

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ВОСПИТАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 6 курса 64 группы  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)»,  
профилей подготовки «Физическая культура. Безопасность  
жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Фроловой Снежаны Анатольевны

Научный руководитель  
доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О. В. Бессчетнова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ А. В. Викулов  
(подпись, дата)

Балашов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека всю жизнь. Благоприятное влияние воды на организм человека определяется ее физическими, химическими и биологическими свойствами, которые успешно используются для достижения определенных целей в практике физического воспитания и спорта.

При обучении плаванию обучающиеся не только осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Однако главным, доминирующим фактором в этом процессе является овладение навыком плавания.

Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умели плавать. Большинство это дети школьного возраста, не обученные плаванию. А каждый, не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоёма и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, способен оценить риски для жизни. Он знает, что, либо доплывет до берега или какого-то плавсредства, либо сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Несчастные случаи на воде происходят также в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке и других плавсредствах.

Одним из актуальных вопросов здоровьесберегающего поведения детей является безопасность во время отдыха у водоемов в летнее и зимнее время. Безопасное поведение детей при обучении плаванию включает правила, которые нужно соблюдать перед занятием, во время занятия и после него, а

также в общественных местах, связанных с плаванием (бассейны, пляжи). Эти правила помогают избежать травм и несчастных случаев.

**Цель исследования** — показать возможности занятий плаванием на воспитание безопасного поведения на воде, разработать программу занятий, направленных на формирование безопасного поведения на воде у обучающихся.

**Объект исследования** — учебно-воспитательный процесс по плаванию.

**Предмет исследования** — воспитание безопасного поведения на воде у обучающихся на занятиях плаванием.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть организацию и содержание образовательного процесса по обучению плаванию.

2. Изучить проблему безопасного поведения обучающихся на воде.

3. Рассмотреть применение образовательных технологий при воспитании безопасного поведения обучающихся на воде.

4. Подобрать диагностический инструментарий для оценки осведомленности обучающихся о безопасном поведении на воде.

5. Разработать программу занятий, направленных на формирование безопасного поведения на воде у обучающихся.

В ходе работы были применены следующие **методы исследования**:

1. Теоретические: изучение научной, педагогической и методической литературы по теме исследования, сравнение, анализ, обобщение информации.

2. Практические: анкетирование, тестирование, педагогическое моделирование, педагогический эксперимент.

3. Методы математической обработки информации.

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, насчитывающего 22 наименования, и 2 приложений. В работе представлены 1 таблица и 26 рисунков.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты воспитания безопасного поведения на занятиях плаванием» рассматривается проблема безопасного поведения обучающихся на воде, организация и содержание образовательного процесса по обучению плаванию, а также применение образовательных технологий при воспитании безопасного поведения обучающихся на воде.

Развитие навыков безопасного поведения на воде и обучение правилам безопасности на воде должны лежать в основе всех занятий по плаванию для детей в рамках программ обучения плаванию. Многие аспекты безопасности на воде изучаются в процессе развития базовых навыков плавания, когда детей обучают спортивным стилям плавания. Например, плавание на спине является основой всех стилей и необходимо для развития хорошей техники, но оно также чрезвычайно важно для самосохранения и выживания на воде. Таким образом, программа обучения плаванию не только развивают у обучающихся хорошую технику, но и обучают навыкам безопасного поведения на воде и помогают сформировать безопасное поведение и отношение к воде.

С целью профилактики опасных ситуаций и несчастных случаев по безопасному поведению обучающихся на воде в период обучения в образовательных организациях и в рамках летней оздоровительной кампании необходимо проведение комплексных мероприятий, посвященных обеспечению безопасности образовательного процесса по плаванию, подготовке детей к летним каникулам, их безопасному поведению на воде во время отдыха в летний период, а также в зимнее время на открытых водоемах.

Для создания условий формирования безопасного поведения обучающихся на воде используются организационно-методические, кадровые и информационные механизмы.

Организационно-методические механизмы включают в себя следующее:

— формирование условий для освоения обучающимися базовых жизнеобеспечивающих навыков плавания;

— соблюдение установленных требований по охране труда и технике безопасности, санитарно-гигиенических норм, правил безопасности во время занятий физической культурой и спортом, в рамках урочной, внеурочной деятельности, физкультурно-оздоровительных мероприятий;

— обеспечение контроля за техническим состоянием спортивного оборудования и мест проведения занятий;

— обеспечение медицинского сопровождения образовательного и учебно-тренировочного процесса по плаванию;

— организация проведения инструктажа по охране труда и технике безопасности во время занятий плаванием;

— привлечение большего числа обучающихся к регулярным занятиям плаванием в рамках школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций, имеющих условия для обучения плаванию;

— организация в образовательной организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с профилактической направленностью (по предупреждению опасных ситуаций и несчастных случаев на воде);

— участие обучающихся в общественно-полезной деятельности, участие в работе клуба «Юный спасатель» способствует формированию навыков оказания первой помощи на воде;

— участие в социально-значимых спортивно-массовых мероприятиях, в программу которых входят соревнования по плаванию;

— организация и проведение уроков «безопасности» в рамках освоения учебных предметов «Физическая культура», «Окружающий мир», а также в рамках внеклассной и внеурочной деятельности;

— планирование «уроков психолого-физиологических безопасности» особенностей с учетом обучающихся и необходимости создания условий для положительной мотивации усвоения материала;

— разработка комплекса профилактических мероприятий (тематические занятия, экскурсии, наглядные пособия и т.д.) с обучающимися по теме «Безопасное поведение на воде и водных объектах».

К кадровым механизмам относятся следующие:

— методическое обеспечение деятельности педагогических работников образовательной организации по основам безопасного поведения на воде в летний, зимний и весенний период;

— организация обучения педагогического коллектива, включающую такие формы, как семинары, круглые столы, дискуссионные площадки, курсы повышения квалификации, инструктивно-методические и практические занятия по основам обеспечения безопасности образовательной среды во время занятий по обучению плавания.

К информационным механизмам относятся:

— применение разного способа поиска информации по безопасному поведению обучающихся на воде с помощью использования электронных изданий, сайта МЧС России и других служб по данному направлению;

— разработка и распространение среди обучающихся, родителей раздаточный материал (буклеты, памятки, листовки) по правилам поведения на воде;

— размещение информации о правилах безопасного поведения на воде во время проведения учебных занятий, в период летнего отдыха: на стендах, школьной сети Интернет, школьных средствах массовой информации, оформление уголков «Меры предосторожности и правила поведения на водоемах».

Во второй главе **«Организация и проведение исследования по формированию безопасного поведения на воде у школьников во время занятий плаванием»** было проведено исследование, направленное на изучение уровня осведомлённости учащихся о правилах безопасного поведения на воде. В нем приняли участие обучающиеся 4 -х классов Государственной бюджетной

общеобразовательной организации города Москвы «Школа Глория». В количестве 50 человек.

На первом этапе исследования был осуществлен подбор диагностического инструментария, включающего следующие методы: беседа и тестирование.

1. Тест «Правила безопасного поведения на воде».

2. Тест «Как вести себя в экстремальных ситуациях на воде».

На втором этапе с респондентами была проведена диагностическая работа, направленная на выявление знаний у учащихся по безопасному поведению на воде. После проведения тестирования осуществлялась обработка, обобщение и систематизация результатов эмпирического исследования.

Анализ результатов тестирования «Правила безопасного поведения на воде» показал, что 20% респондентов имеют низкий уровень осведомленности о правилах безопасного поведения на воде, большая часть (62%) имеют средний уровень осведомленности, и 18% показали высокий уровень осведомленности о правилах безопасного поведения на воде, ответив правильно на большую часть вопросов (рисунок 1).

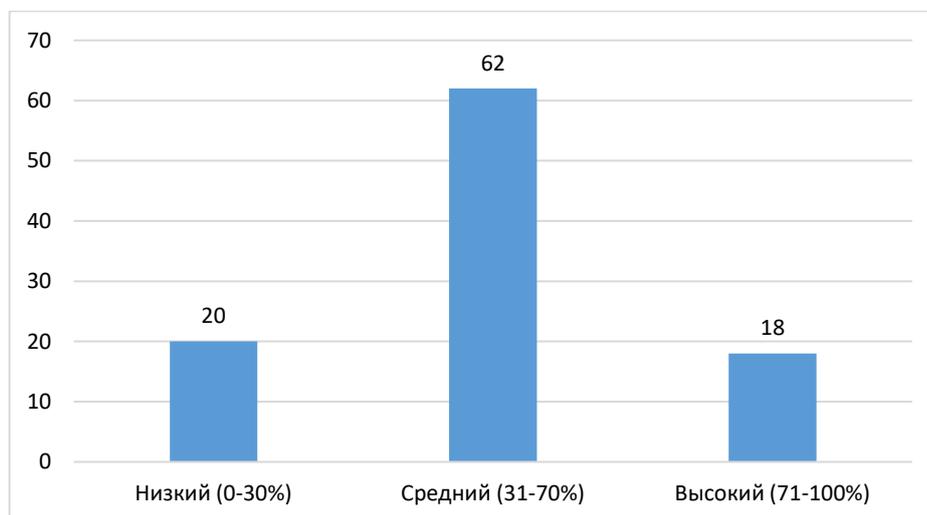


Рисунок 1. — Распределение итоговых результатов по тесту «Правила безопасного поведения на воде», %

По результатам второго теста низкий уровень осведомленности о поведении на воде в экстремальных ситуациях показало больше половины всех

опрошенных школьников — 64%. У 22% был выявлен средний уровень осведомленности, и у 14% - высокий уровень (рисунок 2).

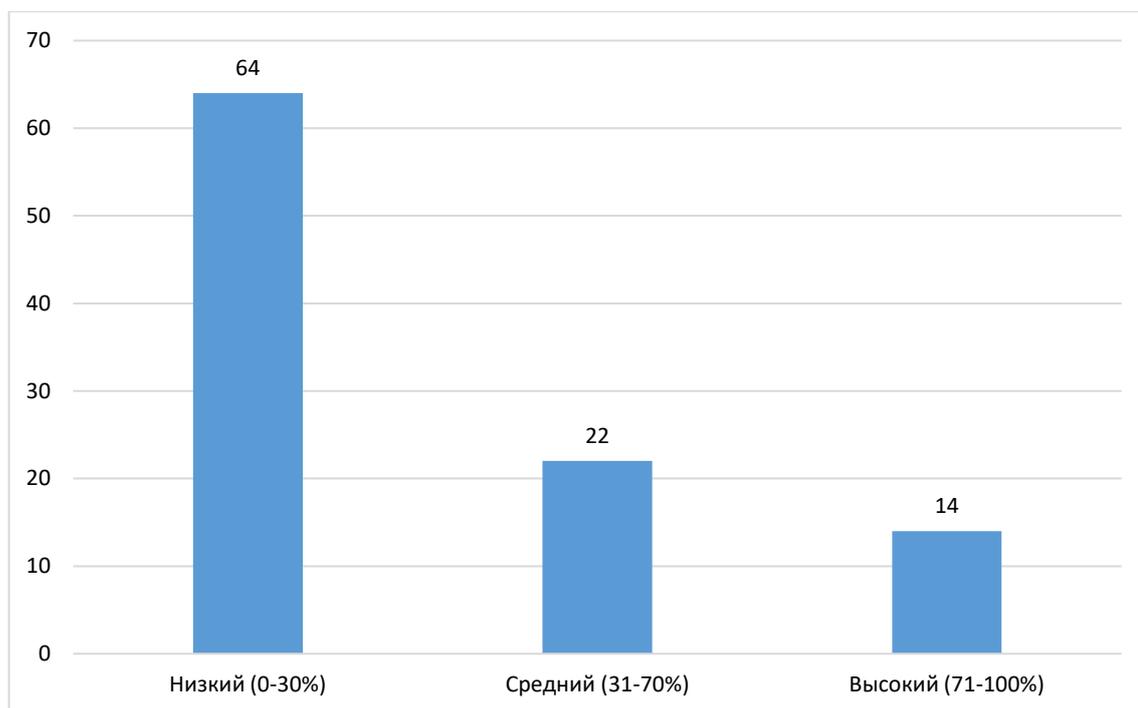


Рисунок 2. — Распределение итоговых результатов по тесту «Как вести себя в экстремальных ситуациях на воде», %

На основании полученных данных нами разработана программа, целью которой явилось ознакомление детей — учащихся начальных классов с правилами безопасного поведения на воде в летний период и о действиях в экстремальных ситуациях. Задачи:

1. Обучающие задачи:

— формирование представлений о правилах поведения на водных объектах;

— сформировать у детей понятия «опасность — безопасность на воде».

2. Развивающие задачи:

— развивать у детей умение реально оценивать возможную опасность, помочь в игровой форме запомнить правила безопасности на воде;

— развивать творческие способности младших школьников.

3. Воспитательные задачи:

— воспитывать у детей культуру поведения во время нахождения у водоема;

— воспитывать чувство самосохранения.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Общая схема проведения занятия представлена в таблице 1.

Таблица 1. — Общая схема проведения занятий программы «Формирование безопасного поведения на воде у обучающихся»

№	Этап	Время проведения, мин.	Задачи	Необходимые материалы
1	Введение	5	Знакомство с детьми, обсуждение формата занятия	
2	Просмотр мультфильма / чтение художественной литературы	10	Просмотр познавательных, обучающих мультипликационных фильмов, чтение художественной литературы	Экран, мультфильмы. Подборка художественной литературы.
3	Беседа	10	Воспитание у детей ответственности и осторожности при посещении водоемов, развивать умение сравнивать, делать выводы	Презентации, аудиозаписи
4	Сюжетно-ролевые игры	15	Физкультминутка Обучение детей навыкам безопасного поведения на воде	Оборудование
5	Завершающая рефлексия	5	Подведение итогов	

Программа включает в себя (10 занятий (10 часов)) 5 занятий теоретических «Как безопасно вести себя на воде, чтобы вода всегда была нашим другом»; «Как действовать, если рядом беда»; «Правила спасения на воде»; «Знаки безопасности»; «Юные спасатели: Правила поведения и первая помощь на воде» и 5 практико-ориентированных: «Знакомство со стихией воды: Учимся не бояться воды», «Спасатель самому себе: Учимся держаться на воде», «Осторожно, опасность! Ситуации «Что, если...», «Правила игры: Безопасные прыжки и игры», «Юный спасатель» (Итоговое занятие-квест).

Практико-ориентированные занятия строятся на следующих методических принципах:

1. Принцип опережающего моделирования и мышечного запоминания. Безопасность должна формироваться через создание «банка» моторных навыков, активируемых в нестандартных условиях. Ключевые упражнения:

— «Поплавок» и «Звездочка на спине». Цель: отработка алгоритма самоспасения при усталости или панике — переход в положение с минимальными энергозатратами и обеспечением дыхания. Данные упражнения формируют кинестетическую основу для преодоления стрессовой реакции.

— Контролируемое падение в воду с последующим всплытием. Цель: нивелирование инстинктивной реакции захлебывания и отработка автоматизированного перехода к безопасному положению тела.

— Тренировка спасательных действий с использованием специального оборудования (нудлы, доски, спасательные круги). Цель: формирование правильного паттерна помощи утопающему — «спасение предметом, а не собой», что исключает риск двойной трагедии.

2. Принцип ситуационного обучения и когнитивного прогнозирования. Обучение строится через анализ смоделированных инцидентов и решение педагогических кейсов:

— проведение эвристических бесед по схемам «Что делать, если...?» (свело мышцу, утонули очки, товарищ ведет себя неадекватно).

— разбор типичных причин несчастных случаев на воде (паника, переоценка сил, шалость) с последующим проигрыванием безопасных сценариев выхода из ситуации.

3. Принцип ритуализации и формирования условно-рефлекторных норм. Дисциплинарные требования трансформируются в устойчивые поведенческие ритуалы:

— Внедрение вербальных и невербальных маркеров (например, обязательный зрительный контакт с педагогом и получение разрешения перед входом в воду).

— Использование коротких мнемонических правил-слоганов («Нет сил — ложись на спину», «Спасай шестом, а не собой»), повторяемых на каждом занятии для закрепления на уровне подсознания.

4. Принцип интеграции в учебно-игровую деятельность. Нормативы безопасности не выделяются в отдельный блок, а являются сквозным элементом всех задач урока:

— Проведение эстафет и игр с жёсткими правилами, санкционирующими безопасные действия и пресекающими опасные (например, игра «Спасатели», где важно не только быстро, но и правильно оказать «помощь»).

— Четкое зонирование пространства бассейна и обязательное первичное ознакомление с ним обучающихся (глубины, покрытие, местонахождение спасательного инвентаря), что формирует пространственную ориентацию и снижает фактор неожиданности. Психолого-педагогическое обоснование. Предложенная система учитывает ведущую деятельность младшего школьного возраста — учебную, опираясь на такие особенности как:

— пластичность нервной системы, способствующая быстрому формированию моторных стереотипов;

— авторитет педагога и склонность к соблюдению установленных правил в рамках четкой структуры;

— доминирование игровых заданий.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Плавание является одним из видов спорта, который закаливает организм, и положительно влияет на физическое развитие ребенка. В рамках образовательного процесса по обучению плаванию ставятся задачи развития навыков плавательной подготовки детей, обучению безопасному поведению на воде, общее укрепление здоровья и формирование стремления к занятиям физической культурой и спортом.

В основе всех занятий по обучению плаванию детей должно лежать развитие навыков безопасного поведения на воде. Для этого применяются

различные организационно-методические, кадровые и информационные механизмы. Безопасное поведение на воде предупреждает возникновение несчастных случаев, позволяет получить от занятий плаванием только положительные эмоции и пользу для здоровья и развития детей.

В настоящее время существует большое количество различных программ для обучения плаванию и воспитания безопасного поведения обучающихся на воде. Каждая обучающая программа имеет свои особенности, поэтому педагог выбирает образовательную программу и образовательные технологии для использования, исходя из целесообразности и эффективности применения для формирования плавательных навыков у обучающихся.

Было проведено исследование с целью изучения осведомленности обучающихся о безопасном поведении на воде проводилось на примере 4-х классов общеобразовательной школы. В исследовании приняло участие 50 детей.

По результатам исследования было выявлено, что большинство учащихся имеют средний уровень осведомленности о безопасном поведении на воде и низкий уровень о поведении в экстремальных ситуациях на воде. Многие учащиеся отвечали, что если поблизости находятся взрослые, то можно совершать действия на воде, которые на самом деле являются опасными.

На основании полученных данных была разработана программа по формированию безопасного поведения на воде. В результате ее реализации дети будут знать правила безопасного поведения на водных объектах. Снизится риск несчастных случаев с детьми у водоемов.

Таким образом, полученные результаты подтверждают значимость организации систематического обучения безопасным действиям на воде, способствующего формированию осознанного отношения к собственной безопасности и развитию навыков, необходимых для предотвращения происшествий на водных объектах. Дальнейшие перспективы исследований связаны с разработкой специализированных образовательных программ для разных возрастных групп.