

Автор:
Афони娜 Ульяна Дмитриевна
ученица 2 «Б» класса
МБОУ СОШ № 10 г. Североморск

Руководитель:
Афони娜 Наталья Ивановна
аспирант кафедры педагогики МГГУ
г. Североморск

Несколько слов о моём увлечении.

Здравствуйте, ребята и взрослые. Меня зовут Ульяна, и я хочу рассказать вам о своём увлечении.

В этом году я начала посещать занятия в нашем бассейне. Наш бассейн был основан в 1958 году, а город Североморск, в котором я живу, в 1951. В нашем бассейне занимается много детей из Североморска. Ходят туда и взрослые. Наш бассейн красив и снаружи, и внутри. Его длина составляет 25 м, а ширина – 12,5 м. Глубина бассейна в самом мелком месте – 1,3 м, а в самом глубоком – 3,0 м. Регулярно в бассейне происходит замена воды. Водичка всегда чистая, прозрачная и голубая. В нашем бассейне пять дорожек, они разделены яркими разделителями. Ещё над третьей дорожкой есть вышка. На противоположной от вышки стены выложены плиткой два больших и красивых дельфина.

Моего тренера зовут Вадим Вадимович Михайлов. Он добрый и любит детей. Вадим Вадимович давно работает в нашем бассейне, он очень опытный тренер. Он берёт большую палку, за которую я цепляюсь руками, и тащит меня вдоль дорожки номер пять. Я визжу от радости и страха, потому что не умею плавать. Но я очень хочу научиться плавать, и после нескольких занятий в бассейне уже умею нырять в ванной. Вадим Вадимович даёт нам разные задания: мы плаваем вдоль дорожки, держась руками за доску; выполняем упражнения «Поплавок» и «Звезда»; держась руками за бортик, двигаем ногами в воде, как будто плывём; ходим вдоль бортика, держась руками, а ногами перебираем в воде; учимся нырять и не бояться воды, прыгая в воду в мелком месте. Ребята, которые умеют плавать, плавают самостоятельно и даже прыгают с вышки, выполняя задания тренера.

Мне очень нравится упражнение «Поплавок». Это надо встать на дно, затем подпрыгнуть, прижав ноги к животу и обхватив их. В таком положении надо немного продержаться. Упражнение «Звезда» я пока что не освоила, потому что я не могу уговорить себя лежать на воде, я боюсь, что утону. Надеюсь, что скоро я научусь делать и это упражнение.

В нашем бассейне проводятся и соревнования по плаванию среди мальчиков и девочек. Мой брат Володя несколько лет тоже посещал наш бассейн. Он занимался у тренера Коковихиной Марины Викторовны, и всего за год научился плавать, а далее занимался уже просто потому, что ему это нравилось.

Я читаю много книг. В одной из них я нашла правила поведения на воде [3; 81-94]. Кроме того, эти важные правила перед каждым занятием объясняет нам наш тренер, Вадим Вадимович. Выполнение этих правил имеет большое

значение, иначе – быть беде! Правила поведения в бассейне такие: внимательно слушать тренера; не поддаваться панике, если под ногами нет дна; не баловаться в воде; не прыгать вниз головой на мелком месте; не бояться выполнять упражнения.

На открытом водоёме дети должны помнить о том, что нельзя купаться без взрослых; нельзя купаться в незнакомых или запрещённых для купания местах; после купания надо переодеться в сухую одежду, чтобы не заболеть; в жаркую погоду перед купанием надо немного охладиться и умыться лицо и руки водой; лучше всего купаться до полудня или ближе к вечеру, когда нет сильного солнцепёка; нельзя купаться у крутых берегов, потому что там обычно быстрое течение и большая глубина; нельзя купаться в мутной воде, потому что не видно дна, и можно наступить на что-нибудь острое; нырять надо правильно, чтобы не получить травму.

Начав занятия в бассейне, я заинтересовалась вопросом о том, какие стили плавания бывают. Изучив нужные материалы в двух энциклопедиях [1],[4], я узнала, что существует четыре основных стиля плавания: кроль, брасс, на спине и баттерфляй. Слова «кроль» и «баттерфляй» имеют английское происхождение и обозначают «ползание» и «бабочка» соответственно. Слово «брасс» – французское, обозначает «рука». Я хотела бы освоить все стили плавания, потому что мне это очень интересно.

В учебнике по физкультуре [5] я обнаружила информацию о том, что для того, чтобы научиться плавать, главное – не бояться воды. В учебнике представлено несколько упражнений с картинками и описаниями для желающих научиться плавать. Некоторые из этих упражнений можно выполнять и дома. Например, упражнения с тазиком. Надо налить в тазик воду, поставить таз на стул и дуть на воду, а также – опускать в воду лицо, не закрывая при этом глаза.

С тех пор, как я начала посещать бассейн, я ещё ни разу не заболела. Я думаю, что это происходит благодаря моим занятиям, потому что всем известно, что посещение бассейна – это хорошее закаливание организма. Водичка в бассейне не такая тёплая, как в ванной, когда мы купаемся дома. Но мы уже привыкли, освоились и не мёрзнем, потому что во время занятия мы много двигаемся. Ещё мне говорила мама, что плавание укрепляет все группы мышц и способствует хорошей осанке. И действительно, среди детей, посещающих бассейн, я не видела тех, кто сутулится.

Увлёкшись плаванием, в одной из своих любимых книг с детскими фразеологизмами [2] я заметила несколько фразеологических оборотов, в состав которых входит слово «вода». Обороты эти такие: «Вывести на чистую воду», «Как в воду кануть», «Как с гуся вода», «Много воды утекло». Интересно, что расшифровка этих фразеологизмов не подразумевает наличие воды. Так, фразеологизм «Вывести на чистую воду» означает «разоблачить чьи-то тёмные дела»; фразеологизм «Как в воду канул» значит «бесследно исчез, пропал»; выражение «Как с гуся вода» употребляем, когда человек не реагирует на замечания и упрёки; а выражение «Много воды утекло» говорят, когда прошло много времени или что-то случилось очень давно.

Вот так я подружилась с бассейном, а значит – с водой, со здоровьем, с замечательным тренером и с хорошими ребятами. Желаю всем ребятам, кто ещё не был в бассейне или не умеет плавать, обязательно записаться на занятия. Это большое удовольствие, много радости и здоровье!

Список литературы:

1. Большая иллюстрированная энциклопедия школьника [Текст] / М.: Махаон, 2003.- 452 с.: ил.
2. Волков, С.В. Детский фразеологический словарь в картинках [Текст] / С.В.Волков; худож. А.И.Артюх, М.В.Ленская, Д.А.Мелких и др..- М.: АСТ: Астрель 2010.- 127 с.: ил.
3. Радзиевская, Л.И. Азбука безопасности [Текст] / Л.И.Радзиевская; худож. В.Люмова.- М.: Оникс; СПб.: Литература, 2008.- 96 с.: ил.
4. Советский энциклопедический словарь [Текст] / Гл.ред. А.М.Прохоров; ред.кол.; А.А.Гусев и др. – Изд. 4-е. - М.: Советская энциклопедия, 1987.- 1600 с.: ил.
5. Шаулин, В.Н. Введение в физическую культуру: учеб. для 2-4 кл.нач.шк. [Текст] / В.Н.Шаулин и др.; под ред. В.Н.Шаулина.- Самара: Федоров, 1999.- 160 с.: ил.