

УДК 797.212(4)

**ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ВМІННЯ ПЛАВАТИ»
ЯК ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ЗАХІД В ЗАПОБІГАННІ УТОПЛЕНЬ –
ДОСВІД ПІВНІЧНО-ЗАХІДНИХ КРАЇН ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ**

Олександр Скалій, Тетяна Скалій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

Актуальність теми дослідження.

У науковій літературі вже протягом багатьох поколінь ведуться дискусії щодо опрацювання загальносвітового визначення поняття «вміння плавати». Основним стримуючим фактором, що перешкоджає в опрацюванні всеохоплюючого світового визначення поняття «вміння плавати» є протиріччя між змістом дефініції та необхідністю визначення параметрів, де відбувається плавання.

Метою дослідження є визначення чинників, які мають суттєве значення для формування загальної дефініції вміння плавати та способу перевірки даного вміння.

Методи дослідження. В досліджен-

Definition of the concept of «ability to swim» as a preventive measure in preventing drowning – the experience of the north-western countries of the European Union

The relevance of the research topic.

In scientific literature, for many generations, discussions have been held on the elaboration of a worldwide definition of the «ability to swim». The main limiting factor that prevents processing a comprehensive global definition of «ability to swim» is a contradiction between the definition of the content and the need to determine the parameters where the voyage.

The purpose of the study is to identify the factors that are essential for generating

Определение понятия «умение плавать» как профилактическое средство в предотвращении утоплений – опыт северо-западных стран Европейского Союза

Актуальность темы исследования.

В научной литературе уже в течение многих поколений ведутся дискуссии по разработке общемирового определения понятия «умение плавать». Основным сдерживающим фактором, препятствующим в разработке всеобъемлющего мирового определения понятия «умение плавать» является противоречие между содержанием дефиниции и необходимостью определения параметров, где происходит плавание.

Цель исследования определение факторов, которые имеют существенное значение

нях було використано аналітичний підхід.

Результати роботи та ключові висновки. У загальній складності ми отримали вісім основних навичок як базових плавальних вміннь, і чотири додаткові вміння, пов'язані з плаванням в умовах відкритих водойм, а також, вміння пов'язані з виходом із води. Дефініція «вміння плавати» повинна відображати всі ці навички. Використовуючи як основу дефініцію вміння плавати, що була розроблена для норвезького уряду в 2008 році і базується на восьми основних плавальних вміннях, отримано загальні критерії щодо визначення вміння плавати. Проте, плавання на відкритих водоймах та профілактика утоплення не включено до цього визначення. Якщо до даної дефініції включити вміння щодо запобігання утопленню, то воно стає більш точним. Розглянуто дефініцію, яка знаходиться на даний момент в процесі апробації на території скандинавських країн, а також рекомендована Комісією Освіти Європейської Федерації з Безпеки на Водах. Визначення дефініції «вміння плавати» з метою запобігання утоплення, може мати багато протиріччя в термінології і методології при розгляді його застосування до широкого спектру водних середовищ.

Ключові слова:

дефініція, плавальні вміння, водне середовище, подолання дистанції.

a general definition of the ability to swim and how to test this skill.

Research methodology. We used an analytical approach in our research.

Research findings and key findings. In total we have eight basic skills like basic swimming skills, and four additional skills related to swimming in open water, as well as skills related to the release of water. The «ability to swim» definition should reflect all of them. Using as a basis for the definition of ability to swim, which was composed for the Norwegian government in 2008 and is based on eight basic swimming skills, we get the general criteria for determining a person who knows how to swim. However, swimming in open water in natural conditions and prevention of drowning are not included in this definition. If this definition includes skill to prevent drowning, then it becomes more precise. The proposed definition is currently in the process of testing on the territory of the Scandinavian countries, as well as recommended by the Education Commission of the European Federation for Security on the Waters. Determination of the definition of «ability to swim» to prevent drowning, may have many differences in terminology and methodology when considering its application to a wide range of aquatic environments.

definition, swimming skills, water environment, overcoming distance.

для формирования общей дефиниции умения плавать и способа его определения.

Методы исследования. В исследованиях было использовано аналитический подход.

Результаты работы и ключевые выводы. В общей сложности было получено восемь основных навыков как базовых плавательных умений, и четыре дополнительных умения, связанные с плаванием в условиях открытых водоемов, а также умения, связанные с выходом из воды. Дефиниция «умение плавать» должна отражать все эти навыки. Используя в качестве основы дефиницию «умение плавать», которая была составлена для норвежского правительства в 2008 и базируется на восьми основных плавательных умениях, получено общие критерии определения умения плавать. Однако, плавание на открытых водоемах в натуральных условиях и профилактика утопления не включены в это определение. Если к этой дефиниции включить умение по предотвращению утопления, то оно становится более точным. Рассмотрено дефиницию, которая находится в данный момент в процессе апробации на территории скандинавских стран, а также предложена Комиссией Образования Европейской Федерации по безопасности на воде. Определение дефиниции «умение плавать» с целью предотвращения утопления, может иметь много противоречий в терминологии и методологии при применении этого понятия к широкому спектру водной среды.

дефиниция, плавательные умения, водная среда, преодоление дистанции.

Постановка проблеми. Основним стримуючим фактором, що перешкоджає в опрацюванні всеохоплюючого світового визначення поняття «вміння плавати» є протиріччя між змістом дефініції та необхідністю визначення параметрів, де відбувається плавання. Умови для плавання та купання значно варіюються в залежності від конкретного місця і його локалізації, тому значно відрізняються й індивідуальні реакції до різних водних середовищ. Так, наприклад, плавання в купальному костюмі, що відбувається в закритому басейні з підігрітою водою, буде значно відрізнятися за своїми показниками від плавання в одязі в Балтійському морі взимку. Оскільки визначення має бути універсальним і сталим як константа, то вірогідність того, що його можна буде застосувати до будь-якого водного середовища і місця плавання є надзвичайно малою. Це можна порівняти з «виграшем в лотерею», тобто, визначення може бути часто важким до запровадження в практику.

У процесі пошуку конфліктів і розбіжностей під час світового обговорення, вважається логічним визначити головну мету створення дефініції «вміння плавати». Хоча створення такої дефініції і відіграє найбільшого значення для запобігання утопленням, ніхто схоже не уточнив передумови для опрацювання такого визначення.

Визначення (дефініція) – це або точний опис поняття, або пропозиція, для опису змісту поняття чи слова. Як можна здійснити точний опис поняття, що має багато змінних складових? Єдиний метод полягає в попередньому уточненні контексту і мети поняття, а наступне – у виборі спільного знаменника в якості вихідного пункту. З цієї точки зору, визначення «вміння плавати» ніколи не буде застосовуватися, як поняття саме в собі, але його можна було б розглядати як еталон, для інтерпретації різних пов'язаних з ним чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі вже протягом багатьох поколінь ведуться дискусії щодо опрацювання загальносвітового визначення поняття «вміння плавати».

На пострадянському просторі вже більше 20 років використовується визначення плавання людини як фізичної діяльності сформульованої Б. Нікітським у 1981 році [1]. Згідно з його визначенням це здатність людини триматися на поверхні води та пересуватися у заданому напрямку без сторонньої допомоги. Здавалося б, це визначення є вичерпним, і до питання можна не повертатися. Проте, чим частіше виникають питання про те, що таке вміння плавати? Чи особа яка може подолати кілька метрів у басейні в заданому напрямку вміє плавати? Які чинники необхідно врахувати констатуючи вміння плавати тієї чи іншої особи.

Думки науковців розділилися: одні переконані, що це визначення є дуже важливим, в той час як інші стверджують, що «немає ніякого сенсу» у прийнятті єдиної дефініції. Однак, збільшення міжнародних контактів, потреба в уніфікації загальних підходів і принципів у програмах освітнього обміну оживили необхідність обговорення цієї проблеми, і разом з тим, принесли з собою багато розбіжностей та інтерпретацій, що потребують негайного вирішення.

Дане дослідження є результатом кількох незалежних факторів:

1. Запитом від Норвезького уряду в розробці визначення поняття «вміння плавати» з метою впровадження його в навчальну програму в норвезьких початкових школах як одне з освітніх завдань.

2. Бажанням «Nordic Lifesaving Group» (Північних Рятувальних Груп) мати загальне визначення поняття «вміння плавати».

3. Зверненням «ILSE» (International Life Saving Federation of Europe) до Комісії з освіти (Commission of Education of ILSE) про розробку пропозиції щодо визначення європейської дефініції «вміння плавати». Автори даної статті є постійними членами цієї комісії.

4. Відсутністю в польській науковій літературі визначення поняття «вміння плавати» і, водночас, присутністю в законодавчих актах понять «особа, яка вміє плавати», «особа, яка не вміє плавати» і пов'язаних з ними понять, що створює суттєві бар'єри в інтерпретації в сфері польського права.

5. Зверненням від учасників світової конференції про попередження утоплень (World Conference of Drowning Prevention) до європейських рятувальних організацій з метою опрацювання національних (континентальних) дефініцій поняття «вміння плавати».

Таким чином, **метою дослідження** є визначення чинників, які мають суттєве значення для формування загальної дефініції вміння плавати та способу перевірки даного вміння.

При цьому основою для визначення поняття «вміння плавати» є відповідь на наступні питання:

– Що включає в себе дане визначення з точки зору профілактики утоплень?

– Як можна об'єднати сталі визначення з різними конкретними ситуаціями, які відбуваються насправді в практиці?

Методи дослідження. У дослідженні використано аналітичний підхід, збір та узагальнення даних, використання доказової бази.

Виживання на відкритих водоймах залежить не тільки від знань і вмінь з саморятунку, але й від індивідуальних допустимих рівнів толеранції температури води, хвилі і течії. Ці фактори не тільки постійно змінюються, але також «є великим потенціалом, для створення стійкого і неповторного досвіду з виживання у водному середовищі» [2]. У цьому й полягає головний конфлікт ідей, бо неможливо визначити те, що постійно змінюється і є фактично непередбачуваним. Надзвичайно важко, практично неможливо зімітувати таку ситуацію в одному конкретному тесті. Тому, на підставі обраних загальних знаменників, найнадійнішим підходом вбачається аналітичний.

Результати досліджень. На основі аналізу актуальних досліджень щодо ситуацій утоплень, розроблена дефініція повинна мати можливість оцінити навички, необхідні для виживання у водному середовищі. Частково через відсутність ґрунтовних досліджень у цій сфері, а частково через непередбачуваний характер водного середовища, дефініція повинна базуватися

на науково обґрунтованих доказах отриманих під час науково-дослідницької роботи. Тим не менше, це «визначення» є допоміжним поняттям, і не може розглядатися як таке, що може бути застосовано у всіх життєвих ситуаціях. Для того, щоб зробити «визначення» дієвим, необхідно додатково опрацювати «дорожню карту» його застосування, з поясненням принципів і методик з урахуванням умов кожної країни, місцевих особливостей і конкретних ситуацій.

Основні складові поняття «вміння плавати». В якому контексті ми будемо розглядати поняття «вміння плавати» і з чим воно буде пов'язане: з швидким плаванням, з плаванням на довгі дистанції, з саморятіванням чи профілактикою утоплень? Це вибір, який необхідно зробити при опрацюванні дефініції. У даному питанні, профілактика утоплень, здається справою найбільш значущою.

Для утримання на воді необхідно мати певні знання, навички та компетенції:

1. Екологічні знання: досвід щодо впливу змін природи та проблеми виживання в навколишньому середовищі.
2. Навички з саморятівання, в тому числі плавальні навички у поєднанні з можливістю зарадити своїй безпеці в умовах плавання на відкритих водоймах.
3. Усвідомлення власних обмежень у будь-якій ситуації і здатність до запобіжних заходів, щоб впоратися з реальними проблемами [12].

Такими є вимоги для здійснення індивідуальної оцінки ризику. Тим не менше, «виявлення ранніх ознак небезпеки, однак, приходить тільки з досвідом, безпечним мисленням і ретельним плануванням» [2]. Це означає, що при визначенні «вміння плавати», необхідно враховувати першу й третю позиції, як основні для необхідних навичок.

Підґрунття або спільний знаменник. Існує протиріччя між тим, що ми говоримо, що хочемо, і що робимо насправді. Майже всі утоплення відбуваються в природних умовах і на відкритих водоймах, а «боротьба за виживання часто знаходиться у власних руках потерпілих» [2]. У той же час, більшість занять з навчання плавання проходять в басейні, ізольовано від реального середовища, де відбувається ледова частка трагічних випадків.

Наслідком навчання плавання виключно в басейні може бути ефект протилежний бажаному. Коли під час навчання плавання не вивчати явища та проблеми, які виникають в реальних природних умовах, а також, в програмі навчання відсутні випробовування власних обмежень у зв'язку з цими викликами (наприклад, плавання в хвилях, плавання в крижаній воді, в одязі, тощо), неможливо оцінити ризики правильно і знати, які навички необхідні для того, щоб впоратися з критичною ситуацією. Навпаки, можна бути безпідставно впевненим у своїх силах і хибно оцінювати ризик як «низький» [8].

У той же час, умови в плавальному басейні і навколо нього є досить сталими, без значних змін, незалежно від місця його локалізації в світі. З погляду на аргументи, наведені вище, дефініція поняття «вміння плавати» в умовах басейну, ймовірно, буде найбільш практичною до моменту, поки вона буде стосуватися виключно басейнів з урахуванням локальних (національних) правил і вимог.

Уміння плавати. У скандинавських країнах уміння плавати традиційно ґрунтується на навчанні плаванню в басейнах і набутті наступних восьми базових навичок:

1. Стрибок і пірнання на глибокій воді.
2. Занурення і плавання під водою без будь-якого дискомфорту.
3. Перехід з вертикального положення у воді до горизонтального положення.
4. Можливість виконувати плавання двома способами: кролем на грудях і на спині.
5. Дихання адаптоване до конкретної техніки плавання.
6. Зміна способу плавання з положення кролем на спині на плавання кролем на грудях, перебуваючи у горизонтальній позиції.
7. Поворот ліворуч і праворуч під час плавання різними способами.
8. Пасивне плавання з мінімальними рухами та збереженням енергії.

Ці навички мають давні традиції в національних норвезьких і міжнародних описах вміння плавати: Норвезької федерації плавання – «Lær å svømme» (Blixt, 1993), Норвезької Рятувальної Федерації – «Self-rescue» (Melbye, 2013) [12], Департаменту Норвезької Освіти – «Swimming and lifesaving education» [5–7].

У польській практиці навчання плаванню також здійснюється в басейнах під час шкільних занять або праці приватних секцій з метою:

- освоєння з водним середовищем;
- навчання елементарним плавальним локомоціям;
- навчання спортивним способам плавання;
- вдосконалення плавальних умінь (упродовж всього життя).

Під час навчання плаванню в Польщі найбільша увага приділяється набуттю вмінь:

- вільного пересування у водному середовищі в довільному напрямку;
- виконанати стрибок у воду та допливти до визначеної цілі;
- плавати на грудях та спині у заданому напрямку;
- пірнати та плавати під водою;
- пристосувати дихання до вибраного способу плавання;
- заощаджувати енергію під час плавання за допомогою чергування напруження та розслаблення м'язів;

- подолати задану дистанцію без торкання до ґрунту.

Ці вміння, подібно як і у скандинавських країнах також базуються на національних польських традиціях та надбаннях національної школи. На це вказує Національна програма з навчання плавання дітей в школі «Umiem Pływać» Міністерства Спорту і Туризму Польщі, 2013, 2015 рр., різноманітні освітні програми організації рятування на водах, методики науковців [9, 12–16].

Проблеми вміння плавання на відкритій воді. Як додаток до традиційних плавальних вмінь, необхідно брати до уваги проблеми натурального середовища і плавання у відкритих водоймах. Це не означає бажання змінити вище описані вміння та навички, а лише те, що дефініція «вміння плавати» повинна включати в себе й інші навички, поза умовами басейну.

Проблеми пов'язані з потраплянням до холодної чи забрудненої води:

- «холодний шок» рефлексивно змушує задихатися і збільшує частоту серцевих скорочень [2–4];
- якщо голова занурюється під поверхню, мобілізується «пірнальний рефлекс», що може значно збільшити ефект холодного шоку і цим ще більше обмежує здатність плавати;
- холодна вода зменшує здатність контролювати і затримувати дихання [2]. Це в поєднанні з зануренням голови під воду збільшує небезпеку вдихання води;
- з усіх реакцій, пов'язаних із зануренням людини у холодну воду, найбільш небезпечною для здорової людини розглядається значне скорочення часу на затримку дихання на початковому етапі занурення [2];
- одним із ефектів рефлексу занурення є зниження частоти серцевих скорочень. Тому, якщо голова занурюється під воду, може виникнути конфлікт рефлексу занурення з «холодним шоком» (збільшення ЧСС), що може спричинити зупинку серця;
- хоча випаровування не торкається проблем «у воді», його також потрібно брати до уваги. Коли голова і волосся намокне, волосся втрачає більшу частину своєї здатності ізолювати і запобігати втраті тепла, а випаровування, особливо в поєднанні з вітром (рухом повітря навколо голови) створює значні його втрати [2]. Це явище буде тривати не тільки під час перебування у воді, але й протягом тривалого часу після порятунку і транспортування на берег, до моменту, поки волосся знову не стане сухим. Вологе волосся на холодному повітрі знижує здатність до виживання;
- при вдиханні забрудненої води, навіть без будь-яких неконтрольованих гострих проблем, людина все ще може бути в небезпеці через можливі пізніші ускладнення.

9. Зважаючи на вищесказане, одним з важливих навичок «вміння плавання» в природніх умовах буде не тільки здатність занурюватися з головою під воду, але, й вміння утримувати голову над поверхнею води якомога довше.

Проблеми пов'язані з несподіваною ситуацією у водному середовищі на відкритому повітрі. У ситуації несподіваного (аварійного) потрапляння у воду на відкритій водоймі критичного значення набуває тривале перебування на поверхні води, а також отримання контролю над початком ефекту термічного шоку [12]. Більше того, це – попередня умова для здійснення оцінки ситуації. Завжди потерпілому потрібен час, щоб зорієнтуватися, оцінити ситуацію, перш ніж вирішити, що робити і куди пливати. Типова ситуація, коли при подоланні навіть невеликої дистанції особа відчуває втому, біль чи інші проблеми. Потрібно володіти спеціальними плавальними вміннями, які допоможуть хоч трохи відновити сили, зорієнтуватися та визначити наступний крок в самопорятунку [5].

10. Для цього необхідні три основних навички – пасивно плавати на грудях і спині, обертатися навколо поздовжньої і поперечної осі, а також утримуватися на воді у вертикальному положенні.

Проблеми, пов'язані з плаванням в холодній воді. Вода проводить тепло у 24 рази краще, ніж повітря, і, в зв'язку з цим, здатність людини подолати вплав певну відстань зменшується пропорційно із зменшенням температури води. Якщо ми подивимося на вплив холодної води на людину, що перебуває у ній в одязі, то зауважимо кілька моментів, які варто враховувати при опрацюванні дефініції.

Швидкість втрати тепла людського тіла у холодній воді залежить від здатності тримати голову над поверхнею води і можливістю обмеження руху води навколо тіла за Aarvik [9] (табл. 1).

Таблиця 1

Швидкість втрати тепла людського тіла у холодній воді

Активність	Збільшення втрат тепла
Пасивне плавання (нерухома позиція)	Рекомендовано
Плавання у вертикальній позиції (тупцювання)	34%
Плавання (голова над поверхнею води)	50%
Плавання (голова під поверхнею води)	84%

Виникають **проблеми, пов'язані із втомленістю:**

– Холодна вода більш в'язка, що у поєднанні з мокрим одягом створює значне збільшення опору плавання.

– Одяг та вода, що знаходиться в одязі внаслідок намокання, унеможлиблює плавання ефективними стилями.

– Через дію холодної води значно знижується кровопостачання м'язів.

– Постійне зменшення плавучості поступово зменшує й можливість утримання на плаву.

– Хвилі і течія можуть значно підсилити наведені вище проблеми.

11. Якщо пов'язати вищесказане з базовими плавальними вміннями, які формуються в умовах басейну, (позиція з 4 по 8 скандинавського досвіду), то методи навчання плавання не повинні обмежуватися тільки прагненням до опанування чотирьох олімпійських способів плавання, що визначені «правилами Олімпійських дисциплін». Для того, щоб плавати в натуральних природніх умовах навички плавання повинні бути взаємозамінними, універсальними і адаптованими до різних реальних умов і небезпек. Уміння виконувати різні техніки плавання на грудях і на спині (пункт 4) слід інтерпретувати як можливість ефективно плавати в різних умовах, включаючи можливість комбінувати різні стилі рухів рук і ударів ніг. Це, серед іншого, включає в себе також вміння виконувати сильні поштовхи ногами і невеликі приповерхневі рухи руками, повільні, але достатньо потужні для перебування на поверхні будучи одягненим у важкий одяг.

Проблеми пов'язані з подоланням відстані. Як не дивно, але приблизно 55% від всіх утоплень на відкритих водоймах відбуваються на відстані приблизно 3 метрів до безпечного місця, і близько 42% відбуваються на глибині 2-х метрів. Дві третини загиблих вважаються хорошими плавцями [2].

Основне пояснення для цього, ймовірно, пов'язано з тим, що більшість занять з навчання плавання відбувається в критих басейнах, без включення в програму навчання екологічних знань та знань своїх особистих обмежень, пов'язаних з проблемами, що виникають в натуральних природних умовах. Внаслідок цього учні не в змозі адекватно оцінити ризики або впоратися з початковими ефектами реакцій організму на термічний (холодний) шок. «Багато людей, які класифікують себе як «вміючі добре плавати особи», коли плавають в теплій воді (наприклад в умовах басейну), як виявляється, не в змозі пропливти відстані всього 2–3 метри (від 6 до 10 футів) в холодній воді» (Golden and Tipton, 2002, с. 70) [4–7].

Однак, важко включити приблизну відстань до сталого визначення «вміння плавати». Так Ducharme і Lounsbury вважають, що хороші плавці у воді від 10 до 14° С, з рятувальними жилетами можуть плавати в середньому до 47 хвилин і подолати 800 метрів до втрати працездатності. У теплій воді можна плавати, в середньому, в три рази більше. У той же час дослідження, проведені Keating, показали, що хорошим плавцям, які вільно плавали (без рятувальних жилетів) у воді при температурі 23° С, вдалося протриматися плаваючи у воді з температурою 5° С лише від 7 до 12 хвилин [3].

Як загальне правило, плавальні вміння в умовах плавання у теплій воді (28° С), які в басейні складають приблизно 1/10 у порівнянні з плаванням в умовах холодної води (до 1° С). Схоже, що багато науковців погоджуються на визначенні відстані в 200 метрів, як ключової відстані, для перевірки вміння плавати в температурних умовах басейну. Це відстань, що вимагає деякого рівня володіння технікою плавання та узгодженості, щоб її подолати. Більш короткі відстані можна подолати з використанням нераціональних і виснажливих плавальних рухів, які, однак, неможливо виконувати більше 200 метрів.

12. Беручи до уваги вищенаведені факти, мінімальна загальна дистанція до подолання вплави при визначенні «вміння плавати» в умовах басейну, повинна бути не меншою 200 метрів.

Проблеми пов'язані з допливанням до берега і виходу з води. Навіть, якщо дане питання не враховувати при визначенні терміну «вміння плавати», всеодно, вміння покинути водне середовище, вихід з води є важливими чинниками. Втрата спритності, втома, збільшення маси від мокрого одягу – це вирішальні фактори, які можуть призвести до утоплення. У деяких випадках відсутність доступних місць для виходу з води, на додаток до вищезазначених факторів, може також становити загрозу для життя.

Проте, неможливо врахувати всі складові цієї проблеми, і тому, як тільки особа подолала початковий термічний (холодний) шок і отримала контроль над своїм тілом – перше, що необхідно розглянути, це питання, як дістатися до берега або іншого безпечного місця, де можна буде вийти з води.

Беручи до уваги питання «виходу з води» при опрацюванні дефініції необхідно включити до програми навчання (позиція 10) додаткові теоретичні і практичні елементи.

Дискусія. У загальній складності ми отримали вісім основних навичок як базових плавальних вмінь, і чотири додаткові вміння, пов'язані з плаванням в умовах відкритих водойм, а також, вміння пов'язані з виходом із води. Дефініція «вміння плавати» повинна відображати всі ці вміння.

Природно, протягом багатьох років було представлено і розроблено багато різних визначень поняття «вміння плавати». У нашому випадку, коли здійснено детальний аналіз змісту, мети і базову основу для визначення, немає необхідності обговорювати їх усі. Використовуючи як основну дефініцію вміння плавати, що була складена для норвезького уряду в 2008 і базується на восьми основних плавальних вміннях, отримуємо загальні критерії визначення вміння

плавати. Необхідно вміти: впасти в глибоку воду; пропливти 100 метрів на грудях; зупинитися і відпочити (пасивне плавання на грудях, перевернутися, пасивне плавання на спині) на глибокій воді, протягом 3 хвилин; пропливти 100 метрів на спині.

Проте, плавання на відкритих водоймах в натуральних умовах та профілактика утоплення не включені в це визначення. Якщо до цієї дефініції включити вміння щодо запобігання утопленню, то воно стає більш точним.

Таким чином, після внесення модифікацій, особа, що вміє плавати, повинна вміти: стрибнути в глибоку воду з півметрової висоти, утримуючи голову над поверхнею; пропливти 100 м на грудях з утриманням голови над водою, зануритися під поверхню і пропливти 2 метри під водою без спливання під час пірнання; зупинитись і відпочити, здійснюючи пасивне плавання на грудях, пасивне плавання у вертикальному положенні і орієнтуючись довкола, пасивне плавання на спині, в цілому впродовж 3 хвилин; пропливти 100 м на спині і вийти на берег.

Локальні умови і адаптація запропонованого визначення. З метою збереження профілактичного значення запропонованої дефініції, її застосування повинно корелювати із знаннями про умови плавання в реальному, а не штучному середовищі, розумінням того, як вирішити поточні проблеми, пов'язані із особистісними обмеженнями. Незважаючи на свою деяку жорсткість, дана дефініція може бути застосована не тільки до різних локальних умов, але й, що важливо, служити для запобігання утоплення.

Без виконання цих вимог, ймовірно, краще, не мати визначення «вміння плавати». При досягненні певного рівня плавальних вмінь в басейні можна відчувати себе компетентним плавцем і частіше від тих, що не вчилися плавати, занурюватися у вир активності і відпочинку у водному середовищі. Проте, чи не саме це є причиною того, чому «хороші плавці» тонуть, часто неподалік до можливого порятунку? Чи не саме це є причиною того, чому так багато чоловіків піддають себе ризикованим ситуаціям у воді?

При навчанні плаванню, є кілька можливих підходів до досягнення цілей, поставлених у запропонованій дефініції. Коли заняття проводяться в басейні, вчитель повинен включати в їх зміст завдання для розвитку таких навичок, які будуть необхідні, щоб впоратися з водним середовищем в природних умовах. Наприклад, імітація хвиль, плавання в одязі, раптові падіння у воду, відсутність мілкого місця, обмеження праці рук чи ніг, плавання в обмеженому просторі, плавання у вертикальній положенні, тощо. Навички, отримані в приміщенні повинні бути апробовані і закріплені на відкритих водоймах – так, учні можуть набути необхідний досвід, відкрити свої особисті обмеження і зрозуміти, які запобіжні заходи повинні бути взяті до уваги.

У процесі навчання плавання, на проміжних етапах, можна мати дещо інші цілі, застосовувати прості тести, пов'язані з водними ресурсами та оточуючим середовищем у інших умовах. Прикладом може бути Nordic swimming definition від 1996 р.: впасти у воду на глибині, пропливти 200 метрів, з яких, принаймні 50 метрів на спині. Цей простий тест на вміння плавати в «теплих і прекрасних умовах» може досить наочно показати, що замало мати такі компетенції, аби уникнути утоплення в Північних відкритих водах.

Наступним кроком процесу розвитку плавальних вмінь є розвиток здатності врятувати інших, це вимагає більшої кваліфікації і вміння оцінити рівень ризику.

Висновки. Запропонована дефініція знаходиться на даний момент в процесі апробації на території скандинавських країн, а також рекомендована Комісією Освіти Європейської Федерації з Безпеки на Водах. У Польщі на сьогодні ще не опрацьовано національного визначення поняття «вміння плавати», хоча інтенсивні рухи у цьому напрямку розпочалися. Так, до Державного центру наукових досліджень Польщі внесено проект опрацювання загальнопольського визначення поняття «вміння плавання» та загальнонаціонального визначення рівня плавальних вмінь поляків на 2015-2019 роки [15]. У результаті здійснених групою науковців досліджень до відповідних міністерств будуть скеровані пропозиції щодо прийняття сформованої дефініції на державному рівні та запровадження її у практику як базової моделі.

Визначення дефініції «вміння плавати» з метою запобігання утоплення, може мати багато протиріч в термінології і методології при розгляді його застосування до широкого спектру водних середовищ. Тим не менш, визначення «вміння плавати» і особи, яка вміє плавати, може бути в якості точки відліку, для розвитку і опрацювання локальних чи національних дефініцій цього поняття.

Якщо запропонована дефініція частково або повністю суперечить місцевим правилам (принципам безпеки), це може мати зворотний від бажаного ефект (тобто збільшення кількості утоплень) і не повинна бути застосована на практиці.

Список літературних джерел

1. Никитский Б. Н. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.
2. Golden, Frank and Tipton, Michael J. Essentials of Sea Survival. Human Kinetics, 2002.
3. Ducharme and Lounsbury. Swimming: An Option for Self-Rescue In Cold Water Prepare for Winter. Cold Water Survival & Ice Rescue, On Scene The Journal of U.S. Coast Guard Search and Rescue, Fall 2006.
4. Steinman and Giesbrecht. The Four Stages of Cold-Water Immersion; I Prepare for Winter. Cold Water Survival & Ice Rescue, On Scene – The Journal of U. S. Coast Guard Search and Rescue, Fall 2006.
5. Tikuisis, Keefe, Lever and L'Ecuyer. How Long Can You Survive? Predicting Survival Time for Cold Air Exposure and Water Immersion: I Prepare for Winter. Cold Water Survival & Ice Rescue, On Scene – The Journal of U.S. Coast Guard Search and Rescue, Fall 2006.
6. Stallman. No stroke first / all strokes first. Hvorfor debatten om hvilken svømmeart man skal lære først, er urelevant, overflødig og unødvendig. Innspill til arbeidsgruppe i Utdanningsdirektoratet 2008.
7. Stallman, R.S., Junge, M. & Blixt, T, Teaching of swimming based on a model derived from the causes of drowning. International Journal of Aquatic Research & Education, 2 (4), 2008, 372–382.
8. Moran, Real and Percieved Swimming Competency, Risk Estimation, and preventing Drwning among New Zealand Youth.; I Kjendlie, Stallmann og Cabri, Biomechanics and Medisin in Swimming, 2010.
9. Aarvik, Janne Nevra, Overleve. Det hjelper ikke om du flyter, hvis du fryser i hjel, Trygg på sjøen nr. 3 Redningsselskapet, 2010.
10. A. Skaliy, T. Skaliy, M. Napierala, R. Plewiński WPLYW ZAJĘĆ Z PŁYWANIA NA ROZWÓJ FIZYCZNY DZIECI Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku. Bydgoszcz, WSG, 2011.
11. Alexander Skaliy, Jacek Rudniewski, Tatiana Skaliy. The Role of E-Learning in The Process of Educating Swimming Instructors: World Conference of Drowning Prewention WCDP, Postdam, Germany, 2013 (<http://www.wcdp2013.org>).
12. Melbye, Mats. Selvberging. Drukningssorebyggen- de svømmeopplæring. Norges Livredningsselskap. Veglederen forlag 2013.
13. Скалий А. Стратегия развития физической культуры и спорта в Польше – поставленные задачи

References

1. Nykytskyi B.N. Plavanye: Uchebnyk dlia studentov fak. fyz. vospytanyia ped. yn-tov po spets. № 2114 «Fyz. vospytanye». – M.: Prosveshchenye, 1981. – 304 s.
2. Golden, Frank and Tipton, Michael J. Essentials of Sea Survival. Human Kinetics, 2002.
3. Ducharme and Lounsbury. Swimming: An Option for Self-Rescue In Cold Water Prepare for Winter. Cold Water Survival & Ice Rescue, On Scene The Journal of U.S. Coast Guard Search and Rescue, Fall 2006.
4. Steinman and Giesbrecht. The Four Stages of Cold-Water Immersion; I Prepare for Winter. Cold Water Survival & Ice Rescue, On Scene – The Journal of U. S. Coast Guard Search and Rescue, Fall 2006.
5. Tikuisis, Keefe, Lever and L'Ecuyer. How Long Can You Survive? Predicting Survival Time for Cold Air Exposure and Water Immersion: I Prepare for Winter. Cold Water Survival & Ice Rescue, On Scene – The Journal of U.S. Coast Guard Search and Rescue, Fall 2006.
6. Stallman. No stroke first / all strokes first. Hvorfor debatten om hvilken svømmeart man skal lære først, er urelevant, overflødig og unødvendig. Innspill til arbeidsgruppe i Utdanningsdirektoratet 2008.
7. Stallman, R.S., Junge, M. & Blixt, T, Teaching of swimming based on a model derived from the causes of drowning. International Journal of Aquatic Research & Education, 2 (4), 2008, 372–382.
8. Moran, Real and Percieved Swimming Competency, Risk Estimation, and preventing Drwning among New Zealand Youth.; I Kjendlie, Stallmann og Cabri, Biomechanics and Medisin in Swimming, 2010.
9. Aarvik, Janne Nevra, Overleve. Det hjelper ikke om du flyter, hvis du fryser i hjel, Trygg på sjøen nr. 3 Redningsselskapet, 2010.
10. Skaliy, T. Skaliy, M. Napierala, R. Plewiński WPLYW ZAJĘĆ Z PŁYWANIA NA ROZWÓJ FIZYCZNY DZIECI Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku. Bydgoszcz, WSG, 2011.
11. Alexander Skaliy, Jacek Rudniewski, Tatiana Skaliy. The Role of E-Learning in The Process of Educating Swimming Instructors: World Conference of Drowning Prewention WCDP, Postdam, Germany, 2013 (<http://www.wcdp2013.org>).
12. Melbye, Mats. Selvberging. Drukningssorebyggen- de svømmeopplæring. Norges Livredningsselskap. Veglederen forlag 2013.
13. Skaliy A. Stratehyia razvytyia fizycheskoi kultury y sporta v Polshe – postavlenные zadachy y

и ход их выполнения. Материалы международной научно-практической конференции «Стратегия «Казахстан – 2050»: укрепление здоровья нации средствами физической культуры и спорта». Уралск, 2014, с. 7–10.

14. Skaliy Aleksander. Teoria i metodyka nauki pływania. Kurs interaktywny. Bydgoszcz, WSG ONTE, 2014.

15. Skaliy Aleksander. Definicja «umiejętności pływania» człowieka oraz kryteria jej oceny. Wniosek o finansowanie projektu badawczego z zakresu badań podstawowych – SONATA BIS, NCN, Warszawa, 2015.

16. Ostrowski A., Strzała M., Stanula A., Juszkie-wicz M., Skaliy A. Lifeguard Training water in the back ground changing legal: State, Prospects and Development of Rescue, Physical Culture and Sports in the XXI Century / Bydgoszcz, Tom I, 2015, 43–54.

khod ykh vypolneniya. Materyaly mezhdunarodnoi nauchno-praktycheskoi konferentsyy «Stratehiya «Kazakhstan – 2050»: ukreplenye zdorovia natsyy sredstvamy fizycheskoi kultury y sporta». Uralsk, 2014, str. 7–10.

14. Skaliy Aleksander. Teoria i metodyka nauki pływania. Kurs interaktywny. Bydgoszcz, WSG ONTE, 2014.

15. Skaliy Aleksander. Definicja «umiejętności pływania» człowieka oraz kryteria jej oceny. Wniosek o finansowanie projektu badawczego z zakresu badań podstawowych – SONATA BIS, NCN, Warszawa, 2015.

16. Ostrowski A., Strzała M., Stanula A., Juszkie-wicz M., Skaliy A. Lifeguard Training water in the back ground changing legal: State, Prospects and Development of Rescue, Physical Culture and Sports in the XXI Century / Bydgoszcz, Tom I, 2015, 43–54.

DOI: <http://doi.org/>

Відомості про авторів:

Скалій О. В.; orcid.org/0000-0001-7480-451X; skaliy@wp.pl; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Скалій Т. В.; orcid.org/0000-0002-6779-877X; skaliy@wp.pl; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.