласты из силикона не перегружающие голеностопный сустав подходят для начинающих пловцов с целью повышения эффективности движений ногами (рис., 2.13 а) и б) ласты из альфапластика «золотая рыбка»). Ласты «золотая рыбка» предназначены и для детей дошкольного возраста, при этом считаем важным отметить важность правильного подбора размера ласт.

Если говорить о форме пятки, то ласты можно разделить на ласты с открытой и закрытой пяткой. Первые делятся на регулируемые и не регулируемые. Форма носка также различается на открытую и закрытую. Ласты с закрытой пяткой, как правило, более удобные и хорошо сидят на ноге, однако они должны быть правильно подобраны по размеру – не сжимать стопу.



Рисунок 2.14. Плавательная доска.

Самым распространенным и часто используемым инвентарем является доска для плавания. Это специально разработанное приспособление из специального не тонущего материала, имеющее плоскую, чаще всего прямоугольную или треугольную форму. Используется для освоения и совершенствования плавательных движений.

В работе специалиста по плаванию важным умением является правильный подбор инвентаря и оборудования для занятий. Чем шире спектр его использования, тем интереснее проходят занятия. Именно интерес занимающихся формирует положительную мотивацию к занятиям и существенно влияет на эффективность процесса обучения плаванию.

РАЗДЕЛ 3. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

3.1 Прикладное плавание – понятие, виды, способы передвижения

Обучение прикладному плаванию – важный раздел, который целесообразно включать в программу занятий всех категорий населения. Это обусловлено, прежде всего, жизненной необходимостью, как для взрослых, так и для детей.

Прикладное плавание – это плавание, направленное на формирование знаний, умений, навыков и определенного уровня подготовленности для профессий прямо (тренеры, инструкторы по плаванию, спасатели на воде) или косвенно (моряки, сплавщики леса, бортпроводники, военные и др.) связанных с плаванием [49].

В целом прикладное плавание можно представить в виде отдельных блоков, каждый из которых дополняет друг друга (рисунок. 3.1).



Рисунок 3.1. Прикладное плавание и его составляющие (по А.М. Фети-сову, 2018).

Согласно данным специальных исследований [66, 75] прикладное плавание – это особый вид плавания, имеющий особый исторический след. Еще первая в России Шуваловская школа плавания в основу обучения закладывала прикладные способы передвижения на воде. Среди упражнений выделялись:

- проплывание различных по длине дистанций с применением разнообразных способов плавания и их элементов;
- плавание с камнем, который должен был остаться сухим;
- несколько видов ныряний: в длину с продолжительным скольжением под водой и на значительную глубину до 5 метров (при этом ныряльщик должен был 5 раз подряд с минимальным интервалом отдыха доставать камень, лежащий на глубине);
- снятие одежды и обуви под водой (раздевание в воде).

Умение человека плавать само по себе является прикладным, поскольку является своеобразным гарантом собственной безопасности. Однако при возникновении особой ситуации человек выбирает способ передвижения в воде, на выбор которого влияет несколько причин (рисунок 3.2).

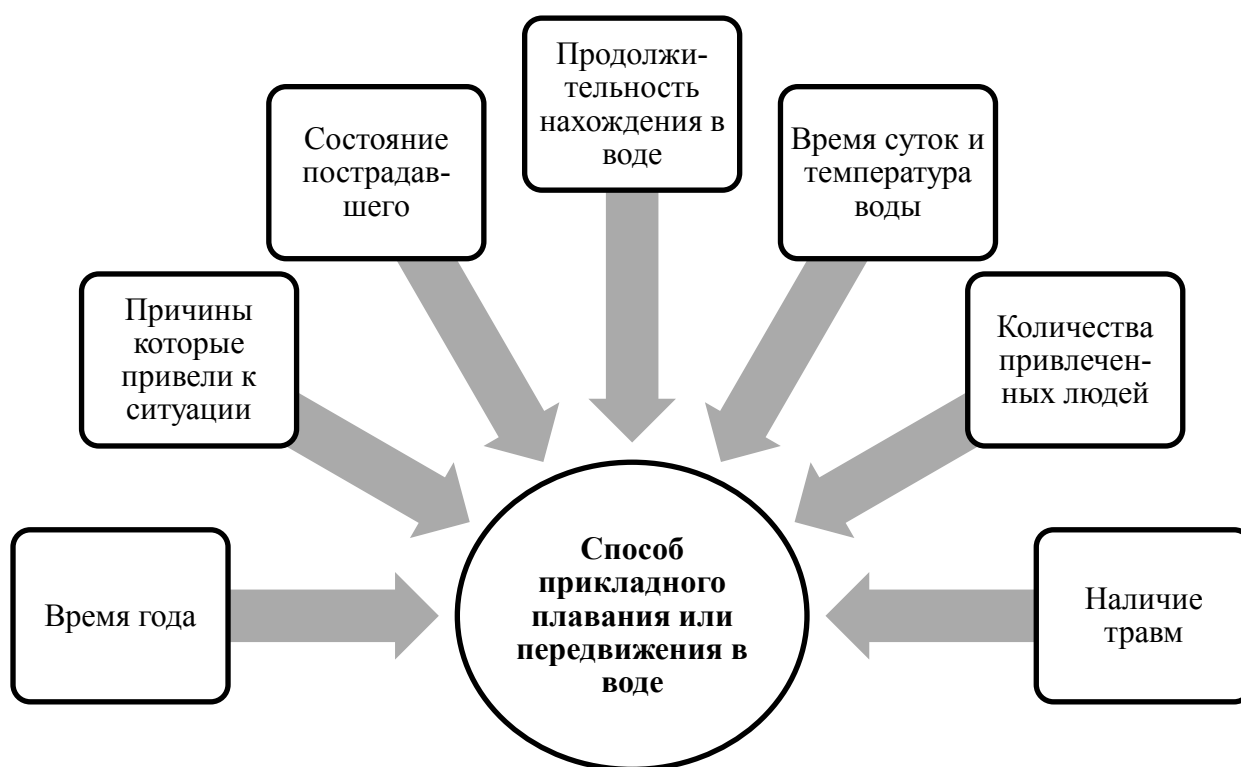
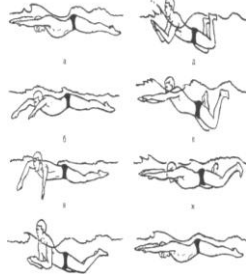
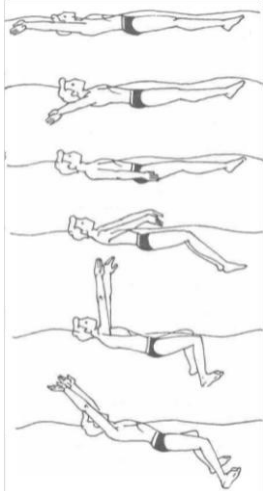
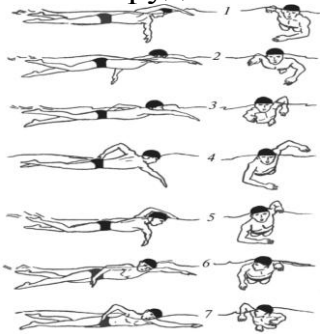
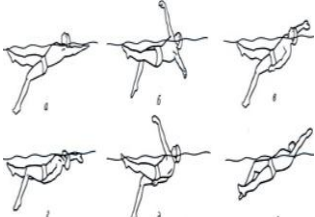


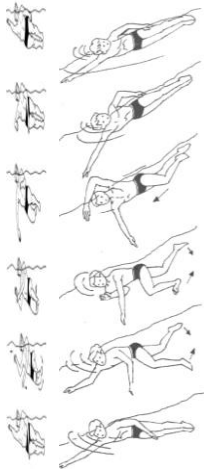
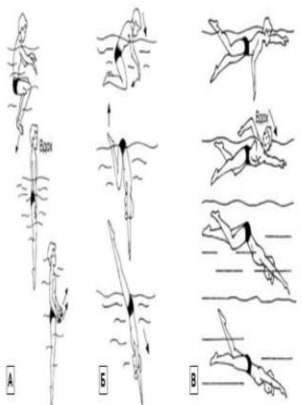
Рисунок 3.2. Факторы, влияющие на выбор способа прикладного плавания, используемого для передвижения в воде (по А.М. Фетисову).

Выбор способа плавания связан с индивидуальными особенностями спасателя, а также множества причин, которые нужно учитывать в процессе спасания пострадавшего на воде. В таблице 3.1 приведены прикладные способы плавания и особенности их использования.

Таблица 3.1

Способы прикладного плавания – особенности применения

Способ прикладного плавания	Характеристика, особенности использования
брасс на груди 	Руки и ноги работают симметрично, одновременно, преимущественно в горизонтальной плоскости. Для улучшения обзора и видимости вдох и выдох в воду не обязателен. Способ удобен для подплывания к пострадавшему, транспортировки, смены направления и скорости продвижения.
брасс на спине 	Исходное положение пловца – горизонтальное в положении на спине. Ноги и руки выполняют одновременные симметричные движения. На одно движение ногами – одно движение руками, один вдох и выдох. Дыхание согласуется с движениями рук (вдох во время проноса рук над водой, выдох во время гребка). Имеется фаза скольжения при спокойном плавании (см. рисунок). Один из самых экономичных способов передвижения. Возможна работа, как рук, так и ног. При свободных руках, их используют для помощи, транспортировки предметов или пострадавшего, уставшего пловца, приема воды, лекарств.
кроль на груди 	Самый быстрый способ плавания. Характеризуется попеременной работой ног и рук. Выдох может выполняться в воду (при условии умения делать правильный вдох и выдох) или над водой. Используется для подплывания, ныряния. При подплывании к тонущему, голова остается на поверхности воды.
кроль на спине 	Пловец выполняет попеременные гребки руками и удары ногами. Вдох выполняется во время проноса руки, выдох во время гребка руками. В прикладном плавании используется редко (преимущественно для отдыха на воде и экономии сил при умении лежать на воде).

Способ прикладного плавания	Характеристика, особенности использования
плавание на боку 	Выполняется как с выносом, так и без выноса рук, с выполнением наплыва. При использовании варианта с выносом руки, одна рука проносится над водой, без выноса рук – руки выполняют движения под водой. При выполнении проноса руки выполняется крен туловища вокруг продольной оси не зависимо от варианта выполнения проноса. Ноги работают асимметрично и одновременно как «ножницы». Пловец как бы опирается на стопу Позволяет зрительно контролировать ситуацию на воде, экономно расходовать силы, преодолевать большие расстояния.
комбинированные	Разные варианты комбинаций всех способов, зависит от индивидуальных особенностей пловца-спасателя, возникшей ситуации, водоема и его температуры, погодных условий – ветер, шторм, град и др. Как правило, используются для обнаружения пострадавших, удобного передвижения в воде, транспортировки пострадавших и уставших. Чаще всего используются непрофессиональными спасателями.
ныряние в длину и глубину 	Плавание под поверхностью воды (в толще воды) Используют комбинированные способы плавания и различные их сочетания особенно при нырянии в длину (руки брасс – ноги кроль, руки брасс – ноги дельфин, руки брасс – ноги «ножницами» и др.). Ныряние в глубину определяется углом погружения вниз ногами (рис. А), вниз головой (рис. Б) или с ходу (рис В). Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особенностей спасателя, условий водоема, погоды. Призвано ориентироваться в воде, плавать и погружаться с открытыми глазами для нахождения пострадавшего человека. Длина и глубина погружения зависит от длительности задержки дыхания. При наступлении состояния эйфории нужно прекратить ныряние (т.к. следующей стадией является потеря сознания, вызванное задержкой дыхания).

Прикладное плавание призвано решить целый ряд самых важных задач формирования профессионально-прикладных профессиональных умений, включая навыки спасания пострадавших и обеспечения безопасного поведения на воде.

3.2. Причины и профилактика несчастных случаев на воде

К сожалению, данные статистики о пострадавших на воде, говорят о наличии значительного количества случаев, рост которых замедляется очень незначительно. Особую тревогу вызывает информация о пострадавших на воде детях, не достигших совершеннолетия. Согласно мнению большинства специалистов [33, 34, 35] к утоплению могут привести различные причины, среди которых наиболее распространенными являются: плавание в незнакомых местах (при отсутствии специально организованных мест купания), купание в нетрезвом виде, в шторм, в прохладной воде, с использованием надувных кругов, матрацев и других предметов (их порыв) и другие (рисунок 3.3).

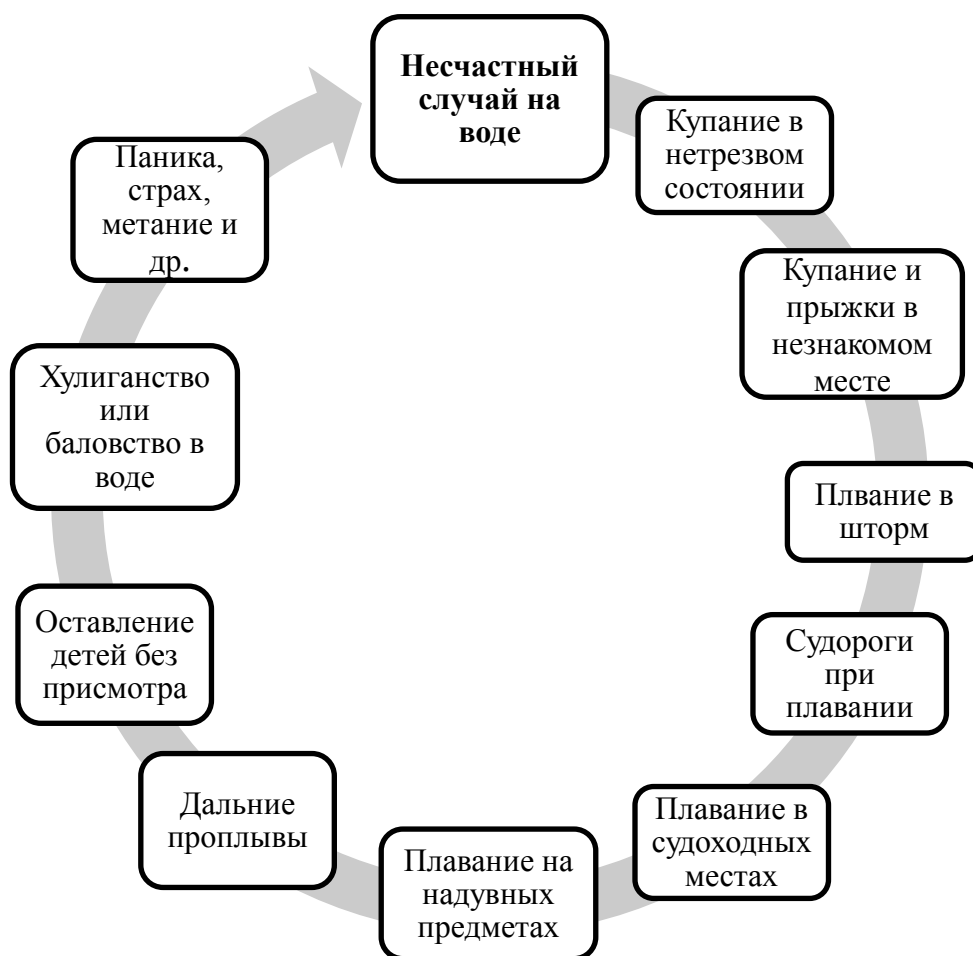


Рисунок 3.3. Причины несчастных случаев на воде.

Если продолжить детальное рассмотрение причин несчастных случаев на воде, также называют отсутствие понимания опасности, когда человек заплывает достаточно далеко, не предполагая, что ему может не хватить сил, чтобы вернуться обратно на берег [33].

Известны случаи утопления в силу самоуверенности пловцов при купании в штормовую погоду, когда, заплыв недалеко от берега и «покатавшись на волнах» не сумели выйти на берег из-за сильной прибойной волны.

Может привести к утоплению и купание в темное время суток, когда пловец теряется и не может найти сторону берега.

Особую опасность представляют прыжки в воду с высоты, когда удар о воду может привести к болевому шоку и, как следствие, к утоплению.

Частой причиной гибели является неумение плавать людей купающихся, катающихся в лодках, на яхтах, плотках и т.п.

Наиболее частой причиной утопления является острое кислородное голодание.

У пловцов кислородное голодание чаще всего возникает при длительной задержке дыхания во время ныряния, особенно в глубину.

Развитию острого кислородного голодания способствует интенсивная мышечная работа под водой, переохлаждение, переутомление, кровопотеря, гиповитаминоз.

Гибель ныряльщиков в большинстве случаев происходит вследствие внезапной потери сознания под водой от острого кислородного голодания.

Реакция организма на низкое парциальное давление кислорода определяется следующими факторами:

- скоростью развития кислородного голодания;
- степенью кислородного голодания;
- продолжительностью кислородного голодания;
- физическим состоянием организма.

Одна из особенностей острого кислородного голодания заключается в том, что при быстром снижении, до критических величин парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе, человек не ощущает грозящей ему опасности и не в состоянии противостоять ей, и быстро теряет сознание. Так как дыхательные пути ныряльщиков ничем не защищены, при потере сознания может произойти утопление. Вероятность острого кислородного голодания при нырянии в глубину возрастает.

Развитие острого кислородного голодания характеризуется:

- субъективным состоянием эйфории и отсутствием критической оценки обстановки и своих действий;
- нарушением координации движений и способности к произвольным сокращениям мышц ног, рук;
- снижением болевой чувствительности, утратой восприятия слуховых и зрительных раздражителей;
- потерей сознания.

При нырянии острое кислородное голодание чаще наступает к концу дистанции. Движения ныряльщика при этом замедляются, становятся не координированными, и он сбивается с направления. После своевременного извлечения из воды с восстановленным сознанием спортсмен обычно недоумевает, почему ему не дали возможность закончить упражнение.

Острому кислородному голоданию способствуют охлаждение в воде, а также повторные ныряния без достаточного восстановления.

Ныряние лучше проводить по крайней дорожке бассейна от глубокой его части в сторону мелкой. Каждому занимающемуся разрешается нырять только после выхода из воды предыдущего, при этом ныряние должно выполняться не по команде, а по личной готовности ныряющего. Выполнение ныряния требует строгого контроля: надо следить за ныряющим, идя по бортику, или назначить страхующего пловца, который будет плыть над ныряющим.

В связи с особой опасностью свободного ныряния в глубину ныряние в глубину ограничено: для мужчин – 15 м, для женщин – 10 м.

Весьма распространенной причиной утопления является так называемая «травма ныряльщика» (по медицинской терминологии). Имеется в виду прыжок в воду вниз головой в водоем с неизвестной глубиной и состоянием дна. При этом может произойти удар головой о дно или предметы, находящиеся на дне – камни, сваи, железный лом и т.п. В результате происходит перелом шейных позвонков, приводящий к смерти, утоплению или параличу.

Чтобы избежать «травмы ныряльщика», следует проводить обучение прыжкам в воду и стартовому прыжку только в глубокой части бассейна, специально приспособленной для прыжков в воду. На массовых соревнованиях по плаванию не все соревнующиеся владеют техникой стартового прыжка, поэтому старт лучше выполнять не со стартовой тумбочки, а из воды – толчком ногами от стенки бассейна. При этом вход в воду участников отдельных заплывов должен выполняться или по лестнице, или прыжком вниз ногами из исходного положения – сидя на бортике.

Судороги в воде. Часто причиной гибели пловца бывает, внезапно сковывающая его движения – судорога. Причины этому следующие:

- переутомление мышц, вызванное длительной работой без расслабления, беспрерывным плаванием одним стилем;
- переохлаждение в воде;
- купание незакаленного пловца в воде с низкой температурой;
- предрасположение пловца к судорогам.

При переохлаждении организма, что внешне выражается в появлении «гусиной кожи», мелкой дрожи и чувства озноба, нужно немедленно выйти из воды, так как при дальнейшем охлаждении могут наступать судороги.

При судорогах рук или ног не следует теряться. Надо переменить стиль плавания и, стараясь удержаться на воде, принять такое положение, чтобы конечность, сведенная судорогой, выступила над водой. При судорогах ног лучше лечь на спину и работать одними руками, при возможности надо

попытаться слегка растереть и помассировать мышцы, сведенные судорогой. Если судорога свела икроножные мышцы, необходимо вытянуть ногу и подтянуть к себе стопу руками за пальцы.

При судорогах мышц бедра надо согнуть ногу в колене и придавить рукой пятку к бедру. Если судорога свела мышцы рук, надо плыть на спине или на груди, работая одними ногами. При судорогах кистей рук необходимо сжимать и разжимать кулаки на поверхности воды, а при судорогах мышц живота – ложиться на спину, держаться за поверхности воды работой, рук, подтягивая колени к животу.

Плавая при волнении на воде, надо внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутке между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крупную волну и скатываться с нее. Если волна с гребнем, то лучше нырять под волну немного ниже гребня. При сильном прибое пловец должен оставаться во впадине между волнами, повернувшись лицом к волне, идущей с моря, и, когда она приблизится, нырнуть под нее. Когда волна пройдет, нужно плыть в сторону берега, держась впадины между следующими волнами.

Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову возможно выше над водой и сильно откашляться.

Особенно опасно плавать во время шторма. Сильные волны могут унести пловца далеко от берега. Человек также может потратить много сил в попытках выйти на берег, особенно если его отнесло волнами на неудобное для выхода место. Это становится тем более опасно, если берег не пологий, а скалистый, с большими камнями. При выходе на скалистый берег нужно выбрать место, где волны набегают на скалы, а не с шумом разбиваются о них. После этого пловец должен продвигаться вперед в промежутках между большими волнами в направлении буруна. При этом продвижение осуществляется лицом к берегу в сидячей позе – вытянув ноги вперед и удерживая их на 60–90 см ниже уровня головы. Ноги согнуть в коленях так, чтобы при необходимости погасить силу толчка о скалы или подводный валун. Если с первого раза берега достичь не удалось, пловец должен плыть, действуя только руками. Когда подойдет следующая волна, надо принять сидячее положение с вытянутыми вперед ногами. Это повторяется до тех пор, пока пловец не выберется на берег.

Если есть возможность выйти на берег в районе песчаной и галечной отмели, то это существенно облегчает положение пловца. Подплыв близко к берегу, следует дожидаться, когда спадет вода, затем принять вертикальное положение, встать на дно и быстро продвигаться за волной берегу. Опасность представляет отраженная волна, которая может сбить с ног и утянуть обратно в море. В этом случае нужно встать боком к потоку и постараться устоять на месте, затем продолжить выход из воды.

Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину, и, с

такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, нужно набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться под воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывать на поверхность.

Запутавшись в водорослях, нельзя делать резкие движения и рывки, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться легкими спокойными движениями вернуться на ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

В заключении следует отметить важность и, более того, жизненную необходимость уметь хорошо плавать, знать способы спасения терпящих бедствие на воде и уметь оказать им первую помощь, которая в большинстве случаев спасает человеку жизнь.

3.3 Обязательные меры безопасности на открытой воде

Конечно, умение плавать предохраняет от гибели в воде, но нельзя забывать, что какого бы совершенства человек не достиг в плавании и в освоении с водой, полная адаптация человека к водной среде невозможна. То есть, умение плавать не гарантирует безопасность на воде и статистика это подтверждает. Более 40% утоплений возникает в результате нарушения правил купания в открытых водоемах. Отсюда очень важна правильная организация занятий плаванием и соблюдение мер безопасности при отдыхе на водоемах. Ведь гораздо легче предотвратить несчастный случай, чем спасти тонущего. Поэтому очень важно соблюдать меры безопасности на воде [82].

Во многом предупреждению несчастных случаев способствует соблюдение элементарных правил поведения в воде:

- не заплывайте за буйки, обозначающие границы заплыва;
- опасно подплывать к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам, плотам, самоходным судам;
- не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.
- нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования «гусиной кожи»;
- быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде;
- купаться или плавать при переполненном желудке и кишечнике.

Категорически запрещается:

- распивать спиртные напитки;
- входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии;

- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, камерах автомашин, надувных матрацах.

При занятиях плаванием и, особенно, при обучении плаванию тренеры и инструкторы должны поддерживать дисциплину и строго соблюдать следующие правила:

Заниматься плаванием можно, только получив на это разрешение врача. Занимаясь плаванием, необходимо систематически (1 раз в 3 месяца) проходить медицинский осмотр.

Плавание разрешается только в местах, отведенных для этой цели: в бассейнах, на учебных пляжах, водных станциях и других местах, отвечающих условиям безопасности и гигиены.

Заниматься плаванием можно только в чистой воде при температуре не ниже +18 С. Длительность занятия в воде должна постепенно увеличиваться.

Не умеющие плавать должны заниматься плаванием в специально отведенных местах глубиной не более 0,6–0,9м и обязательно под присмотром умеющих хорошо плавать. Все упражнения в воде, а также первые попытки плыть должны выполняться в сторону берега.

Входить в воду и выходить из нее можно только по разрешению проводящего занятие. До начала занятий в воде и после их окончания надо обязательно проводить поименную перекличку присутствующих. К изучению прыжков в воду и ныряния можно приступать только научившимся плавать.

Наряду с соблюдением общих для поведения на воде мер безопасности, на занятиях плаванием тренер или инструктор должен особенно хорошо знать те условия и упражнения, которые особенно опасны, и вероятность утопления при которых особенно велика.

Наиболее часто занятия по плаванию и купание детей на открытой воде проводятся в летних оздоровительных лагерях.

Прежде чем приступить к занятиям по плаванию в летних оздоровительных лагерях, необходимо хорошо изучить меры безопасности поведения на воде, чтобы в дальнейшем строго их выполнять [4, 82].

Место, где проводятся купания и занятия плаванием, должно быть обеспечено спасательными средствами: кругами, поясами, канатами, веревками и др. Во время массового купания или занятий в естественном водоеме необходимо организовать дежурство лодки со спасателями. Дежурить должны один взрослый, владеющий приемами оказания помощи пострадавшим на воде, а также двое ребят из физкультурного актива, умеющих хорошо плавать.

Проводя занятия с детьми, инструктор несет ответственность за их жизнь и, если потребуется, обязан в любую минуту прийти на помощь.

Для предупреждения несчастных случаев на воде необходимо соблюдать следующие правила:

1) Допускать детей к занятиям в воде можно только с разрешением врача.

2) Во время занятий на воде и при принятии солнечных ванн, обязательное присутствие медицинского работника.

3) Общелагерные купания проводятся по отрядам в присутствии начальника лагеря, старшего вожатого, врача, плаврука, педагогов и отрядных вожатых.

4) К водоему детей сопровождает вожатый и педагог.

5) Из числа хорошо плавающих старших детей создается дружина, которая привлекается к патрулированию на побережье водоема, а также в качестве спасателей во время купания детей.

6) На время купания, игр и соревнований на воде необходимо организовать спасательный пост. Желательно патрулирование спасательной лодки за линией ограждения места купания.

7) Инструктор по плаванию обязан каждый раз перед началом занятий проверить место для плавания, оборудование и инвентарь. Неисправность следует немедленно устранить.

8) Дно огражденной акватории должно быть плотным, без тины, водорослей, ям, коряг и других опасных предметов, которые могут стать причиной травм. Места плавания обязательно огораживают.

9) Все деревянные части должны быть хорошо обструганными, края закругленными, без выступающих гвоздей.

10) Занятия с не умеющими плавать проводят на глубине не более 0,7 метра, все упражнения выполняются в сторону берега.

11) Первые занятия на глубоком месте проводятся под непосредственным наблюдением плаврука, который занимается не более чем с двумя детьми.

12) Группа не умеющих плавать не должна превышать 6–8 человек на одного инструктора. При наличии помощника она может быть увеличена до 16 человек.

13) На первых занятиях детей лучше всего распределить парами. Это удобно для совместного выполнения упражнений на воде и взаимного наблюдения.

14) На занятиях должна соблюдаться строгая дисциплина. Нельзя разрешать детям бороться в воде, придерживать друг друга, прыгать в воду, прыгать в воду, нырять с ограждений, в незнакомых местах – с берега, не допускать, чтобы дети топили друг друга, погружая в воду с головой, громко кричали, в шутку звали на помощь.

15) Вхождение в воду и из воды производить только по команде инструктора.

16) При обучении плаванию в открытых водоемах занятия проводятся при температуре воды не ниже 20–25 градусов, и температуре воздуха соответственно выше на 4–5 градусов.

17) Продолжительность пребывания в воде на первом занятии не более 7–10 минут, затем занятия в воде доводить до 25–30 минут.

18) Проводить занятия по плаванию лучше: днем в 11–13 часов или вечером в 17–19 часов.

19) Категорически запрещается заплывать за установленные границы места для купания.

20) Входить в воду и выходить из нее разрешается только по команде инструктора.

21) Допуск опоздавшего к занятиям и выход из воды до общего сигнала разрешает только инструктор.

22) До и после занятий обязательно нужно проводить поименную перекличку.

23) Во время проверки плавательной подготовленности и комплектования учебных групп в воде одновременно должно находиться не более двух занимающихся.

24) Заплывы на дальность разрешаются только вдоль берега.

25) Нельзя проводить занятия на море при сильной волне [82].

3.4 Спасение тонущих. Оказание первой помощи

Одна из основных причин несчастных случаев на воде – нарушение или несоблюдение правил поведения и мер безопасности на воде, а также неумение плавать. Несчастный случай может произойти во время купания или занятия плаванием в бассейне или в открытом водоеме.

При несчастном случае необходимо как можно быстрее помочь тонущему. Спасатель должен хорошо плавать, владеть приемами оказания помощи пострадавшему на воде, действовать оперативно, решительно, быстро и без суеты. Если на месте происшествия не оказалось спасательных средств или их нельзя применять по каким-либо причинам, тонущего необходимо спасти вплавь.

Действия спасателя подразделяются на следующие *этапы*: вхождение в воду, подплывание к пострадавшему, поиск под водой пострадавшего, освобождение от возможных захватов, транспортировка пострадавшего к берегу, оказание первой помощи после извлечения из воды [4].

Вхождение в воду. Заметив тонущего, необходимо быстро оценить обстановку и выбрать наиболее оптимальный путь спасения. В воду входят в том месте, откуда можно быстрее всего подплыть к тонущему. Необходимо быстро раздеться, не теряя пострадавшего из виду. Перед входом в воду надо наметить для себя ориентиры на берегу и на воде (деревья, навигационные знаки, бакены, столбы и др.), это может помочь найти тонущего в случае погружения его под воду. При наличии течения в воду необходимо входить выше того места, где находится тонущий. Прыгать в воду, тем более головой вниз в незнакомом месте не следует – это опасно для жизни. Если берег крутой, то прыгать в воду надо ногами вниз.

Поиск пострадавшего под водой. Если имеется подводное течение, необходимо нырять по течению выше того места, где погрузился под воду потерпевший. Если течение незначительное или его нет, необходимо нырнуть в глубину в том месте, где под воду погрузился потерпевший. Поиск проводится по расширяющейся спирали вокруг места, где погрузился потерпевший. Если он лежит на дне, то лучше захватить его под руки или обеими руками за руку, оттолкнуться от дна и всплыть на поверхность воды. При отсутствии потерпевшего осуществляется последовательный поиск в предполагаемом секторе водоема с учетом течения и возможного его сноса, с помощью специального оборудования и снаряжения.

Подплывание к тонущему. Подплывая к тонущему, следует держать голову над водой, чтобы видеть его. Если спасатель потерял из виду тонущего, надо обратить внимание на ориентиры, замеченные им перед входом в воду. Приближаться к тонущему лучше сзади, чтобы избежать его захватов. Если это не удастся, то за 2–3 м нырнуть под него, взять за бедро или обхватить за талию, повернуть спиной к себе, всплыть и плыть с ним к берегу одним из способов транспортировки (рисунок 3.4–3.7).

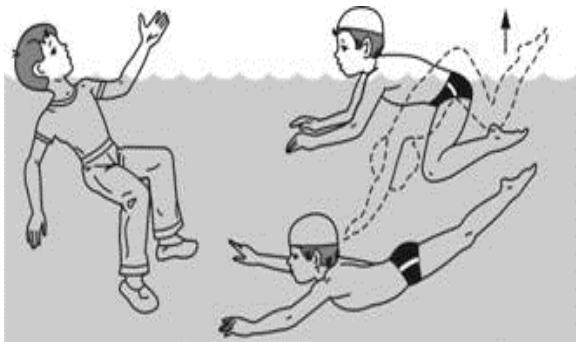


Рисунок 3.4. Подплывание к потерпевшему.



Рисунок 3.5. Подплывание к потерпевшему, лежащему на дне.



Рисунок 3.6. Поворачивание потерпевшего спиной к себе.



Рисунок 3.7. Вынос потерпевшего из воды на берег.

Освобождение от захватов. При оказании помощи потерпевшему надо помнить, что в критических ситуациях тонущие ведут себя по-разному: кто борется за жизнь, контролируя свои действия, при приближении помощи доверяют спасателю; кто потерял самообладание, охвачен страхом, стараются

ухватиться за спасателя. Захваты могут быть самыми неожиданными. За одну руку, за две руки, за шею, туловище, спереди и сзади. Освобождение от захватов требует дополнительных усилий. Поэтому даже хорошо владеющим способами освобождения от захватов пловцам при оказании помощи пострадавшим необходимо применять их только в самых критических ситуациях (рисунок 3.8–3.17).



Рисунок 3.8. Освобождение при захвате за обе руки спереди.



Рисунок 3.9. Освобождение при захвате за одну руку спереди.

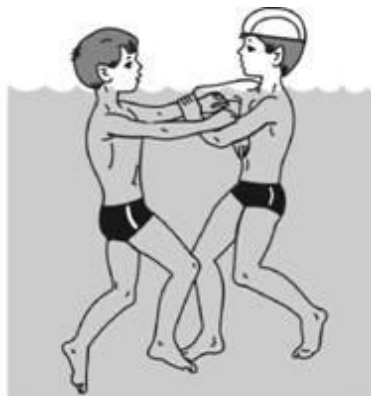


Рисунок 3.10. Освобождение при захвате за обе руки сзади.

Рисунок 3.11. Освобождение при захвате за одно предплечье.



Рисунок 3.12. Освобождение от захвата спереди под рукой.



Рисунок 3.13. Освобождение от захвата спереди поверх рук.



Рисунок 3.14. Освобождение от захвата сзади поверх рук.



Рисунок 3.15. Освобождение от захвата сзади туловища и рук.

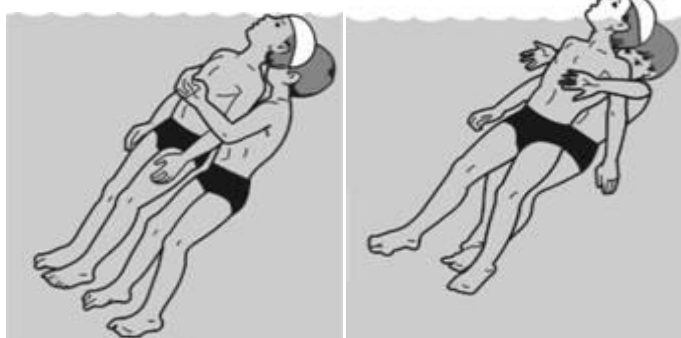


Рисунок 3.16. Освобождение при захвате сзади под руками.



Рисунок 3.17. Освобождение от захвата за плечи сзади.

К наиболее опасным относятся: захваты за руки, захваты за шею сзади, захваты за туловище спереди. Из некоторых захватов можно вообще не освободиться (рисунок 3.18).

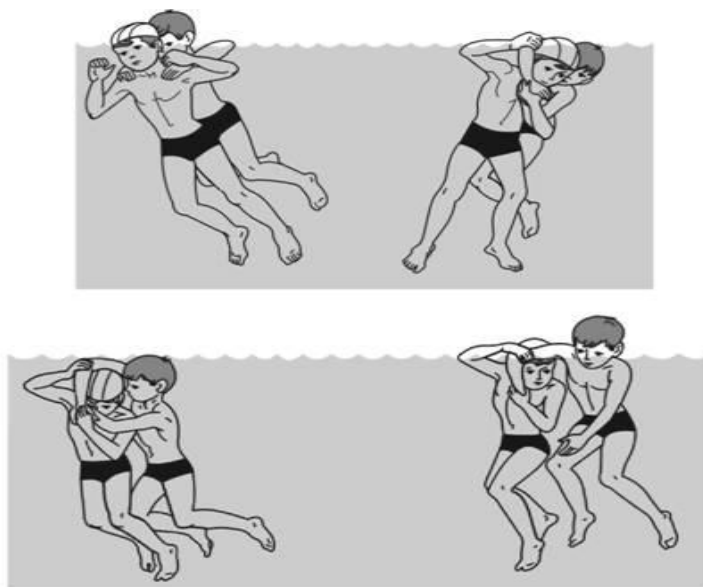


Рисунок 3.18. Освобождение от захвата за шею сзади обеими руками.

Если тонущий захватил руки спасателя за запястья, то освободиться можно за счет рывка руками внутрь, в сторону больших пальцев потерпевшего или упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнувшись от него.

При обхвате руками за шею сзади следует захватить верхнюю руку тонущего одной рукой за запястье, а другой за локоть, поднять потерпевшего и пронести ее через свою (спасателя) голову, одновременно опускаясь в глубину.

При обхвате руками за шею спереди необходимо захватить локти тонущего, послав их вверх и быстро опуститься под воду.

При захвате туловища вместе с руками сзади или спереди необходимо резко разведя свои руки в стороны, опуститься в глубину.

Если пострадавший захватил спереди только туловище (под руками) спасателя, нужно упереться руками в подбородок и оттолкнуться руками и ногами от тонущего.

Независимо от захватов и способов освобождения спасателю нельзя терять из виду пострадавшего.

При освобождении от захватов надо помнить следующее:

- освобождаясь от захвата, необходимо выполнить глубокий вдох и уходить вниз, а пострадавшего подталкивать вверх (когда пловец уходит под воду, пострадавший как правило выпускает спасателя и освобождает спасателя от захвата);

- заканчивая освобождение от захвата, следует повернуть потерпевшего спиной к себе, всплыть на поверхность и применить один из способов транспортировки.

Захваты за шею, руки и туловище являются наиболее распространенными. Во всех случаях рекомендуется применять простые и эффективные приемы, приведенные в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Основные приемы освобождения от захватов тонущего

Захват	Приемы освобождения от захватов
Рукой за волосы	1. Одной рукой прижать кисть, держащую волосы, другой упереться в локоть тонущего. 2. Переразгибая руку тонущего в локте, завести ее за спину.
Одной или двумя руками за запястье	1. Взявшись свободной рукой за кулак захваченной руки, сделать резкое движение в сторону больших пальцев тонущего. 2. Упереться ногами в грудь тонущего и оттолкнуться.
Спереди. Двумя руками за оба запястья	1. Сделать резкое движение руками в сторону больших пальцев тонущего. 2. Упереться ногами в его грудь или плечи и оттолкнуться.
Сзади. Двумя руками за оба запястья	1. Наклониться вперед и сгруппироваться. 2. Отводя назад вытянутые руки, поставить стопы ног на живот или грудь тонущего и оттолкнуться.
Спереди. Пальцами рук за шею	1. Прижать подбородок к груди. Сделать резкое движение руками снизу-вверх между руками тонущего. 2. Прижать подбородок к груди. Сделать круговое движение сомкнутыми прямыми руками снизу вверх с одновременным поворотом туловища.
Сзади. Пальцами за шею	1. Прижать подбородок к груди. Взяться за мизинцы тонущего и с силой развести их в стороны. 2. Сделать круговое движение своими сомкнутыми прямыми руками снизу вверх с одновременным поворотом туловища.
Спереди или сзади. Обхват руками шей спасателя	1. Одной рукой удерживая кисть «верхней» руки тонущего, поднять другой рукой его локоть вверх. 2. Перевести его руку через его голову и завести за спину тонущего.
Спереди. Захват туловища под руками	1. Упереться руками в подбородок или нос тонущего и оттолкнуться. 2. Одной рукой придерживая голову тонущего за затылок, другой упираясь в подбородок, повернуть его голову в сторону.
Сзади. Захват туловища сод руками	1. Взяться за мизинцы рук тонущего и с силой развести их в стороны. 2. Поднять руки вверх; захватить тонущего двумя руками за шею сзади. Резко согнувшись, перевести его через себя.

Продолжение таблицы 3.2

Захват	Приемы освобождения от захватов
Спереди или сзади. Обхват руками ног.	Склониться вперед. Одной рукой придерживая голову тонущего за затылок, а другой, упираясь в подбородок, повернуть его голову в сторону.
Спереди или сзади. Захват туловища вместе с руками	Уходя вниз, развести локти в стороны

Перечисленные захваты и приемы освобождения от них не являются исчерпывающими. В практике спасения встречается много других вариантов, которые требуют от спасателя хладнокровия, уверенности в себе, решительности, умения быстро ориентироваться и применять действенные приемы. После освобождения, от захватов тонущего необходимо доставить его до места, где возможно оказать первую помощь. Для этого существуют специальные приемы транспортировки пострадавшего.

Поскольку транспортировка тонущего, мешающего спасателю, очень сложна и требует хорошей физической и плавательной подготовки, таких тонущих надо постараться успокоить, поддержать у поверхности и только потом транспортировать [4].

Транспортировка возможна следующими способами:

1) Положить тонущего на спину, захватить его край нижней челюсти кистями рук и плыть на спине, выполняя движения одним из способов плавания.

2) Положить тонущего на спину, лечь на бок, пропустить свою «верхнюю» руку снизу под ближнюю к спасателю руку пострадавшего и, поддерживая голову за подбородок, плыть на боку, выполняя движения ногами и «нижней» рукой.

3) Положить пострадавшего на спину, лечь на бок, и пропустить свою «верхнюю» руку между ближней рукой и спиной тонущего, захватить за предплечье или локоть другую его руку, отведенную назад за спину, и плыть на боку, выполняя движения ногами и свободной рукой (этот способ называется «морским захватом» и часто применяется, если утопающий оказывает сопротивление).

Способы транспортировки. В практике спасения тонущих часто бывают случаи оказания помощи человеку утомленному, но имеющему еще достаточно сил для того, чтобы самому воспользоваться помощью спасателя.

При транспортировке пострадавшего спасателю необходимо свободно владеть спортивными способами плавания, обладать хорошей физической подготовкой и самообладанием. Основные требования при транспортировке пострадавшего – быстрота транспортировки и обеспечение ему дыхания. Пострадавшего нельзя класть на себя, надо придать ему более горизонтальное положение, чтобы рот и нос находились на поверхности воды.

Способы транспортировки весьма разнообразны, но наибольшее распространение получили следующие (рисунок 3.19–3.21):

1. Спасатель, двумя руками поддерживая за подбородок и нижнюю челюсть пострадавшего, плывет, работая ногами способом брасс на спине (рисунок 3.19).

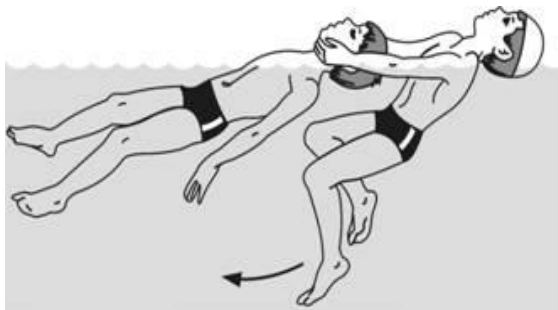


Рисунок 3.19. Транспортировка потерпевшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть.

2. Спасатель просовывает свою руку сзади под ближнюю руку пострадавшего, захватывает пальцами этой руки нижнюю челюсть пострадавшего и, плывя на боку или брассом, выполняет движения свободной рукой и ногами (рисунок 3.20).



Рисунок 3.20. Транспортировка потерпевшего с поддержанием за нижнюю челюсть одной рукой.

3. Спасатель просовывает свою руку под обе руки пострадавшего, захватывает «дальнюю» руку выше локтя и плывет брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой и ногами (рисунок 3.21 а), б), в).



Рисунок 3.21. а). Транспортировка с захватом руки за предплечье или кисть.

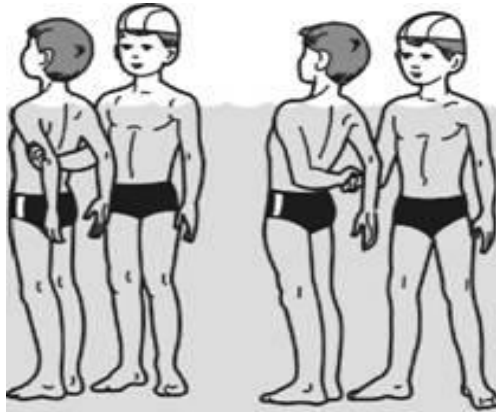


Рисунок 3.21. б). Обучение разным способам захватов для транспортировки пострадавшего в воде.



Рисунок 3.21. в). Транспортировка пострадавшего за разноименную руку.

1. Пострадавший держится руками сверху за плечи спасателя, плывущего брассом (рисунок 3.22 а), б), в), г).

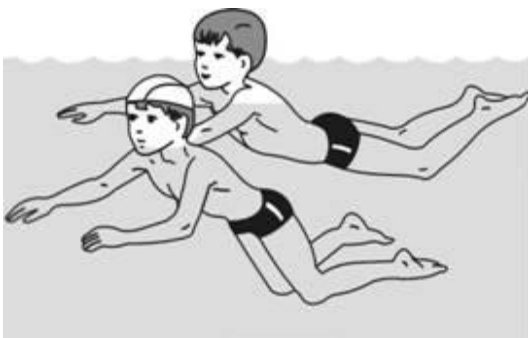


Рисунок 3.22. а). Потерпевший держится одной рукой за плечи спасателя.

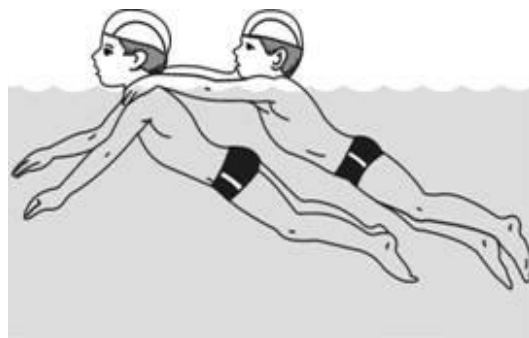


Рисунок 3.22. б). Потерпевший держится двумя руками за плечи спасателя.

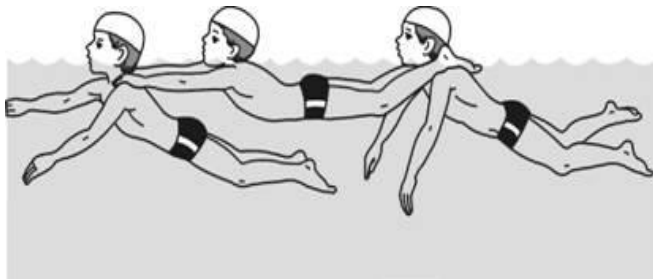


Рисунок 3.22. в). Потерпевший держится руками и ногами за плечи двух спасателей.

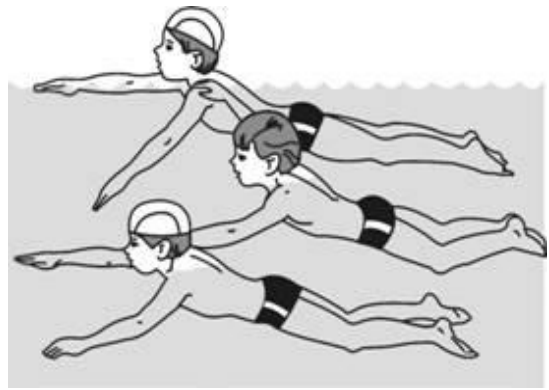


Рисунок 3.22. г). Потерпевший держится за плечи двух спасателей.

2. Спасатель держит пострадавшего за волосы (рисунок 3.23).



Рисунок 3.23. Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы.

После выноса пострадавшего на берег надо немедленно приступить к оказанию ему первой помощи и постараться вызвать врача.

Оказание первой помощи

Неотложная помощь. Пострадавшего извлекают из воды. При потере сознания искусственную вентиляцию легким способом изо рта в нос желательно начинать на воде, однако выполнить эти приемы может только хорошо подготовленный, физически сильный спасатель. Искусственную вентиляцию легких проводят следующим образом: спасатель проводит свою правую руку под правой рукой пострадавшего, находясь за его спиной и сбоку. Своей правой ладонью спасатель закрывает рот пострадавшего, одновременно подтягивая вверх и вперед его подбородок. Вдувание воздуха производят в носовые ходы утонувшего.

При извлечении пострадавшего на катер, спасательную лодку или берег необходимо продолжить искусственное дыхание, с этой целью можно использовать воздуховод или ротоносовую маску и мешок Рубена. При отсутствии пульса на сонных артериях следует немедленно начать непрямой

массаж сердца. Ошибкой являются попытки удалить «всю» воду из легких [4].

При истинном утоплении больного быстро укладывают животом на бедро согнутой ноги спасателя и резкими толчкообразными движениями сжимают боковые поверхности грудной клетки (в течение 10–15 с), после чего вновь поворачивают его на спину (рисунок 3.24).



Рисунок 3.24. Удаление воды из легких.

Полость рта очищают пальцем, обернутым платком или марлей. Если наступил спазм жевательных мышц, следует надавить пальцами на область углов нижней челюсти. При наличии электрического или ножного отсоса для очищения полости рта можно использовать резиновый катетер большого диаметра, но при отеке легких не следует стремиться отсасывать пену из дыхательных путей, так как это только усилит отек.

После доставки больного на спасательную станцию реанимационные мероприятия необходимо продолжить. Одной из наиболее частых ошибок является преждевременное прекращение искусственного дыхания. Наличие у пострадавшего дыхательных движений, как правило, не свидетельствуют о восстановлении полноценной вентиляции легких, поэтому если у больного отсутствует сознание, или развился отек легких, необходимо продолжать искусственное дыхание. Искусственное дыхание необходимо также в том случае, если у пострадавшего имеются нарушения ритма дыхания, учащение дыхания более 40 в 1 мин, резкий цианоз.

Непрямой массаж сердца. Если у пострадавшего остановилось сердце, нужно, не теряя ни одной секунды, начинать его массаж. Не следует забывать, что спустя 4-5 минут после прекращения кровообращения от кислородного голодания погибают клетки мозга, в организме происходят необратимые изменения, и человека вернуть к жизни невозможно. *Признаки остановки сердца* – расширение зрачков, исчезновение пульса на сонных артериях, резкая бледность, расслабление всех мышц.

Наиболее эффективный и доступный для всех метод восстановления кровообращения, а также сердечной деятельности – закрытый (непрямой) массаж сердца (рисунок 3.25).

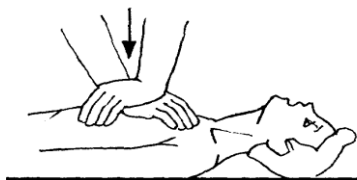


Рисунок 3.25. Внешний (не прямой) массаж сердца.

Сердце человека расположено в грудной полости между грудиной и позвоночником. При надавливании на нижнюю треть грудины сердце сдавливается, и кровь из его полостей поступает в сосуды малого и большого круга кровообращения.

Когда давление на грудину прекращается, сердечные полости расправляются и заполняются кровью. Таким образом, с помощью непрямого массажа сердца удается осуществлять искусственное продвижение крови по сосудам и поддерживать жизненно важные функции в организме продолжительное время. Кроме того, ритмичное сдавливание сердца между грудиной и позвоночником стимулирует деятельность сердечной мышцы, способствует кровообращению в ней и началу ее самостоятельного сокращения.

Перед началом проведения непрямого массажа сердца пострадавшего кладут на твердую плоскость (земля, пол, стол, скамейка и т.д.) Мягкая поверхность (матрац, кровать) «гасит» толчки на грудную клетку и сердце не сдавливается между грудиной и позвоночником. Затем необходимо прощупать нижний мягкий конец грудины (мечевидный отросток), примерно на два пальца выше этого места вдоль грудины надо положить основание ладони одной руки, вторую руку расположить сверху под острым углом. Пальцы обеих рук сведены вместе, подняты и не должны касаться грудной клетки пострадавшего.

Можно находиться слева или справа от пострадавшего. Если он лежит на земле или на полу надо встать около него на колени.

Основные действия при непрямом массаже сердца заключаются в тонких, резких ритмичных надавливаниях обеими руками на нижнюю треть грудины. При каждом толчке грудинка приближается к позвоночнику примерно на 3–4 см. Руки во время толчка должны быть прямыми в локтевых суставах. Чтобы увеличить давление на грудину, во время толчка необходимо помогать себе тяжестью верхней части туловища. Особенно это необходимо делать, оказывая помощь пожилым людям, у которых грудная клетка более упругая, чем у молодых [4].

Толчок должен быть достаточно резким, но не слишком сильным, иначе можно повредить грудину, ребра, внутренние органы. Сразу после толчка необходимо быстро расслабить руки, не отнимая их от грудины. Тогда грудная клетка расправится и кровь поступит в сердце.

Закрытый массаж сердца взрослому человеку делается в темпе примерно 60 толчков в минуту. Если закрытый массаж сердца делается правильно, то зрачки у пострадавшего должны сузиться, кожа слегка порозоветь, а при

каждом давлении на грудную клетку на сонной артерии прощупывается пульс. Закрытый массаж нельзя прекращать ни на минуту – до тех пор, пока не прибудет врач.

Проведение непрямого массажа у детей и подростков требует меньших усилий в связи с большей подвижностью их грудной клетки. Детям в возрасте до 12 лет не прямой массаж сердца нужно проводить одной рукой в темпе 30–60 движений в минуту. Особенно осторожным нужно быть при оказании помощи новорожденным и грудным детям. Для выполнения непрямого массажа сердца детей достаточно усилий двух пальцев руки взрослого человека. Частота толчков должна быть больше 100–110 в 1 минуту. При утоплении не прямой массаж сердца необходимо сочетать с искусственным дыханием изо рта в рот. Если пострадавшему оказывает помощь один человек, то искусственное дыхание надо чередовать с непрямым массажем сердца. После каждых 3–4 выдохов в легкие пострадавшего необходимо произвести 8–10 толчков на грудину.

Искусственное дыхание, способы и их характеристика. Искусственное дыхание проводят до восстановления естественного дыхания. Существует несколько способов искусственного дыхания.

Спасатель должен внимательно следить, поднимается ли верхняя часть груди пострадавшего. Необходимо постоянно проверять пульс на сонной артерии. Выбрать способ выполнения, необходимо исходя из имеющихся условий.

Механический способ. Пострадавший укладывается на спину. Искусственное дыхание выполняется с помощью специальных приборов.

Способ изо рта в рот и изо рта в нос с непрямым массажем сердца.

При наличии у спасателя специального воздуховода пострадавший кладется на спину, под лопатки подкладывается валик, голова запрокидывается назад. Воздуховод, представляющий собой изогнутую, плотную резиновую трубку с круглым щитком посередине, предохраняющим от утечки воздуха, одним концом вводится в рот пострадавшего. Воздуховод рекомендуется вводить сначала между зубами выпуклой стороной изгиба вниз, а затем повернуть вогнутой стороной вниз и продвинуть по языку. При правильной установке воздуховод должен прижимать язык ко дну полости рта, устраняя возможность западения языка и закрытия им гортани. Нос пострадавшего необходимо зажать с двух сторон пальцами. Сделать глубокий вдох, затем взять в рот мундштук воздуховода и сделать через него выдох в легкие пострадавшего. После этого отвести свой рот от мундштука. В это время у пострадавшего произойдет пассивный выдох.

При появлении признаков ослабления или исчезновения сердечной деятельности параллельно с искусственным дыханием производится не прямой массаж сердца. Оказывающий помощь становится с левой стороны от пострадавшего и прикладывает свою ладонь на нижнюю треть его грудины. Для усиления давления другая рука кладется на тыльную поверхность первой. На один выдох производится 6–8 надавливаний на грудину в виде от-

дельных толчков. Темп движений – 50–60 в 1 минуту, смещение грудины должно быть не более 3–4 см.

При отсутствии воздуховода необходимо положить пострадавшего так, чтобы голова свисала вниз. В этом положении язык не западает в гортань. Производить вдувание в рот пострадавшего рекомендуется через марлевую повязку, носовой платок, прижимая свой рот ко рту пострадавшего. Нос пострадавшего необходимо зажать пальцами руки (рисунок 3.26).

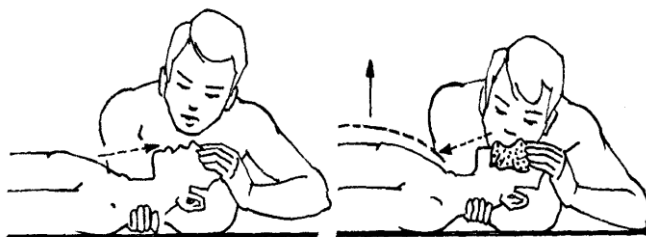


Рисунок 3.26. Способы искусственного дыхания «изо рта в рот».

Если у пострадавшего повреждена ротовая полость или по какой-то причине воздух с трудом проходит в легкие, применяют вдувание через нос. При проведении искусственного дыхания изо рта в нос, спасающий запрокидывает голову пострадавшего назад, одной рукой приподнимает нижнюю челюсть, другой накрывает рот. Делает глубокий вдох и, плотно обхватив губами через платок, нос пострадавшего, выдувает воздух из своих легких. Если лёгкие пострадавшего спадаются недостаточно, (это возникает из-за прилегания мягкого нёба к задней стенке носоглотки) во время выдоха пострадавшего, следует приоткрыть ему рот.

Искусственное дыхание по Нильсону. Пострадавшего укладывают на грудь, руки сгибают в локтях так, чтобы кисти находились под подбородком пострадавшего. Располагаясь над головой пострадавшего, спасатель надавливает ладонями на спину пострадавшего, обеспечивая активный выдох и некоторое продвижение крови по артериям. Затем, берясь за плечи, приподнимает грудь от земли, следя за тем, чтобы лопатки приблизились друг к другу. Это движение обеспечивает активный вдох. Указанный цикл совершается с частотой 12 раз в минуту.

Способ искусственного дыхания по Шафферу. Пострадавший укладывается спиной вверх. Одна рука вытягивается вперед, другая сгибается в локтевом суставе и кладется под голову. Голова поворачивается набок, лицом в сторону согнутой руки. Спасатель садится на ноги пострадавшего, руками охватывает нижнюю часть грудной клетки. Большие пальцы при этом соединены у позвоночника пострадавшего. Переноса вес тела на руки, спасатель сжимают грудную клетку, вызывая выдох. Перенесение веса тела на ноги пострадавшего дает возможность пассивного вдоха. Этот способ менее эффективен, чем способ по Нильсону.

Способ Сильвестра. Пострадавшего кладут на спину так, чтобы грудь была приподнята за счет положенного под нижние края лопаток валика, свернутого из одежды, одеяла и прочих мягких тканей, и вещей.

Оказывающий помощь становится на колени за головой пострадавшего и берет его за нижнюю часть предплечья. Медленно разводит руки вверх - стороны, подтягивая их в конце движения, не доводя до земли, пытаясь вызвать вдох. После чего слегка согнутые руки проносит над головой к туловищу и накладывает на нижние ребра и с постоянным усилием надавливает, способствуя возникновению выдоха. В конечных положениях над головой и за грудной клеткой руки несколько задерживаются. Эти движения выполняются ритмично равномерно 14–18 раз в минуту, что соответствует нормальному глубокому дыханию человека [4].

По количеству вентилируемого воздуха данный способ является наиболее эффективным, но требует значительных усилий и большой выносливости от спасателя. Поэтому необходимо чередовать людей, производящих искусственное дыхание через 5–10 минут. При использовании этого способа часты случаи попадания рвотной массы в дыхательные пути пострадавшего.

Способ искусственного дыхания «на боку». В том случае, если спасатель вынужден оказывать помощь без смены, ему лучше воспользоваться способом, при котором пострадавшего кладут на бок, подложив под голову его согнутую в локте руку. Спасатель становится на одно колено за спиной лежащего, упираясь голенью другой ноги в его лопатки и взяв за руку пострадавшего, выполняет движения подобные вышеописанному способу. Спасатель может производить движения как одной, так и обеими руками. Данный способ, может быть, применим и в том случае, если у пострадавшего повреждена или сломана одна из рук.

Искусственное дыхание необходимо проводить до установления нормального естественного дыхания. В практике бывают случаи, когда утопающие были возвращены к жизни после продолжительного пребывания под водой. Поэтому, нужно не прекращая производить искусственное дыхание в течение 2–4 часов или до тех пор, пока врач не зафиксирует наступление смерти.

3.5. Инструктаж для проведения занятий по технике безопасности

Успех процесса обучения жизненно необходимому навыку детей, зависит от профессионализма тренера-инструктора. Тренер-инструктор должен знать и придерживаться определённых правил и организации труда, и методик обучения.

Специалист, проводящий занятия по плаванию, в своей работе должен:

1) Руководствоваться инструкцией по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. На основании Инструкции по правилам безопасности составлять Правила безопасности с указанием, для кого разработаны Правила (учащихся, воспитанников и т. п.) и доводить их до сведения обучающихся и воспитанников с обязательной отметкой в журнале регистрации инструктажа.

2) Следить за соблюдением правил поведения и техники безопасности на воде и бортиках бассейна, расписанием учебных занятий, установленными режимам выполнения заданий и отдыха.

3) Знать требования СанПиНа и следить за их соблюдением.

4) Знать требования, предъявляемые к содержанию плавательных ванн и при нарушениях их принимать меры к их устранению:

- дно ванны должно просматриваться во всех частях бассейна;
- элементы поплавков и системы крепления разделительных волногасящих дорожек, облицовочная плитка и другое оборудование не должны иметь острых граней, сколов;
- система освещения и электрообеспечения должна соответствовать всем стандартам безопасности, исключаящую любую возможность поражения людей электрическим током;
- на данных всасывающих трубопроводах должна быть установлена и закреплена защитная сетка (колпак);
- по периметру ванны укладывается покрытие, исключаящее скольжение и падение людей, находящихся на бортике ванны;
- места проведения занятий, тренировок, соревнований и других мероприятий должны быть обеспечены исправным комплектом спасательного инвентаря (Правила FINA), медицинской аптечкой;
- занятия, тренировки, соревнования и др. мероприятия на воде проводятся в строго отведенных, специально оборудованных местах.

5) Знать основные факторы и причины опасных и чрезвычайных ситуаций и исключать их возникновение:

- бесконтрольность и недисциплинированность персонала, воспитанников и обучающихся;
- непринятие должных мер к нарушителям дисциплины;
- недооценка важности задачи по обеспечению безопасности на занятиях;
- недостаточные знания и навыки по обеспечению безопасности;
- неподготовленность специалиста к проведению учебного занятия.

6) До начала проведения практических занятий знать примерный уровень плавательной подготовленности занимающихся.

7) К занятиям следует допускать людей, имеющих медицинский допуск к занятиям (справки не реже 1 раза в полугодие, результаты осмотров в диспансерах, допуски по УМО), прошедших инструктаж по вопросам безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

Инструктаж проводит тренер (инструктор) перед началом занятий, которому важно помнить о вредных опасных факторах:

- воздействие воды может привести к утоплению;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;
- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенный уровень шума, влажность и подвижность воздуха и повышенная (пониженная) его температура;
- скользкие полы и покрытие бассейна, неисправное оборудование и инвентарь;
- высокие физические нагрузки, эмоциональные перегрузки, скрытые болезненные состояния;
- непредвиденные ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

Требования охраны труда в чрезвычайных ситуациях

Специалист должен:

При внезапном отключении электричества вывести занимающихся из воды в безопасное место, проверить их численность, обследовать дно бассейна с помощью фонарей, сообщает о случившемся администрации бассейна.

При выбросе хлора вывести занимающихся из воды в безопасное место, проверить их численность, сообщить медперсоналу и администрации бассейна.

При внезапном задымлении вывести занимающихся из воды в безопасное место, проверить их численность, сообщить администрации бассейна и медперсоналу, сообщить охране, сообщить в службу 01.

При внезапном падении температуры воды в бассейне вывести занимающихся из воды, проверить их численность, сообщить мед. работнику и администрации бассейна.

При обнаружении подозрительных предметов, оставленных без присмотра, не трогая их. Сообщить администрации бассейна и образовательного учреждения. А также в службы МВД, ФСБ, не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его и не подпускать к нему других, исключать использование радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание радиовзрывателя.

При получении информации о наличии условий, мешающих проведению занятия или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, вывести их из воды и удалить их из опасной зоны бассейна, а также прекратить занятие в случае какой-либо аварии.

При несчастном случае в ванне бассейна дать сигнал всем занимающимся о прекращении занятия и выходе из воды на бортик, извлечь пострадавшего из воды, оповестить о происшествии мед. персонал бассейна, при

необходимости принять участие в оказании первой помощи, вызвать врача, оповестить о происшедшем ответственного за охрану труда и администрацию образовательного учреждения.

При групповых занятиях в условиях открытого водоема.

- все, что было перечислено выше, и дополнительно:
- проводить занятия в местах с прозрачной водой при скорости течения не более 1 км/ч;
- проводить обучение в местах с твердым и ровным, грунтом;
- проводить занятия только после того, как дно тщательно проверено и очищено от коряг, свай и других предметов;
- обязательно оградить место для занятий по плаванию, категорически запрещать заплывать за его границу;
- для наблюдения за обучаемыми в местах для занятий по плаванию назначить 2–3 пловцов и выделить им лодку со спасательными средствами;
- для наблюдения за обучаемыми на водной станции назначать двух пловцов со спасательными средствами [82].

Меры безопасности при проведении занятий и купаний в открытом водоеме:

- в жаркий солнечный день следует перед входом в воду 5–10 мин побывать в тени. Пребывание в воде считается оптимальным в диапазоне времени с 10–13 ч, когда в основном организуются купание, игры и развлечения, и с 16 до 19 ч – время отводится на секционную работу в группах обучения и тренировочных группах;
- для занятий по обучению плаванию нужно комплектовать группы по уровню плавательной подготовленности: группы не умеющих плавать и слабо плавающих (дети младшего школьного возраста) и группы плавающих по своему (дети среднего школьного возраста);
- занятия должны проводиться инструктором по плаванию с помощью волонтерского актива, хорошо плавающих вожатых и старшекласников. В каждой группе должно быть не более 10 человек на одного волонтера, находящегося в воде, помимо инструктора, проводящего занятия. Смена волонтеров находится на берегу;
- во время любых водных процедур на воде или занятий по обучению должен присутствовать медицинский работник;
- упражнения должны выполняться только в сторону берега, а занятия начинаться от 5–10 мин и постепенно достигать 30 мин;
- прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, гусиная кожа, посинение губ);
- общелагерные купания, праздники на воде следует проводить в присутствии медицинского работника, вожатых, работников спасательного поста и волонтеров.

Требования охраны труда перед началом занятий. Специалист должен:

1) Прибыть на рабочее место за 15–20 минут до начала занятия. Иметь план его проведения.

2) Переодеться в спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве.

3) Подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия.

4) Проверить наличие и исправность спасательных средств.

5) Перед занятием совместно с медработником: проверить температуру воды на соответствие установленным нормам, осмотреть раздевалки и душевые, контролировать проход занимающихся через раздевалки и душевые, помогать детям младшего школьного возраста в раздевалках и душевых.

6) Назначить из числа занимающихся, дежурного, отвечающего за порядок в душе и раздевалке, подготовку инвентаря, необходимого для проведения занятия.

7) Входить в помещение ванны первым.

8) Иметь информацию о состоянии здоровья каждого занимающегося.

9) Не допускать к занятиям, соревнованиям занимающихся, не имеющих допуска врача, купальных принадлежностей, не прошедших инструктаж по правилам и мерам безопасности на занятиях по плаванию, с видимыми признаками недомогания, в сильно возбужденном или подавленном психическом состоянии.

10) Осмотреть занимающихся на соответствие плавательного костюма требованиям технике безопасности. Проверить правильно ли надета шапочка (должны быть открыты уши). Напомнить занимающимся о правилах поведения на воде.

11) Не допускать проноса в ванну бассейна ценных вещей, продуктов питания и посторонних предметов (жевательная резинка, стеклянная посуда и т. п.).

12) Не допускать к занятиям, тренировкам, соревнованиям посторонних лиц [82].

- Требования охраны труда во время занятий специалист должен

1) Не допускать неорганизованного плавания занимающихся.

2) Давать объяснения каждого задания четко, в доступной форме. Определить ориентиры направления движения (разметки, стойки, светильники и т. п.).

3) Соблюдать нормы загрузки плавательных бассейнов по СанПину.

4) Выбрать свое месторасположение так, чтобы держать в поле зрения зеркало воды, и иметь возможность оперативно реагировать на любые нарушения занимающихся правил поведения в бассейне и внештатные ситуации, возникающие на занятиях (столкновения, неадекватные реакции учащихся и т. п.).

5) Провести разминку, выполнив ОРУ, специальные, имитационные упражнения.

6) Во время задания передвигаться по бортику бассейна, контролируя соблюдение направления движения, интервала между плывущими, а также правильность выполнения задания.

7) Прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, гусиная кожа, посинение губ) или плохого самочувствия (покраснение или побледнение кожных покровов, очень высокий пульс или пульс с перебоем и др.).

8) Любые неадекватные действия занимающихся воспринимать, как сигнал о помощи. Предпринимать действия по спасанию занимающихся при подаче ими сигнала о помощи.

9) Не отвлекаться от занятий, не покидать помещение ванны бассейна во время занятий, осуществлять постоянный контроль за численностью занимающихся.

10) При проверке плавательной подготовленности, сопровождать занимающихся вдоль борта ванны плавательного бассейна со спасательным шестом в руках; проверку проводить только по крайней дорожке по одному обучаемому.

11) Обучать стартовому прыжку при глубине не менее 180 см под местом старта и входа в воду.

12) Обучать нырянию на задержке дыхания после гипервентиляции легких в парах: один обучаемый ныряет, второй страхует, находясь не далее 2-х метров от ныряющего на поверхности воды.

13) Удалять из ванны бассейна или отстранять от занятий занимающихся, нарушающих Правила поведения и безопасности и создающих тем самым угрозу своему здоровью и здоровью других занимающихся.

Требования охраны труда по окончании занятий Специалист должен:

1) Проверить по списку наличие всех занимающихся. Убрать инвентарь в отведенное место.

2) Организованно вывести занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые. Специалист, проводящий занятие, уходит последним, закрывает дверь, соединяющую ванну бассейна с душем.

3) Помогает детям младшего возраста в раздевалках, душевых и сушилках. Контролирует, как дети покидают здание бассейна в сопровождении.

4) Не допускает случаев самостоятельного выхода из здания бассейна обучающимися и воспитанниками.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В разделе практических рекомендаций представлены основные аспекты работы специалиста по обучению плаванию детей разных возрастных групп, на которые целесообразно обратить внимание при овладении теоретическими знаниями и практическими умениями:

1) Инструктору необходимо знание нормативно-правовой базы для организации работы и проведения занятий по обучению плаванию (ГОСТ, СанПиН, санитарные правила и другие документы по плавательным бассейнам, регламентирующие требования к:

- температуре воды и воздуха;
- глубине воды для занимающихся разного возраста;
- количеству занимающихся на дорожке;
- качеству воды и др.;
- воде открытых водоемов и условиям проведения занятий;
- проведению занятий в залах «сухого» плавания;
- инвентарю и оборудованию и др.

2) Важным элементом любой методики являются её основополагающие элементы, определяющие в конечном итоге успешность процесса обучения. Знание инструктором (тренером) принципов дидактики и физического воспитания способствует рациональному планированию и эффективной реализации процесса обучения, понимания и применения его базовых закономерностей.

3) Средства и методы обучения – это основные инструменты работы тренера. Знание упражнений, умение их применять в сочетании с различными группами методов определяет эффективность обучения и качество работы специалиста.

Начало обучающего урока, как правило, начинается на суше, где применяются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, способствующие решению задач оздоровления, гармонизации физического развития и физической подготовленности, создания представления о движениях и их апробация.

Особого внимания требует группа подготовительных упражнений для освоения с водой (поскольку именно она является основой работы с обучающимися, не умеющими плавать или имеющими страх перед водой). Инструктору важно изучить подгруппы упражнений этой группы и продумывать систему их подбора, последовательность усложнения с учетом имеющихся условий, возраста и уровня подготовленности занимающихся, имеющегося инвентаря.

Поскольку основным контингентом процесса обучения являются дети, инструктор должен знать и владеть методикой проведения игр и игровых упражнений, т.к. именно через игру, дети наиболее эффективно осваивают обучающий материал. Для этого целесообразно рассмотреть возможность:

- детального изучения правил подбора и применения игр, которые наиболее полно раскрыты в учебнике теории и методики плавания под редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой [18];

- создания карточек, которые отличаются доступностью и простотой использования (поскольку на карточке в краткой и доступной форме, чаще всего представлено схематичное изображение игры, указана её направленность, система определения победителя и штрафных очков, регулирующие правильность выполнения упражнений или движений).

Дальнейшая работа в большей степени связана со знанием упражнений, направленных на изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Эта группа сочетается с группой упражнений – прыжки в воду, которые изучаются после освоения плавательных умений занимающимися.

Наряду с использованием средств инструктор (тренер) в своей работе активно использует методы обучения, которые отличаются разнообразием и требуют учета возрастных особенностей восприятия информации, мышления и памяти. В пособии, в достаточно полном объеме представлена информация по использованию методов показа и рассказа, практического упражнения.

4) Инструктору важно знать, что такое программа обучения, для кого она предназначена, поскольку именно она определяет содержание и последовательность занятий по обучению плаванию. Программы существенно различаются и ориентированы на определенный возраст и контингент занимающихся.

5) Поскольку специалисты сталкиваются в своей работе с обучением детей разного возраста, в различных условиях плавательных бассейнов авторами раскрыты особенности методик обучения плаванию:

- в условиях мелкого бассейна;
- с детьми дошкольного возраста;
- с детьми младшего школьного возраста;
- в условиях глубокого бассейна;
- новые разработки и нестандартные методики обучения плаванию.

6) В последние годы специалисты всё чаще сталкиваются в процессе работы с детьми, имеющими водобоязнь. Для понимания основ и особенностей работы с этой категорией занимающихся в пособии представлен обобщенный материал о проблеме водобоязни и практических наработках специалистов, что позволит осуществлять качественную работу по обучению их плаванию и решению важной задачи их жизнеобеспечения.

7) Раздел инвентарь и оборудование позволит расширить или дополнить знания и представления об их использовании в процессе обучения плаванию, для создания комфортной, красивой и практически полезной атмосферы на занятиях, повышению мотивации к занятиям этим видом двигательной активности.

8) Завершающий раздел пособия является одним из самых важных, поскольку позволяет инструктору (тренеру) воспользоваться всеми имеющимися инструментами для обеспечения безопасности на занятиях в условиях водной среды. В доступной наглядной форме представлен материал, позволяющий овладеть прикладными умениями по спасанию людей, проведению инструктажа по технике безопасности и правилам безопасного поведения в условиях водной среды для инструктора и занимающихся, а также использовать наглядный материал для проведения профилактических мероприятий с родителями занимающихся.

Известно, что одним из самых важных способов предотвращения утоплений или других несчастных случаев на воде является их профилактика. Каждый инструктор должен проводить обучающие занятия, включающие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде (причем не только и не столько в плавательных бассейнах, сколько в открытых водоемах в различное время года и с акцентом на летний отдых у воды).

В процессе проведения профилактических мероприятий по предупреждению несчастных случаев на воде с целью и экономии времени инструкторам по плаванию предлагается использовать наглядные информационные плакаты, которые можно разместить на специальных стендах, раздать детям и родителям, вожатым в летних оздоровительных лагерях и другим заинтересованным лицам. Особую актуальность информация приобретает в период летних каникул, когда взрослые и, особенно дети, купаются в водоемах. Для выбора представлены плакаты для разных ситуаций (*Приложение 3*).

9) Авторы желают Вам встать на путь профессиональной и качественной работы по обучению плаванию как жизнеобеспечивающему навыку различных групп занимающихся. Желаем успехов!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акрамовский, И. Н. Использование дидактических основ при начальном обучении детей плаванию / И. Н. Акрамовский. – Текст : непосредственный // Научное и образовательное пространство: перспективы развития : Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 июля 2018 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары : Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества» Интерактив плюс, 2018. – С. 42–45. – EDN XVBIKT.
2. Александров, А. Ю. Обучение плаванию самобытными способами : учебно-метод. пособие. Изд. 1 /А. Ю. Александров, Л. С. Малыгин. – Малаховка : МГАФК, 2007. – 44 с. – Текст : непосредственный.
3. Андреева, Я. Ю. Характеристика современных принципов обучения и их взаимосвязь / Я.Ю. Андреева. – Текст : электронный// Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – №27–1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-sovremennyh-printsipov-obucheniya-i-ih-vzaimosvyaz>
4. Апариева, Т. Г. Методические основы работы инструктора по водным видам спорта : Учебное пособие / Т. Г. Апариева, Т. А. Крохина. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 108 с. – Текст : непосредственный.
5. Апариева, Т. Г. Совершенствование методики обучения плаванию детей в условиях открытого глубокого бассейна на основе учета степени водобоязни / Т. Г. Апариева. – Текст : непосредственный // «Парадигмальные установки естественных и гуманитарных наук: междисциплинарный аспект» : материалы XVI Международной научно-практической конференции (30 декабря 2021г.): в 3-х ч. – Ч.2. – Ростов-на-Дону: 2021. – С. 99–103.
6. Бажев, А. З. Особенности обучения плаванию детей с гидрофобией / А. З. Бажев, Б. Х. Чеченов, А. А. Бажев. – Текст : непосредственный // Вестник Кабардино-Балкарского государственного университета: Журналистика. Образование. Словесность. – 2021. – Т. 1. – №2. – С. 20–29.
7. Бажев, А. А. Гидрофобия, причины возникновения и способы преодоления / А. А. Бажев, А. З. Бажев. – Текст : непосредственный.// Перспектива : материалы Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных // Вестник Кабардино-Балкарского государственного университета: Журналистика. Образование. Словесность. – 2021. – Т. 1. №2. – С. 20–29.
8. Байбурина, М. В. Экспериментальные предпосылки разработки методики обучения плаванию студентов с признаками водобоязни / М. В. Байбурина, Е. О. Кашмина, Т. А. Симонова, Е.А. Варфоломеева – Текст : электронный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №1.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnye-predposylki-razrabotki-metodiki-obucheniya-plavaniyu-studentov-s-priznakami-vodoboyazni>

9. Барбашин, В. В. Преодоление студентами водобоязни / В. В. Барбашин, В. Ф. Аникин, Е. М. Ларина. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №1. – С. 53–55.

10. Бассейны для плавания. Общие технические условия <https://rasf.ru/upload/docs/sp/gost%20p%2058458-2020.pdf>. – Текст : электронный.

11. Бахвалова, Е. С. Физические и психические особенности детей дошкольного возраста в перспективе обучения / Е. С. Бахвалова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый, 2016. – № 10. – С. 436–438.

12. Бахчиева, Э. П. О тревожности человека / Э. П. Бахчиева, Ю. В. Остапчук, Г. В. Суходольский. – Текст : непосредственный // Ананьевские чтения–2002 : Тезисы научно-практической конференции. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2002. – С. 59–60.

13. Белоусов, А. И. Педагогические средства преодоления чувства страха у младших школьников в процессе занятий физической культурой : Дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.01 : Екатеринбург, 1998. – 163 с. – Текст : непосредственный.

14. Бетехтин, Ю. О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5-7 лет с признаками водобоязни: автореф. ... канд. пед. наук. – Тула, 2010. – 26 с. – Текст : непосредственный.

15. Бетехтин, Ю. О. Признаки водобоязни и их устранение в процессе обучения плаванию / Ю. О. Бетехтин, В. А. Ермаков – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2015. – № 8. – С. 34–39.

16. Бетехтин, Ю. О. Содержание первоначального обучения плаванию детей с признаками водобоязни / Ю. О. Бетехтин. – Текст : непосредственный // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования : матер. Всерос. научно-практ. конф. – Елабуга, 2008. – С. 37–39.

17. Большакова, И. А. Маленький Дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста : пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А. Большакова. – М. : АРКТИ, 2005. – 24 с. – Текст : непосредственный.

18. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с. ISBN 978-5-4468-0309-5. – Текст : непосредственный.

19. Варнакова, Е. В. Создание условий для преодоления у детей страха водной среды / Е. В. Варнакова, Р. С. Дуров. – Текст : электронный // Молодой исследователь Дона. – 2022. – №4 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sozdanie-usloviy-dlya-preodoleniya-u-detey-straha-vodnoy-sredy>

20. Васильева, Н. М. Овладение элементами прикладного плавания как основа безопасного поведения дошкольников на воде / Н. М. Васильева. – Текст : электронный // Теория и практика образования в современном мире : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). – Т. 1. – Санкт-Петербург : Реноме, 2012. – С. 98–99. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1494/> (дата обращения: 5.09.2023)

21. Вачков, И. В. Введение в сказкотерапию / И. В. Вачков – М. : Генезис, 2015. – 607 с. – Текст : непосредственный.

22. Володько, Т. А. Детская «Аквафобия» // Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77-67185 от 21.09.2016г. <https://завуч.рус/publication/218178?ysclid=lmxobh6pi8918009311>– Текст : электронный.

23. Давыдов, В. Ю. Методика начального обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна / В. Ю. Давыдов, Д. А. Косьяненко. – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2003. – № 1. – С. 29–34.

24. Дмитриева, С. В. Сказкотерапия при обучении плаванию детей 5-6 лет / С. В. Дмитриева, И. А. Пуртова. – Текст : непосредственный // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – 2019. – С. 56–59.

25. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (этап начальной подготовки) муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Багаевского района» https://bagdush.rnd.sportsng.ru/media/2023/05/12/1277440993/2023_PROGRAMMA_SP_PLAVANIE_NP.pdf. – Текст : электронный.

26. Жданкина, Е. Ф. Обучение плаванию детей с использованием элементов синхронного плавания в дошкольном образовательном учреждении / Е. Ф. Жданкина. – Текст : непосредственный // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – № 32. – С. 218–222.

27. Завьялова, О. В. Начальное обучение плаванию в глубоководном бассейне учащихся 1-4 классов. <https://s870732fcbd7715bc.jimcontent.com>. – Текст : электронный.

28. Зоитова, Г.М. Методика обучения плаванию детей [Текст] : учебник / Г. М. Зоитова. – Ташкент : “O ‘ZKITOV SAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI” 2021. – 176 с. <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Методика%20обучения%20плаванию%20детей.pdf>. – Текст : электронный.

29. Каратаев, О. Р. Плавательные бассейны. Проектирование, строительство, оборудование и эксплуатация : монография / О. Р. Каратаев, И. Е. Евграфов ; М-во образования и науки Рос. Федерации; Казан. нац. исследо-

ват. технолог. ун-т. – Казань : КНИТУ, 2016. – 176 с. – Текст : непосредственный.

30. Крохина, Т. А. Преодоление боязни воды на начальных этапах обучения детей плаванию / Т. А. Крохина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом : Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции, Новосибирск, 10 февраля 2016 года / Редакционная коллегия: Арсалиев Ш. М.-Х., Атаманова Г. И. – Том III. – Новосибирск : Инновационный центр развития образования и науки, 2016. – С. 76–78.

31. Киселева, О. П. Особенности начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов : Учебно-методическое пособие. / О. П. Киселева, И. Ю. Шалаева, Н. Е. Вельд. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 22 с. – Текст : непосредственный.

32. Корельская, И. Е. Теоретические основы планирования и осуществления процесса обучения детей плаванию / И. Е. Корельская, Г. В. Аверкиева. – Текст : непосредственный // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В. Н. Зуева. – Тюмень, 2021. – С. 359–363.

33. Круглова, Т. В. Утопление: кратко о важном / Т. В. Круглова, А. А. Майборода, Б. О. Енко [и др.]. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2018. – № 17 (203). – С. 118–120. – URL: <https://moluch.ru/archive/203/49810/> (дата обращения: 4.09.2023).

34. Ляхов, А. О. Утопление в пресной воде, современные аспекты диагностики (обзорная статья) / А. О. Ляхов, В. В. Хохлов – Текст : электронный // Смоленский медицинский альманах. – 2017. – №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/utoplenie-v-presnoy-vode-sovremennye-aspekty-dagnostiki-obzornaya-statya> (дата обращения: 14.10.2023).

35. Малащенко, С. А. Проблема преодоления водобоязни у студентов, не умеющих плавать / С. А. Малышенко. – Текст : электронный // Наука-2020. – 2020. – №4 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-preodoleniya-vodoboyazni-u-studentov-ne-umeyuschih-plavat>

36. Мальцев, Д. В. Состязательная игра как средство формирования начальных навыков плавания детей младшего школьного возраста / Д. В. Мальцев. – Текст : электронный // Актуальные проблемы подготовки пловцов дальнего и ближнего резерва и спортсменов высокой квалификации : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (21 сентября 2021 года) / под общей ред. Солопова И.Н., Горбачевой В.В. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – С.70–76. ISBN 978-5-6047159-4-9 https://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/72f/SBORNIK_konf_VFP_VGAFK_23_09_21.pdf.

37. Мосунов, Д. Ф. Как преодолеть водобоязнь / Д. Ф. Мосунов. – СПб. : ПЛАВИН, 1998. – 35 с. – Текст : непосредственный.

38. Мосунова, М. Д. Виды водобоязни при обучении плаванию и гидрореабилитации / М. Д. Мосунова, О. В. Комарова. – Текст : непосредственный // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвященная Дню российской науки. – Санкт-Петербург : Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2022. – С. 135–139.

39. Навроцкий, Б. А. Дифференцированный подход – резерв повышения качества / Б. А. Навроцкий, Ю. Н. Шувалов. – Текст : непосредственный // Плавание : Ежегодник. – М. : 1986. – С. 24–27.

40. Наполова, М. Г. Методика преодоления водобоязни у детей дошкольного возраста / М. Г. Наполова. – Текст : непосредственный // Здоровье-сбережение дошкольников: вызовы времени и потенциал образования : Сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции / Под общей редакцией Т.С. Грядкиной. – 2019. – С. 47–49.

41. Нижегородова, К. Ю. К вопросу о снижении водобоязни у обучающихся младших классов при использовании анимационных учебных заданий / К. Ю. Нижегородова, Н. В. Мазитова. – Текст : непосредственный // Современные проблемы физической культуры и спорта : Материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции / Под редакцией Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2022. – С. 161–164.

42. Павлиенко, Л. В. Использование игр и развлечений на воде при обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / Л. В. Павлиенко. – Сургут, 2014. – 124 с. http://ds44.detkinclub.ru/editor/2135/files/Аттестация_Павленко/3f9b8c8a5b670a30acd76a4bc911e9e3.pdf. – Текст : электронный.

43. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет / Л. И. Пензулаева. – М. : Мозаика-Синтез, 2011. – 128 с. – Текст : непосредственный.

44. Плавание в вузе : учебно-методическое пособие/ И. М. Хисамиев, Д.Р. Хайруллин, О.В. Илюшин: <https://kpfu.ru/portal/docs/F1235243788/Plavanie.v.vuze..pdf>. – Текст : электронный.

45. Погребной, А. И. Инновационная методика обучения плаванию / А. И. Погребной. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2001. – № 1–4. – С. 46–50. – EDN QZNOUB.

46. Полное погружение [Текст] : как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз ; перевод с английского [Екатерины Шелеховой и Карины Бильдановой] ; под редакцией Максима Буслаева. – [6-е изд.]. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 197 с. : ил.; 27 см. - (Серия "Спортдрайв"). – Текст : непосредственный.

47. Попов, Л. А. Модифицированная методика освоения наиболее важных навыков техники плавания/ Л. А. Попов, О. И. Попов. – Текст : электронный // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета

имени П.Ф. Лесгафта». – 2019 – 9(175) <https://cyberleninka.ru/article/n/modifitsirovannaya-metodika-osvoeniya-naibolee-vazhnyh-navykov-tehniki-plavaniya>.

48. Постольник, Ю. А. Игровой метод как средство преодоления признака водобоязни у детей на занятиях плаванием / Ю. А. Постольник, Е. С. Куманцова, А. М. Волкова, Н. С. Купцова. – Текст : электронный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – №2.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-metod-kak-sredstvo-preodoleniya-priznaka-vodoboyazni-u-detey-na-zanyatiyah-plavaniem>

49. Пугачев, И. Ю. Проблемные положения методики обучения прикладному плаванию в военно-морском флоте РФ / И. Ю. Пугачев, Э. М. Османов, Ю. Ю. Кораблев. – Текст : электронный // Вестник российских университетов. Математика. – 2011. – №5. – С.1441–1449. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemnye-polozheniya-metodiki-obucheniya-prikladnomu-plavaniyu-v-voenno-morskom-flote-rf> (дата обращения: 1.09.2023).

50. Пушкарева, И. Н. Инновационные методы в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста/ И. Н. Пушкарева, К. А. Смецкая, В. Ф. Коротких. – Текст : электронный // Педагогическое образование в России. – 2015 – № 9. – С. – 147–150. <http://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-metody-v-protseesse-obucheniya-plavaniyu-detey-doshkolnogo-vozrasta>

51. Рабочая программа воспитателя по плаванию на 2023-2024 учебный год муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №15 «Юсишка» города Ставрополя <http://doucrr15.ru/wp-content/uploads/2023/09/2023-Рабочая-прогр-по-плаванию.pdf>. – Текст : электронный.

52. Рабочая программа по реализации образовательной программы дошкольного образования образовательной области «Физическое развитие» «Обучение плаванию» на 2022-2023 учебный год для младшего дошкольного возраста Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 63 Приморского района Санкт-Петербурга <https://www.primdou63.ru/public/users/993/PDF/2410202231903.pdf>. – Текст : электронный.

53. Раевский, Д. А. Развитие базовых элементов техники плавания студентов, страдающих водобоязнью / Д. А. Раевский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №12. – С. 64.

54. Рыбак, М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками / М. В. Рыбак. – М. : Сфера, 2012. – 96 с. – Текст : непосредственный.

55. Савельева, О. Ю. Исследование индивидуальной предрасположенности школьников к освоению техники плавания на этапе освоения с водой / О. Ю. Савельева, В. Ю. Карпов, А. В. Романова, Е. Д. Бакулина. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С.237–242.

56. Сазонова, И. М. Исследование особенностей организации и проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста в условиях от-

крытого глубокого плавательного бассейна / И. М. Сазонова, А. А. Верещагин. – Текст : электронный. // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – №6. – URL: <https://science-education.ru/article/view?id=31333>

57. Сазонова, И. М. Оценка уровня физического развития и физического воспитания у детей 6-8 лет в дошкольных учреждениях г. Волжского к выполнению норматива плавания ВФСК ГТО / И. М. Сазонова, Н. М. Юдина, Д. Ю. Глейкин. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения : сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. Волгоград, 19-20 октября 2022 года /под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград, 2022. – Том II. – Часть 1. – С. 396–399.

58. Сальникова, Е. А. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста / Е. А. Сальникова, Н. Г. Скрынникова. – Текст : непосредственный // Материалы науч. и науч.-метод. конф. проф.-преп. состава Кубанского гос. университета физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : Изд-во КГУФКСТ, 2015. – № 1. – С. 34–35.

59. Сальникова, Е. А. Формирование плавательных движений у дошкольников при наличии водобоязни в процессе обучения плаванию / Е. А. Сальникова, О. О. Васильева. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : Изд-во КГУФКСТ, 2018. – №1. – С. 61–62.

60. Сафронова, Т. Ю. Применение сюжетно-ролевых игр при обучении плаванию детей 5-6 лет с признаками водобоязни / Т. Ю. Сафронова, Т. А. Сидоренко. – Текст : непосредственный // Вопросы физической культуры и спорта в современном социуме : Сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции / Под общей редакцией С. Б. Петрыгина. –Рязань, 2022. – С. 170–173.

61. Семизоров, Е. А. Методика обучения детей плаванию на основе опорного гребка / Е. А. Семизоров. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3 (37). – С. 84–87.

62. Систематизация методик обучения плаванию / А. А. Померанцев и [др.]. – Текст : непосредственный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 3. DOI: 10.24412/2305-8404-2023-3-42-49

63. Сотникова, М. А. Методика проведения занятий по плаванию у детей с водобоязнью / М. А. Сотникова, П. А. Фисенко. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в современном обществе : Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 55-летию со дня основания Дальневосточной государственной академии физической культуры, Хабаровск, 25–26 марта 2022 года / Под редакцией Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2022. – С. 263–269. – EDN WIKSDL.

64. Спортивное, прикладное и лечебное плавание: пошаговое руководство по обучению плаванию : учебно-методическое пособие / Т. И. Величко, Е. И. Гришина, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова. – Москва : Академия Естествознания, 2013. ISBN: 978-5-91327-234-8 – Текст : непосредственный.

65. Степаненкова, Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Э. Я. Степаненкова. – М. : Мозаика-Синтез, 2014. – 144 с. – Текст : непосредственный.

66. Степановских, В. В. О необходимости обучения сотрудников полиции прикладному плаванию в образовательных организациях МВД России / В. В. Степановских, А. В. Фока. – Текст : непосредственный // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск, 2019. – С. 122–124.

67. Стрельченко, В. Ф. Плавание : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавров / В. Ф. Стрельченко, Д. П. Крахмалев, Е. В. Ярошенко. – Пятигорск : СКФУ, 2015. – 140 с. – Текст : непосредственный.

68. Строительство и проектирование бассейнов. СанПиН 2.1.2.1188-03 <https://goodpools.ru/wp-content/uploads/2020/02/SanPin-2.1.2.1188-03.pdf>. – Текст : электронный.

69. Тарабрина, И. В. Эффективность методики обучения плаванию на суше / И. В. Тарабрина. – Текст : непосредственный // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика, 2015. – Том 21. – № 2. – С. 236–240.

70. Тарасов, Г. И. Эффект плацебо при начальном обучении плаванию / Г. И. Тарасов. – Текст : электронный. – Fan-Sportga, 2018. – №3. – С.4-9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effekt-platsebo-pri-nachalnom-obuchenii-plavaniyu>

71. Теория и методика обучения плаванию / А. И. Погребной, Е. Г. Маряничева, К. С. Пигида [и др.]. – Краснодар : Кубанский гос., 2015. – 216 с. – EDN RVRVUM. – Текст : непосредственный.

72. Третьяков, А. А. Обучение детей плаванию в детском саду и начальной школе : методические рекомендации / сост. А. А. Третьяков, К. В. Шиловских, В. В. Агошков. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2021. – 47 с. – Текст : непосредственный.

73. Тумашкина, Г. С. Что такое аквафобия / Г.С. Тумашкина. – Текст : непосредственный // Наука и инновации - современные концепции : Сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума, Москва, 26 декабря 2018 года / отв. ред. Д.Р. Хисматуллин. Том 1. – Москва : Инфинити, 2018. – С. 336–339.

74. Феоктистова, А. С. «Начальное обучение плаванию детей в условиях глубокого бассейна» дополнительная общеобразовательная программа / А. С. Феоктистова. – Текст : электронный. – 2016. https://olimpienn.ru/File/before_2019/plavanie_glubokii_2016

75. Фетисов, А. М. Прикладное плавание как средство повышения качества физической подготовки будущих специалистов в области права и обеспечения национальной безопасности / А.М. Фетисов, А.В. Парамонов. – Текст : электронный // Пробелы в российском законодательстве. – 2018. – №4. – С.55–58 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prikladnoe-plavanie-kak-sredstvo-povysheniya-kachestva-fizicheskoy-podgotovki-buduschih-spetsialistov-v-oblasti-prava-i-obespecheniya> (дата обращения: 4.08.2023).

76. Хайрулина, В. Е. Игровой метод в обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста / В. Е. Хайрулина, Е. П. Шарина. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в современном обществе : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году науки и технологий. – Хабаровск, – 2021. – С. 234–239.

77. Чеменева, А. А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / А. А. Чеменевой, Т. В. Столмакова. – 2-е изд., перераб. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022. – 288 с. ISBN 978-5-89814-678-8. – Текст : непосредственный.

78. Чернавский, А. Ф. Системное исследование страха : Автореф. дис. ...канд.псих.наук. – Екатеринбург, 2008. – 23 с. – Текст : непосредственный.

79. Чернавский, А. Ф. Психофизиологические предпосылки проявления страха / А. Ф. Чернавский. – Текст : электронный // Известия РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – №45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-predposylki-proyavleniya-straha>

80. Чертов, Н. В. Плавание [Электронный ресурс] : электронный учебник / Н. В. Чертов. – Текст : электронный. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный ун-т, 2011. – электрон. опт. диск (CD ROM) : цв.; 12 см. Шифр хранения: ER ИЭР О 14-5/319

81. Шалаева, И. Ю. Эффективность применения дыхательных упражнений на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста / И. Ю. Шалаева. – Текст : непосредственный. // Гуманитарные исследования Центральной России, 2020. – №2(15). – С. 60–64.

82. Шалаева, И. Ю. Организация и проведение занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях : учебно-методическое пособие / И. Ю. Шалаева, Е. Г. Прыткова, Т. А. Крохина. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2011. – 163 с. – Текст : непосредственный.

83. Шувалов, Ю. Н. Обучение плаванию детей, испытывающих водобоязнь : методические рекомендации / Ю. Н. Шувалов, Н. В. Иваницкая. – Тула : Изд-во ТГУ им. Л.Н. Толстого, 1997. – 36 с. – Текст : непосредственный.

84. Щербатых, Ю. В. Физиология и психология страха / Ю. В. Щербатых, А. Д. Ноздрачев. – Текст : непосредственный // Природа. Физиология, 2000. – №5. – С.61–67.

85. Щербатых, Ю. В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю. В. Щербатых, Е. И. Ивлева. – Воронеж : «Истоки», 1988. – 282 с. – Текст : непосредственный.

86. Щербатых, Ю. В. Избавиться от страха? Это просто / Ю. В. Щербатых. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с. – Текст : непосредственный.

87. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Метафора, 2016. – 127 с. ISBN 978-5-85407-135-2 – Текст : непосредственный.

88. Якимович, В. С. Система подготовки дошкольников к сдаче норм ГТО I ступени : монография / В. С. Якимович, С. В. Даниленко, Н. М. Юдина. – Волжский : ВПИ, 2018. – 131 с. – Текст : непосредственный.

89. Semenyakina E. M., Dylkina T. V., Frolov M. I. 2018. Methodology of elementary education of students in conditions of a deep-water basin. Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 27-38 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. – Текст : электронный.

Электронный ресурс

Международный образовательный портал (свидетельство СМИ:ЭЛ № ФС77-57008) <https://www.maam.ru/detskijsad/obuchenie-plavaniyu-v-detskom-sadu-1199852.html>. – Текст : электронный.

Портал детской безопасности МЧС России (Спас экстрим) <https://spas-extreme.mchs.gov.ru/news/124252?ysclid=ln7cs09nh441164073>. – Текст : электронный.

Приложение 1.**Примерный перечень упражнений для обучения и совершенствования спортивных способов плавания*****Кроль на груди***

- 1) Плавание на ногах кролем с доской, голова поднята (общеразвивающее упражнение для ног).
- 2) То же, что и упражнение №1, но лицо опущено в воду (улучшает горизонтальное положение тела).
- 3) Плавание на груди с помощью ног с разными положениями рук.
- 4) Плавание на ногах кролем на боку, при повороте вытягивается та рука, на какой бок поворачивается занимающийся.
- 5) То же, но руки у бедер (на боку и горизонтально).
- 6) Плавание на ногах кролем на боку, с попеременным положением рук, поворот тела на $\frac{1}{4}$, имитация положения тела при гребке, тело поворачивается примерно на 45° для вращающего эффекта, чтобы «раскачать» воду.
- 7) Выполнять три удара ногами на каждом боку со сменой положения рук.
- 8) Плавание на ногах кролем с доской, как в упражнениях 6,7.
- 9) Плавание на ногах кролем в ластах как в упражнениях 1–8.
- 10) Плавание на руках кролем с «колобашкой».
- 11) Плавание на руках кролем с «волочением ног» (развивает резкий, ускоренный гребок).
- 12) Плавание, с задержкой дыхания начиная с наименьшего до максимального времени (улучшает положение тела в воде).
- 13) Плавание на груди с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед, вдох выполняется в сторону гребущей руки (для освоения позднего вдоха, удлинения гребка в фазе подтягивания).
- 14) Плавание на груди с помощью движения ног и одной руки, другая у бедра, вдох – в сторону руки у бедра (для освоения вдоха во время опорной части гребка, круговых движений плечами с ранним началом гребка и захватом).
- 15) То же, но с вдохом в сторону гребущей руки.
- 16) Плавание «подхватывающим» кролем (удлиняет гребок, улучшает положение тела). Гребок правой, левая вытянута вперед, гребок левой, правая вытянута вперед.
- 17) Плавание кролем с поднятой головой (развивает силу, укорачивает гребок, локти высоко подняты).
- 18) «Скутерский» кроль (короткий гребок, локоть высоко поднят, плыть быстро и перед поворотом увеличить скорость).
- 19) Плаванием кролем с дыханием в обе стороны (улучшает равновесие тела).

20) Плыть любое из вышеуказанных упражнений с «лопаточками» (для освоения энергичного начала гребка, улучшает чувство воды).

21) Плавание на руках, кисти сжаты в кулак (развивает чувство работы рук, когда пальцы выпрямляются).

22) Плавание кролем, задевая плечом при проносе ушей (для развития подвижности плечевых суставов).

23) Плавание на груди для улучшения согласования движений руками. Попеременно меняя руки: одна рука впереди, другая у бедра, выполнять рабочую фазу гребка. Ноги выполняют работу по 4–6 ударов.

24) Плавание на груди, на боку для улучшения согласования движений руками. Попеременно меняя руки: одна рука впереди, другая у бедра, выполнять рабочую фазу гребка. Ноги выполняют работу по 4–6 ударов.

25) Плавание на груди с двусторонним «ложным» дыханием. Вдох выполняется только под одну из рук (выполняется для устранения недостатков в технике дыхания, для освоения круговых движений плечами).

26) Плавание с ускорением – для совершенствования техники плавания на скорости.

Кроль на спине

1) Плавание на спине с помощью ног с разными положениями рук: у бедер, впереди, одна впереди, другая у бедра (улучшает обтекаемость тела, развивает голеностопные суставы).

2) Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед (для освоения непрерывных круговых движений плечами).

3) Плавание на спине, руки вытянуты впереди, ноги работают под водой без брызг (улучшает обтекаемость тела, чувство работы ступней и ног).

4) То же, но руками держаться за маленькую надувную подушечку (облегчает опору рук и улучшает положение тела в воде).

5) Любое из вышеуказанных упражнений выполнять с ластами (силовое упражнение).

6) Плавание на спине в полной координации, с одновременным движением руками с остановкой в конце гребка у бедер (основное упражнение для освоения гребка плечом).

7) Плавание на спине в полной координации с помощью движений одной руки, другая у бедра (для освоения гребка и устранения наплыва).

8) Плавание на спине с задержкой дыхания (для освоения техники в условиях более высокого положения тела).

9) Плавание на руках с тягой «буйка» (улучшает обтекаемость тела, увеличивает сопротивление и улучшает горизонтальное положение тела).

10) То же, но плыть с резиновым кругом, согнутым восьмеркой (увеличивает сопротивление).

11) Плавание $\frac{1}{2}$ части бассейна с работой одной руки, другая вытянута вперед, затем положение рук меняется.

12) Плавание $\frac{1}{2}$ части бассейна с работой одной руки, другая находится у бедра, затем положение рук меняется.

13) Плавание на спине из положения руки вверх «стрелочка» с полным гребком одной, затем другой (применяется для освоения гребка).

14) Плавание на руках и в полной координации с «лопаточками» (для освоения положения ладони перпендикулярно потоку, энергичного захвата и начала гребка).

15) Плыть на правой руке, как только закончили выполнять «конец» гребка и кисть появилась на поверхности воды, – поднять плечо гребущей руки и выполнить гребок. То же левой рукой.

16) То же, но поднимать плечо гребущей руки вверх, когда выполнена половина проноса.

17) Начинать выполнять упражнение 16, затем упражнение 17, и переход к плаванию на спине в полной координации (способствует развитию гребкового ритма с поднятием плеча при проносе руки). Вдох на 1 гребок правой руки и выдох на 2 гребок левой руки.

18) Плыть на правой руке левая у бедра: работая правой рукой поднимаем левую руку вперед-вверх на 45 градусов (увеличивает сопротивление, улучшает работу ног, развивает силу гребка).

19) Плавание кролем на спине, поворачиваясь на бок в сторону гребущей руки (обучение и совершенствование вертикальному проносу руки и входа кисти в воду).

20) Плавание на спине с ускорением – для совершенствования техники на различных скоростях.

Брасс

1) Плавание на ногах брассом с доской, лицо опущено в воду (улучшает положение и обтекаемость тела).

2) Плавание на ногах брассом без доски, руки вытянуты вперед, кисть на кисть, локти соприкасаются, лицо опущено в воду.

3) Плавание на груди с помощью ног, руки у бедер – для освоения и совершенствования «узких» движений ног с «захлестом» голени, возможно большим приближением голеней к ягодицам перед толчком).

4) Плавание на ногах брассом, руки за спиной, кисти в замок, голова поднята, плечи высоко; касаться пятками ступней пальцев рук перед толчком ног назад (обучение узкому толчку ногами, силовому и скоростному толчку).

5) Движения ног брассом на глубоком месте стоя в вертикальном положении, руки сначала в воде, затем над водой (для формирования «узких движений» движений ног и освоения толчка голенью).

6) То же, но руки держать за спиной и постепенно наклоняясь вперед, плыть на ногах брассом.

7) Плавание на спине ноги выполняют движение брассом.

8) Имитационное упражнение «сбивание» яиц, руки вытянуты вперед, голова поднята, непрерывные толчки ногами назад.

9) Плавание на груди руки выполняют технику гребка брассом, лицо в воде и тягой «буйка» (совершенствует чувство тяги руками).

10) Плавание на груди руки выполняют технику гребка брассом, ноги дельфином; при ударе ногами одновременное начало гребка руками (применяется для освоения техники безнаплывного брасса, умению плавно поднимать и убирать плечи).

11) То же, но удар ногами производится одновременно с концом гребка руками.

12) Плавание на руках брассом, но начинать с небольших гребков одними кистями и постепенно включать в работу предплечья и плечи.

13) Плавание брассом с поднятой головой (развивает силу).

14) Плавание на груди на наименьшее количество гребков – для сокращения межцикловых и внутрицикловых пауз.

15) Плавание для освоения ритма скоростного, безнаплывного брасса при помощи работы ногами, руки впереди. Постепенно к ритму движений ног подключаются движения рук.

16) Плавание брассом с ускорениями (для освоения и совершенствования техники плавания на различных скоростях).

Дельфин

1) Плавание на груди с помощью движений одной ноги кролем, другая вытянута, с доской и разными положениями рук – впереди, у бедер (для изучения и совершенствования движения ног и туловища, улучшения равновесия тела).

2) То же, но ноги выполняют движения поочередно с уменьшением количества движений, завершается движением обеими ногами как одной.

3) То же самое, но выполняются движения двумя ногами с раскачиванием таза вверх-вниз.

4) Плавание на ногах, руки за спиной, лицо в воде (удар ногами сильнее и более продолжительный, чем при обычном плавании, улучшает работу ног).

5) Плавание циклом: 4 удара ногами, руки за спиной, голова опущена в воду и поднимается подбородком вперед-вверх на окончание цикла ударами.

6) Плавание на ногах под водой, на боку, руки вытянуты вперед.

7) Плавание на ногах с доской, но акцентируя каждый второй удар ногами, т.е. первый удар небольшой, а второй выполняется резко, с силой (улучшает силу второго удара ног).

8) Все вышеперечисленные упражнения выполнять с ластами.

9) Попытки плавать дельфином при задержке дыхания на 2 удара ногами.

10) Плавание дельфином в слитной двухударной координации с остановкой, руки впереди; вдох – во время остановки (применяется для освоения и совершенствования согласования движений в облегченных условиях).

11) То же самое, но остановка – на вдох в положении руки у бедер.

12) Плавание на руках баттерфляем с тягой буйка (для улучшения обтекаемости тела).

13) Плавание на руках баттерфляем, ноги в резиновом круге, сложенном восьмеркой.

14) Плавание баттерфляем попеременно на каждой руке: 2 гребка правой рукой, левая вытянута вперед, 2 гребка левой рукой (развивает ритм).

15) То же, но после поочередной работы правой и левой руками добавить один гребок двумя руками.

16) Плавание баттерфляем с поднятой головой (увеличение сопротивления).

17) Плавание баттерфляем, кисти при вкладывании в воду соприкасаются впереди (удлиняет гребок, улучшает подвижность плечевых суставов).

18) Все перечисленные упражнения выполнять с «лопаточкой» для рук.

19) Плавание дельфином в слитной двухударной координации на наименьшее количество гребков.

20) Плавание дельфином в одноударной координации: первый вариант – удар ногами выполняется на вкладывании рук в воду; второй вариант – удар ногами производится в конце гребка руками одновременно с дыханием.

21) То же самое на спине [6].

Приложение 2.

Примерные группы упражнений, используемые в процессе занятий с занимающимися, имеющими признаки водобоязни

Упражнения на бортике или у бортика	Упражнения с поддерживающими устройствами	Упражнения без твердой опоры и в плавании	Психологические приемы и упражнения
«Шарик», «Насос» упражнения на бортике на задержку дыхания, «Остуди чай», «Сделай воронку» (подув на воду); «Пощупай воду» – ознакомительные с водой (возможно сидя на бортике или в воде, в зависимости от степени водобоязни: потрогать воду (теплая – холодная, мягкая – твердая, прозрачная – мутная, текучая – нетекучая (с сопровождением стихов, потешек, если занятия проходят с детьми дошкольного или младшего школьного возраста); Игры в воде «Море волнуется», «Погладь водичку», «Моторчик», «Фонтанчик»;	«Звездочка» (на груди или спине), «Поплавок»; Используя любые поддерживающие средства (аквапалки, нарукавники, круги, жилеты, аква-пояса) совершать движения руками (попеременные, вперед, назад, разгребающие, сгребающие); Используя те же самые средства работать ногами кролем на спине, на груди.	«Звездочка» (на груди или спине), «Поплавок»; Сюжетно-ролевые игры и сказки, адаптированные в одной среде: «Волк и семеро козлят» – умение лежать на воде; «Красная шапочка» – умение скользить; Скольжения (на спине, на груди, на боку, по воде, под водой); Работа ног кролем (на груди – выдох в воду, на спине – разнообразные движения руками); Лежа на воде, совершать движения руками (одновременные, попеременные, вперед, назад, сцепленными в «замок», разгребающие,	Визуализация (показ картинок с водой) для постепенного перехода к непосредственному контакту с водой (сначала прикосание без наличия чувства страха); Гипнотерапия (использование гипноза для тяжелых форм фобий); Методы внушения и убеждения в сочетании с дыхательной гимнастикой; Демонстрация ребенку успешности достижений «товарищей по несчастью», которые достигли положительных результатов с обязательным комментарием, что ребенок такой же сильный и у него все получится;

Передвижения по дну бассейна (держась и не держась за бортик) с разной степенью погружения (в виде игры) («Скороходы», «Ходули», «Лошадки»); Передвижения с постепенным «присоединением» элементов гребковых движений («Сметаем крошки», «Восьмерки», «Сгребаем и разгребаем песок», «Гребцы»); Игровое упражнение «Туннель» (проход через обручи, выстроенные на дне в одну линию); Игровое упражнение «Переправа»; Стоя у бортика на одной ноге «хлыстообразные» движения ногой по мячу; Сидя на дне – разведение и сведение ног («Фонтан», «Футбол», «Растопырки»).		сгребающие и др.); Согласование работы ног и рук, гребка и дыхания в кроле на груди; Плавание в полной координации, различные варианты движений руками и ногами и их сочетания (плавание поперек бассейна, проплывание коротких отрезков на задержке дыхания, плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду (между ног «колобашка»).	Формирование мотивации успеха при выполнении любого упражнения; Использование приема «плацебо».
--	--	---	---

ОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

ГДЕ МОЖНО КУПАТЬСЯ?

ОПАСНО!

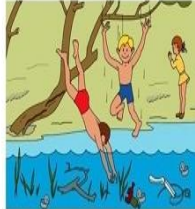
НЕЛЬЗЯ!



ПОМНИТЕ, что купаться можно только в специально отведенных местах! Там проверено состояние дна, расчищен пляж и такие места находятся под присмотром служб спасения.

ОБЪЯВЛЕНИЕ О ЗАПРЕТЕ КУПАНИЯ – НЕ ПРИХОТЫ! Такие объявления ставят в местах, где купаться

ОПАСНО! Там может быть замусоренное или топяное дно, быстрое течение или вода может не соответствовать санитарным нормам.

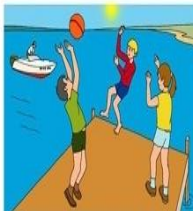


Нырять только в проверенных, достаточно глубоких местах, с ровным дном. Не ныряйте в неизвестных местах. На дне могут оказаться посторонние предметы, дно может оказаться глубоким и илистым. Вы можете попасть в водоворот или в быстрое течение. Если вы не очень хорошо плаваете, то лучше воздержаться от ныряния.



НЕ ШАЛИТЕ НА ВОДЕ! Не толкайте товарища в воду – от неожиданности он может захлебнуться. Очень опасно хватать плывущего за ногу, окуная с головой в воду. Для тех, кто не умеет плавать, обязательно правило – заходить в воду только по пояс.

НА БЕРЕГУ



Катаясь на велосипедах, играя вблизи водоемов, переходя или переезжая их по мосткам, спускаясь к реке с крутых берегов, будьте внимательны!

ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ! Используйте защитные косметические средства. Не находитесь долго на солнце. Расположитесь лучше в тени. После купания вытрите насухо лицо и тело. Солнечные лучи, преломляясь через капли воды, незаметно могут вызвать ожоги.



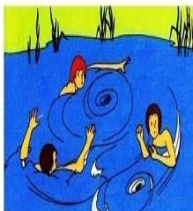
Опасно купаться:

- у крутых, обрывистых и заросших берегов – в таких местах часто встречаются водовороты, быстрые течения, водоросли;
- в неизвестных местах, где неизвестно состояние дна;
- в местах сброса сточных вод.



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО! У вас может не хватить сил или может свести ногу. Помочь вам, если вы на середине водоема, могут не успеть! Не купайтесь у пристаней и причалов. Можно попасть под проходящее судно, или вас может накрыть волной от него. Вас может увлечь за собой течение, возникающее около судна.

ВНИМАНИЕ, ВОДОВОРОТ!



Водовороты – очень большая опасность. Они затягивают человека на большую глубину и даже взрослый опытный пловец часто не в состоянии преодолеть силу водоворота.



Опасно купаться:

- в штормовую погоду! Волна может причинить большой вред, подхватив и закрутив, или ударить о дно. Можно потерять сознание и захлебнуться.



Не подплывайте близко к проходящим парусникам, катерам, баржам, лодкам. Не купайтесь в местах движения плавательных средств. Не катайтесь на лодках, катерах, гидроциклах в местах массового купания.

ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА У ВОДОЕМА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Нырять только в проверенных местах



На пляже плавайте в зоне, ограниченной буйками



Купайтесь в трезвом виде



Следите за детьми у воды, обеспечьте детей надувными приспособлениями



Плавайте на безопасном расстоянии от катеров и других судов

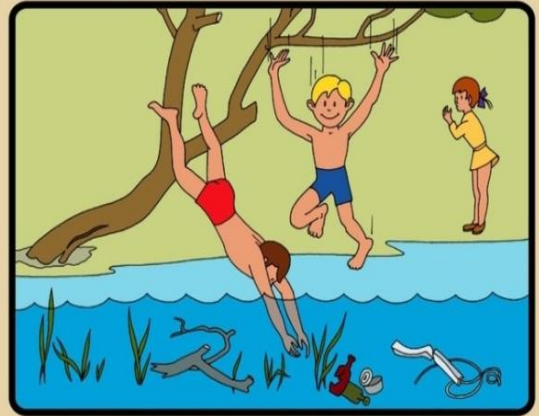


НЕБРЕЖНОСТЬ И НЕОСТОРОЖНОСТЬ ВЕДУТ К ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ. БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ !**



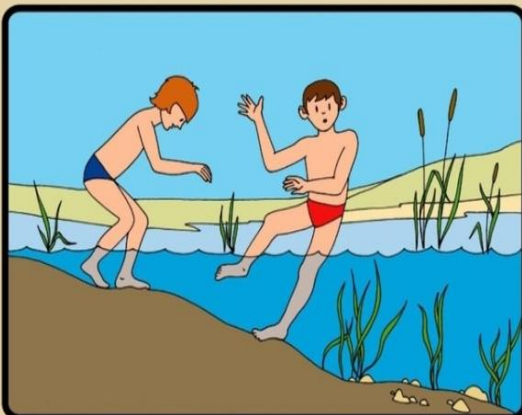
**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ !
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НА ДНЕ !**



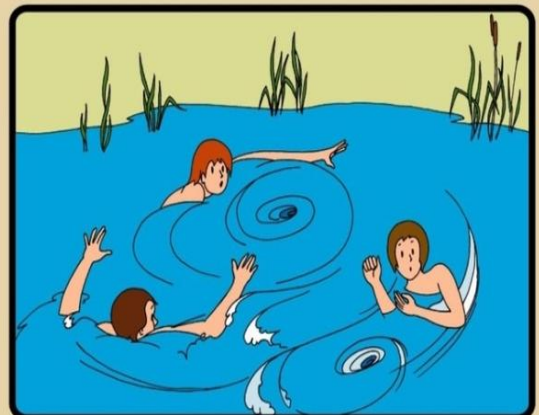
**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ
УСТРОЙСТВА !
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ !**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ !**

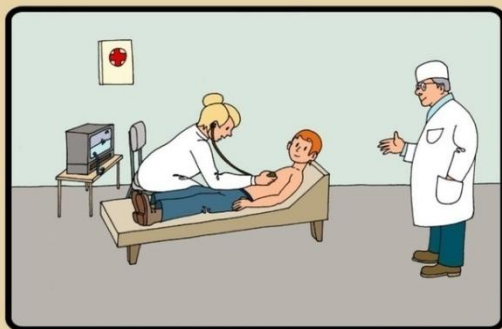


**В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.**



**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ !
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ
К БЕРЕГУ !**

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ



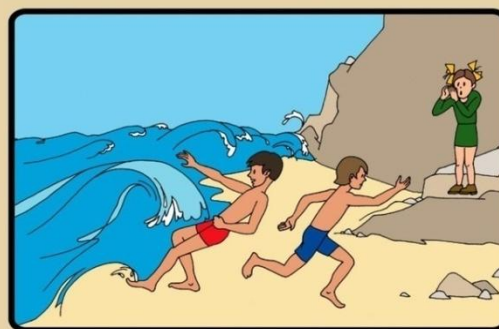
ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА !



**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ !
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -
- 2 ЧАСА !
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ : ВОДЫ - НИЖЕ 18°
ВОЗДУХА - НИЖЕ 22°**



**КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ !**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ !
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ !**



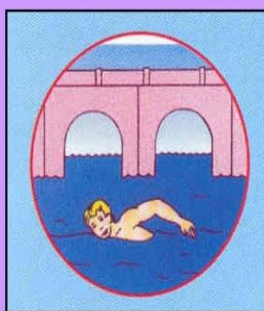
**НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ !**



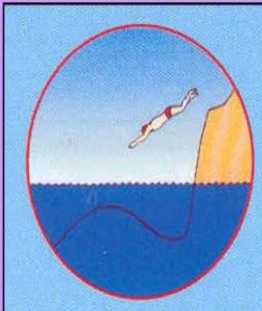
**НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ !**

Находясь у воды, не забывай о безопасности и помощи попавшему в беду.

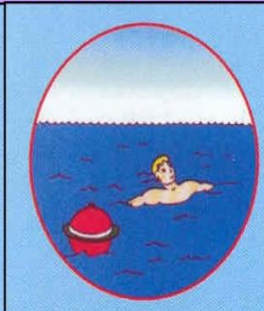
При купании **недопустимо:**



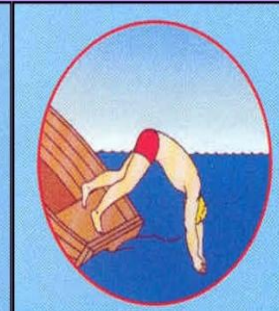
Плывать в незнакомом месте, под мостами и у плотин



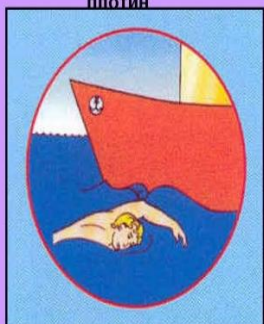
Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна



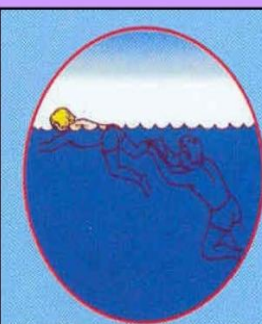
Заплывать за буйки и ограждение



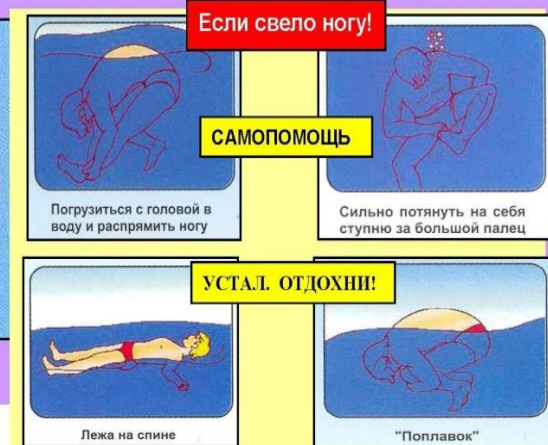
Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов



Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам



Устраивать игры с захватом частей тела



ВОДА: СО СТИХИЕЙ ШУТКИ ПЛОХИ

ВЫЕЗЖАЯ НА РЕЧКУ С ДЕТЬМИ, ПОМНИТЕ:

- ❗ Купаться можно только на обустроенных пляжах, на которых дежурят спасатели.
- ❗ Надевайте на детей спасательный жилет.
- ❗ Не позволяйте детям играть на воде, хватая друг друга за ноги или пытаясь топить других.
- ❗ Малышам нельзя находиться в воде больше 30 минут, а если вода прохладная – 5-7 минут.
- ❗ Оберегайте ребенка от солнечных ожогов, солнечного и теплового ударов.

СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ при купании и нахождении на воде



При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

Следует запомнить следующие правила:

- ✚ купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 — 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
- ✚ не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- ✚ не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- ✚ если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
- ✚ не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научиться плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
- ✚ если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- ✚ не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- ✚ не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

ПРАВИЛА КУПАНИЯ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ			
В лагерях отдыха детей, расположенных на водных объектах, где возможен отдых детей на воде и купание их при благоприятных метеорологических условиях, ответственность за безопасность детей и методическое руководство при обучении плаванию возлагается на инструктора по плаванию, либо другое должностное лицо.		Места массового отдыха детей на базах должны быть оборудованы спасательными средствами: спасательными кругами с линиями до 25 метров;	
 Глубины в местах купания детей не должны превышать 1.2 метра	Во время купания ЗАПРЕЩАЕТСЯ: Ну, Погоди! Подавать крики ложной тревоги бедствия Проводить игры, связанные с ныранием и захватом купающихся Использовать для купания доски, камеры и другие предметы		  
Слушайте информацию! ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ +35	Шалить на воде	Заплывать за границу купания	Каждый обязан оказать посильную помощь терпящим бедствие на воде
НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ НА СОЛНЦЕ!	ПОМНИТЕ! РЯДОМ С ВАМИ СПАСАТЕЛИ!		Прыгать в воду в неизвестных местах, с перил ограждений и других сооружений

Правила поведения на воде



В солнечную погоду всегда надевай головной убор



Купайся только там, где рядом есть взрослые



Если не умеешь плавать, пользуйся надувниками или надувным кругом



Не ныряй и не плавай в неизвестных местах в грязной или холодной воде



Не балуйся в воде, не дерись и не мешай плавать другим



Не пей из водоёмов



Учебное издание

**Сазонова Ирина Михайловна
Шалаева Ирина Юрьевна
Юдина Наталья Михайловна
Апариева Татьяна Георгиевна
Жарикова Мария Валерьевна**

**Организационно-методические основы всеобщего обучения детей
плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку**

Ответственный за выпуск:

заведующий кафедрой
ТиМЦВС, к.п.н., доцент

И.М. Сазонова

Подписано в печать 26.10.2023.

Усл. печ. листов – 7,6.

Тираж 100 экз. Заказ № 2039.

Отпечатано на множительной технике.

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической
культуры» 400005, г.Волгоград, пр.Ленина, 78.

ISBN 978-5-6049848-3-3

