**Массовое обучение детей плаванию - залог их жизнебезопасности на воде, здоровья и нормального физического развития**

**А. Д. Викулов, С. Ю. Турчанинов, Е. В. Баландин, А. А. Мельников**

**Плавание - жизненно важный навык**

Ежегодно в мире гибнут на воде около 200 тыс. людей [1]. За один день на территории бывшего Советского Союза тонет в среднем 130 чел. [1]. Так, например, за период с 1981 по 1986 гг. в СССР погибли на воде 165365 чел. [2], только в Российской Федерации за последние двадцать лет - свыше 350 тыс. [1].

Несмотря на многочисленные меры со стороны государственных и общественных органов, число несчастных случаев на воде остается в настоящее время по-прежнему высоким [3]. Если в ряде развитых стран (США, Японии, Франции, Великобритании, Италии и др.) коэффициент несчастных случаев со смертельным исходом из расчета на 100 тыс. населения составляет от 0,3 до 2,8 [2], то по Российской Федерации в среднем -13,0.

**Среди погибших - дети.**

Известно, что причины несчастных случаев на воде могут быть самые разные, но одна из главных всегда - неумение плавать.

В этой связи представляется любопытным еще раз обратиться к анализу, установить причины обсуждаемого явления и наметить пути решения проблемы. Такую задачу можно отчасти решить, обращаясь к проблеме на региональном уровне.

**Методика**

Проанализированы статистические данные Ярославского областного управления статистики по числу несчастных случаев на воде со смертельным исходом в г.Ярославле и Ярославской области за период с 1981 по 1993 гг.

Проведено анкетирование 1770 школьников г.Ярославля и Ярославской области на предмет умения плавать; школьника, умеющего проплыть 10 м и более, считали умеющим плавать.

Определено "зеркало" поверхности крытых плавательных бассейнов г.Ярославля. Изучено состояние проблемы обучения плаванию в детских садах, поликлиниках г.Ярославля.

Проанализированы научные данные НПО "Кадастр" Госкомприроды по экологическому состоянию водного бассейна области.

Выполнены теоретические расчеты возможности обучения всех третьеклассников г.Ярославля в условиях крытых плавательных бассейнов.

**Собственные результаты и их обсуждение**

Данные смертных случаев на воде в Ярославской области и г.Ярославле представлены в табл.1.

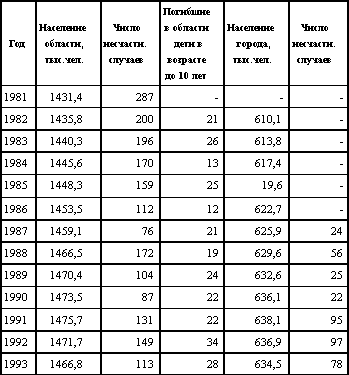
Из ее данных видно, что за наблюдаемый период гибли в год от 287 до 76 человек; в среднем - по 159 чел. (Ку = 11,0). Отчетливо проявляется тенденция к снижению смертности в последние годы. Вероятно, это связано с появлением крытых плавательных бассейнов и организационными мероприятиями по массовому обучению плаванию.

Среди погибших на воде - 12% детей в возрасте до 10 лет. Ку в период с 1981 по 1986 гг. в области в среднем составлял 13,0, в то время как в эти же годы в целом по СССР - 10,1. Данный факт позволяет утверждать, что проблема несчастных случаев на воде на региональном уровне выглядит еще острее.

По г.Ярославлю ситуация выглядела следующим образом. В период с 1988 по 1993 гг. Ку в среднем составлял 9,8. За последние пять лет в г.Ярославле, по данным А.Малкова [4], погибли 54 ребенка, что составляло 17% от общего числа смертных случаев на воде.

Статистические данные о несчастных случаях с летальным исходом в г. Ярославле и Ярославской области

Таблица 1



Анкетирование учащихся школ г.Ярославля показало, что умеют плавать 58% учащихся. Из них - 39% детей (304 чел.) прошли организованное обучение в крытых плавательных бассейнах под руководством опытных специалистов. 14% умеющих плавать детей владеют спортивными способами плавания. Лишь немногих можно назвать хорошими пловцами.

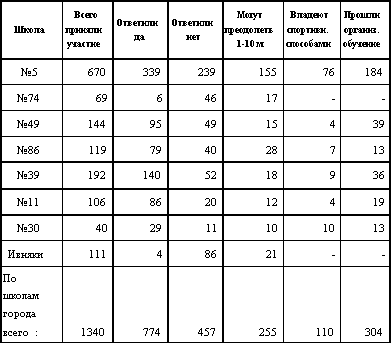
Еще хуже положение среди школьников младшего возраста. Из 598 школьников, отвечавших на вопросы анкеты, 331 (55,4%) вообще не могут держаться на воде; 126 учащихся могут преодолеть расстояние от 1 до 10 м (21,1%), то есть практически не владеют жизненно важным навыком 76,5% учащихся начальной школы. Лишь 13 младшеклассников ответили, что владеют спортивными способами плавания.

Данных по первоклассникам оказалось несколько меньше. Так, в средней школе №5, являющейся типичной для огромного жилищного массива города (Северный жилой район с населением примерно в 250 тысяч чел.) из 109 опрошенных не могут совсем держаться на воде 83 школьника (76%), 22 человека держатся на воде неуверенно (20%).

По сути, 96% первоклассников этой школы не умеют плавать, а в одной из считающихся сельской школ, расположенной прямо в черте г.Ярославля, из 49 учащихся первого класса 48 практически не могли держаться на воде.

Результаты анкетирования школьников на предмет умения плавать

Таблица 2



Таким образом, из полученных нами данных можно заключить, что уровень плавательной подготовленности школьников в г.Ярославле крайне низкий. Как же решить сложившуюся проблему? Многолетний опыт в стране показывает, что массовое обучение плаванию осуществимо по четырем основным направленииям: а) в домашних условиях (в основном для детей грудного возраста); б) на пляжах рек, озер и морей; в) в спортивных и оздоровительных лагерях; г) в условиях крытого плавательного бассейна. Проанализируем сложившуюся ситуацию в г.Ярославле.

Обучение плаванию детей грудного возраста (младенческого возраста - тоже) в домашних ваннах и поликлиниках затруднено в силу организационных и возрастных особенностей: в нем должна принимать активное участие мама; в результате необходима специальная физкультурная и медицинская подготовка матери. Обучение в данном случае ведется индивидуальнымметодом, поэтому возможность массового обучения ограничена. Кроме того, необходим специальный медицинский контроль и соблюдение строгих гигиенических условий. Чаще всего занятия с таким контингентом проводятся в поликлиниках или медицинскими сестрами на дому. Отрадно, что школы плавания при поликлиниках для детей грудного возраста уже 1983 году были в Новороссийске, Ростове-на-Дону, Ленинграде и в других городах [5]. При обследовании 16-ти поликлиник г. Ярославля выяснилось, что лишь в одной имеется плавательный бассейн размером 3 х 6 м и одна ванна, где проводятся занятия с детьми в возрасте от двух месяцев до 3-х лет (это поликлиника №3 больницы №3 г.Ярославля.)

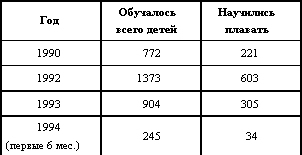
В поликлинике №2 клинической больницы №2 г. Ярославля имеется подготовленный медицинский персонал - четыре медицинских сестры, которые проводят занятия на дому с младенцами. Их возможности тоже невелики. Так, за 1994 год эти медсестры провели специальный курс только с пятнадцатью детьми в возрасте до одного года.

Результаты работы персонала поликлиники №3 представлены в табл. 3. Анализируя данные таблицы, необходимо отметить, что это направление нужно развивать, пропагандировать, но сознавать, что проблем массового обучения детей плаванию сотрудники данного лечебного учреждения, безусловно, не решат.

Количество обученных детей в поликлинике №3

г. Ярославля

Таблица 3



Безусловно, большими возможностями обладают спортивные и оздоровительные лагеря. В стране накоплен богатый опыт такой работы, особенно на берегах Черного моря и Балтики. Вместе с тем, обеспеченность оборудованными для плавания местами в большинстве регионов Российской Федерации, в том числе и по Ярославской области, составляет 7-8%, при этом в большинстве конструкций вода не обменивается, быстро загрязняется, начинает цвести; требуется много времени на смену воды и обработку ванны. Климатические условия нашего региона тоже не позволяют проводить организованные занятия.

Сомнительной представляется и эффективность массового обучения на открытых водоемах. Это обусловлено значительным загрязнением окружающей среды. Известно, что качество водоемов оценивается по физическим, химическим и гидробиологическим показателям. Последние определяют класс качества и степень загрязненности: очень чистые (1 класс), чистые (2 класс), умеренно загрязненные (3 класс), загрязненные (4 класс), грязные (5 класс) и очень грязные (6 класс). Несмотря на то, что Ярославская область обладает значительными водными ресурсами, проблема качества воды в области сегодня особенно актуальна. Происходит интенсивное загрязнение водных источников промышленными, ливневыми, хозяйственно-бытовыми стоками. Очистные сооружения не справляются с возрастающей нагрузкой, имеют старое оборудование, несовершенные конструкции; на многих из них давно не было не только профилактических, но и капитальных ремонтов. А такие гиганты, как Рыбинский завод моторостроения, вообще не имеют очистных сооружений и все отходы сбрасывают прямо в Волгу в районе городского пляжа. Значительное влияние на качество воды в Рыбинском водохранилище оказывают предприятия г.Череповца.

Интенсивное судоходство по Волге сочетается с нарушениями технологической дисциплины: сливаются отходы горючего, масла, сланевые воды, бытовые отходы и мусор. Из-за рассогласованности в работе Рыбинского и Нижегородского гидроузлов в ряде мест Волги наблюдаются не только остановки течения, но и обратное течение вверх, от Ярославля к Рыбинску. В результате содержание фенолов превышает предельно допустимые концентрации (ПДК) в 2-3 раза, меди - в 2-5 раз. Загрязнение нефтепродуктами в Волге увеличивается от Рыбинска до Ярославля от 4-9 до 16-20 ПДК. Отмечается загрязнение органическими веществами, аммонийным азотом. Вдоль Волги на участке Рыбинск - Ярославль установлена запретная экологическая зона шириной 20 км. А ведь именно здесь находятся десятки спортивных и оздоровительных лагерей, детских дач!

Проведенная токсикологическая оценка сточных вод 150 предприятий области показала, что воды большинства из них оказывают острое токсикологическое воздействие на ракообразных, рыб и зеленые водоросли. Для снятия эффекта токсичности требуется разведение чистой водой, к примеру, выбросов от завода синтетического каучука - в 2176 раз, выпуска хозяйственной канализации - в 2000 раз, а заводов шиноремонтного, асбесто-технических изделий, резино-технических изделий, "Полимермаш", "Красный маяк" в 500 раз. Следует отметить, что природные воды не должны оказывать не только острого токсического воздействия, но и хронического. Самоочищение воды в водоемах области происходит очень медленно; в целом, по гидрохимическим и бактериологическим показателям водные объекты области характеризуются как "загрязненные" (46% проб; 4 класс) и умеренно загрязненные (54% проб; 3 класс). Даже малые реки области, раньше собиравшие относительно чистые талые и дождевые воды, теперь также подвержены интенсивному сбросу загрязнений. Не налажена очистка на молокозаводах, льнозаводах, крахмалопаточных, шерстомоечных, овчинношубных предприятиях, в воинских частях, санаториях, домах отдыха, оздоровительных лагерях.

Отмеченное выше представляется столь убедительным, что не вызывает никаких сомнений: в таких условиях не только нельзя купаться, но и, тем более, вести организованное обучение плаванию. Выход один: занятия в крытом плавательном бассейне.

Чтобы установить, каким образом возможно решать проблему, потребовалось определение площади "зеркала поверхности" воды в крытых плавательных бассейнах города. Оказалось, что "зеркало" воды г. Ярославле равно 3056 м2. В это число вошли городские плавательные бассейны, школьные бассейны и бассейны при детских комбинатах. Таким образом, на 10 тыс. населения приходится 48,1 м2 установленная же норма - 742 м2 [6]. Обеспеченность крытыми плавательными бассейнами в городе составляет, с точки зрения нормы, 6,4% и является практически такой же, как и в целом по Российской Федерации.

В городе обучается около 8 тыс. третьеклассников. Элементарные теоретические расчеты показывают, что в течение учебного года можно с успехом обучить всех их по 36-часовой программе, рекомендованной национальной Федерацией плавания.

Примечательно, что в стране уже накоплен опыт такой работы. К примеру, в 1982 году всеобщее обучение школьников 2, 3 или 4-х классов успешно проводилось не только в Таллине, некоторых районах Москвы и Ленинграда, но и в Пскове, Воркуте, Североморске, Северодвинске, Ухте и других городах. Благодаря умелой организации, в московском бассейне "Сетунь" за год обучено 5 тыс. школьников, а в головном бассейне г.Мурманска в том же 1981/82 учебном году обучено около 7 тыс. школьников начальных классов [7].

Настала пора сделать обучение плаванию таким же обязательным, как и среднее образование. Там, где обучение плаванию приняло организованный характер, дети редко становятся жертвами несчастных случаев. Во всех странах, где плавание является обязательным школьным предметом (США, Япония, бывшая ГДР), число несчастных случаев незначительно. В США и Японии школьники обучаются по 36-часовой обязательной программе или 36-часовому факультативу, не повторяющему обязательных уроков: мальчики играют в водное поло, девочки осваивают элементы синхронного плавания. В Норвегии половина часов школьной программы, выделяемой на физкультуру, отводится плаванию. В ГДР обязательное обучение плаванию начиналось с 3-го класса, в 12-м классе умели плавать двумя способами плавания практически все учащиеся. В Эстонии стало обязательным введение зачета по плаванию в 6-м классе с выставлением оценки в табель успеваемости.

Занятия плаванием позволяют не только решить одну из важнейших проблем - жизнебезопасности детей, но и станут источником закаливания, здоровья, нормального физического развития ребенка.

**Список литературы**

[1] Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. М.: Сов. спорт, 1990.

[2] Иммамходжаева С., Медяников В. Все о плавании, водном поло, прыжках в воду, синхронном плавании /Сост. Б.М.Чернышев. М.: Сов. спорт, 1989.

[3] Вавилов Ю.Н. Теор. и практ. ФК, 1993. №№9,10.

[4] Малков А. Научите детей плавать. Ярославль, Зол.кольцо, 1992. №154(412).

[5] Плавание: ежегодник. М., 1984.

[6] Теория и практ. ФК, 1993. №№9,10.

[7] Фирсов З.П. Пути дальнейшего подъема в стране массового плавания // Плавание - ежегодник. М., 1983. Вып. 1-й