

## **ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ПОРЯТУНКУ ПОТОПАЮЧИХ НА ЗАНЯТТЯХ В ГРУПАХ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ**

*Шейко Лілія*

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

**Анотація.** У статті проводиться аналіз літератури щодо навчання порятунку потопуючих. Відображаються дані щодо нещасних випадків на воді. Наводиться приклад експериментальної методики навчання порятунку постраждалих на воді, розробленої для молодих чоловіків, які відвідують групи оздоровчого плавання. Надаються результати практичної перевірки методики з оцінкою плавальної підготовленості контингенту, що досліджується.

**Ключові слова:** чоловіки, порятунок на воді, вміння плавати.

**Вступ.** Купання, річкові прогулянки, водний спорт вибороли одне із головних місць у відпочинку населення України. Щорічно відпочинок на берегах річок, озер, водосховищ, ставків та морів набуває все більшої популярності у школярів, студентської молоді та людей старшого покоління [2, 4].

Однак, вода може бути другом, але водночас і ворогом, адже надто велика кількість людей гине на воді через те що для людини вона є незвичним для існування середовищем. Щороку у країні з різних причин тонуть тисячі людей, серед яких близько 50% – діти та підлітки віком до 18 років; 47% дорослих гинуть під час купання у нетверезому стані; 19% дітей гинуть під час купання без нагляду дорослих; 14% потерпілих зовсім не вміють плавати; близько 3% потерпають у воді під час надання допомоги потопуючим. При цьому слід зазначити, що ця тенденція носить негативний характер і кількість нещасних випадків на воді не зменшується [1, 7].

Один із найважливіших видів прикладного плавання, що забезпечує збереження життя людей на воді є рятування потопуючих. Вміння рятувати потопуючих має входити у професійну підготовку моряків, рибалок,

гідробудівників, рятувальників, тренерів та викладачів фізичної культури. Цим прикладним видом, на нашу думку, повинен володіти кожен, хто вмів плавати [5, 6].

Аналіз літературних джерел виявив той факт, що дослідження в галузі розробки методики навчання порятунку потопуючих проводилися лише у військових і фахівців, пов'язаних з порятунком життя на воді. На сьогоднішній день ці дослідження не можуть дати чітких результатів навчання осіб, які не мають відношення до порятунку. Зокрема, всі представлені матеріали, які доступні для користування, лише описують дії з порятунку та не дають чітких рекомендацій щодо оволодіння прийомами порятунку, які дозволяють послідовно та без втрати часу надати допомогу потерпілому [3, 7].

Наявність проблемної ситуації, яка характеризується з одного боку, не достатнім рівнем знань та умінь надавати допомогу потопуючому, а також відсутністю в доступній науково-методичній літературі ефективних методик з їхнього навчання, з іншого, великим бажанням дізнатися та навчитися рятувати потопуючих, зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно тематичного плану кафедри водних видів спорту ХДАФК, ініціативної теми кафедри: «Науково-методичні основи використання оздоровчого плавання серед різних верст населення».

**Мета дослідження:** у ході педагогічного експерименту встановити ефективність експериментальної методики формування вмінь порятунку потопуючих.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу з теми дослідження.
2. Визначити ефективність експериментальної методики порятунку потопуючих розробленої для молодих чоловіків, які відвідують групи оздоровчого плавання.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проведено у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). Для проведення дослідження були сформовані дві групи чоловіків віком 20–25 років (експериментальна – ЕГ, контрольна – КГ) відібраних випадково з числа осіб, які відвідують групи оздоровчого плавання басейну «Піонер» м. Харкова. Загалом в експерименті прийняло участь 20 молодих чоловіка. Всі молоді люди, що взяли участь в дослідженні, були практично здорові і знаходилися під наглядом лікаря басейну.

У ході дослідження нами були використані наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічні контрольні випробування (тестування), методи математичної обробки результатів.

Дослідження проводилися в два етапи. На *першому* етапі здійснювалися аналіз науково-методичної літератури, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми і розробити програму дослідження; проводилось тестування рівня плавальної підготовленості в обох групах чоловіків. На *другому* етапі були проведені підсумкові контрольні випробування в ході яких визначилася ефективність нашої методики. На підставі цього проводився аналіз отриманих результатів, застосовувались методи математичної обробки результатів.

У ході педагогічного експерименту застосовувалась експериментальна методика формування вмінь порятунку потопаючих. До навчання прикладному плаванню допускались особи які вміють плавати та мають кваліфікацію на рівні масових спортивних розрядів з плавання. На формування навичок прикладного плавання відводилось 20 годин. Заняття в ЕГ проводилися за експериментальною методикою. Послідовність підготовки до порятунку на воді здійснювалася у наступному алгоритмі: удосконалення техніки плавання; навчання плаванню в одязі; навчання прийомів порятунку на суші, на воді (на міліні, на глибокій воді з манекеном, на глибокій воді з партнером). Для опанування техніки пірнать, у

тренувальному процесі широко використовувалися вправи з затримкою дихання на вдишу. В КГ заняття проводились за традиційною методикою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дані, відображені в таблиці 1 свідчать про те, що чоловіки обох груп до початку експерименту мають однаковий рівень спеціальної підготовленості у плаванні. Достовірних відмінностей між досліджуваними обох груп не виявлено –  $p > 0,05$ .

Таблиця 1

**Результати контрольних випробувань у плаванні способом кроль на грудях та брас до та після педагогічного експерименту**

Контрольні дистанції	До експерименту		
	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}_1 \pm m$	$\bar{X}_2 \pm m$	
Плавання 50 м кроль на грудях, с	34,1±0,15	34,5±0,16	>0,05
Плавання 50 м брас, с	43,5±0,18	43,9±0,088	>0,05

Під час експерименту були проведені підсумкові контрольні випробування в ході яких визначилася ефективність нашої методики. Було виявлено, що тоді як в ЕГ та КГ плавальна підготовленість була майже однакова (Табл. 1), достовірність відмінностей підсумкових результатів між експериментальної та контрольної групами спостерігається у всіх тестах (Табл. 2).

Таблиця 2

**Результати контрольних випробувань після закінчення педагогічного експерименту**

Контрольні тести	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}_1 \pm m$	$\bar{X}_2 \pm m$	
Плавання 50 м брас в «одязі», с	77,5 ± 2,5	98,5 ± 5,6	<0,01
Транспортування 25м, с	55,3 ± 1,8	68,6 ± 2,4	<0,001
Звільнення від захватів, с	4,45 ± 0,5	7,5 ± 0,9	<0,01
Пірнання на відстань, м	26,3 ± 0,5	23,8 ± 0,5	<0,001
Пірнання на глибину 3м за предметом, с	6,45 ± 0,7	9,4 ± 0,9	<0,001

Так, середній показник плавання на 50 м брас в «одязі» в ЕГ становить 77,5 с, а в КГ – 98,5 с., і ці відмінності достовірні ( $p < 0,01$ ). На нашу думку це зумовлено тим, що під час занять більшу частину часу відведена на підготовку

до складання цього тесту, плавання на заняттях в ЕГ проводилося в одязі (трико і футболці) (табл. 2).

З тестом на транспортування потерпілого чоловіки ЕГ впоралася краще, ніж КГ. Так, середній час, який був витрачений представниками експериментальної групи на виконання цього тесту складає – 55,3 с, тоді як середній час, який був витрачений на виконання цього ж тесту в КГ – 68,6 с. і ці розрізнення носять достовірний характер ( $p < 0,001$ ). На наш погляд, позитивні зміни пояснюється тим, що в ЕГ більше часу приділялося заняттям з розучування різних способів транспортувань і допомоги плавцю, що втомився; формуванню у молодих чоловіків стійкого вміння підтримувати постраждалого у воді.

Проведений аналіз часу звільнення від захватів потопаючого виявив, що результати чоловіків ЕГ були кращим (4,45 с), за дані чоловіків КГ (7,5 с), за якими виявлені вірогідні відмінності ( $p < 0,01$ ). Зазначене можна пояснити тим, що заняття з формування навичок визволення проводилися в ЕГ спочатку на суші в парах, а на наступному етапі у воді з підтримуючими поясами (полегшені умови). І лише після цього в глибокій воді без засобів, що підтримують (табл. 2).

Аналізуючи результати тесту пірнання на відстань та у глибину можна констатувати, що показники чоловіків ЕК достовірно кращі за дані КГ ( $p < 0,001$ ). Так, відстань, яку подолали досліджувані ЕГ склала в середньому 26,3м; в КГ – 23,8м. Пірнання на глибину до 3-х метрів за предметом в ЕГ відбулось за 6,45с, тоді як в КГ за 9,4с. У цьому випадку найкращих результатів вдалося досягти за рахунок застосування більшої кількості вправ, пов'язаних із затримкою дихання на вдиху та за рахунок того, що в ЕГ більше часу приділялося роботі над технікою способів пересування під водою.

Таким чином, упровадження експериментальної методики позитивно вплинуло на формування вмінь порятунку потопаючих.

### **Висновки:**

1. За результатами підсумкового тестування після закінчення експерименту можна зробити висновок, що показники плавальної підготовленості були приблизно однаковими в обох групах, а експериментальна

методика не вплинула негативно на плавальну підготовленість молодих чоловіків ЕГ.

2. У ході педагогічного експерименту було встановлено, що експериментальна методика з формування вмінь порятунку потопуючого є досить ефективною у навчанні молодих чоловіків, які відвідують заняття оздоровчого плавання.

3. Підсумкові результати тестування показали, що в контрольних вправах молодих чоловіків ЕГ виявилися вищими, ніж у тих, хто займається в КГ, де застосовувалися вправи, що входять до програми, в якій використовують традиційну методику навчання порятунку потопуючого (достовірність відмінностей  $p < 0,01-0,001$ ).

4. При цьому неможливо стверджувати, що вправи, які застосовуються в контрольній групі, не можна використовувати на заняттях з оздоровчого плавання. У осіб цієї групи теж певною мірою підвищився рівень плавальної підготовленості та вміння порятунку потопуючих.

**Подальші дослідження** в цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення ступеню впливу розробленої програми на формування вмінь порятунку під час занять оздоровчим плаванням з різними верстами населення.

#### **Список використаних джерел**

1. Ганчар И. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: монография. Одесса: Астропринт, 2006. 512 с.
2. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. Київ: Кондор, 2006. 502 с.
3. Пилипко О. О. Теорія та методика обраного виду спорту: спортивне плавання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту (1 курс). Харків: ХДАФК, 2010. 325 с.
4. Платонов В. Н. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. 494 с.
5. Техника плавания способом кроль на спине: метод. рекомендации для студентов слушателей ФПК институтов физ.культуры, тренеров по плаванию: сост. Пилипко О. А. Харьков : ХаГФИФК, 2001. 31 с.

6. Шейко Л. В. Плавання з методикою його викладання: навч. посібник. Харків: ХДАФК, 2019. 245 с.

7. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 214–215.