



Дошкольное физическое воспитание



«ВОДНОЕ СПАСАТЕЛЬСТВО» КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ (польский опыт)

УДК 797.21

В.Ю. Давыдов

*Доктор биологических наук, профессор
Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград*

Софья Кравчик, Яцек Кравчик

Академия физического воспитания Иосефа Пилсудского, Варшава, Польша

"WATER LIFE SAVING" AS MEAN OF EDUCATION AND PERFECTION OF SWIMMING SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN (POLISH EXPERIENCE)

V.Yu. Davydov, professor, Dr.Biol.

Volgograd state academy of physical culture, Volgograd

S. Krawczik, J. Krawczik

Jozef Pilsudski Academy of Physical Education, Warsaw, Poland

Key words: *preschool children, teaching swimming, supporting means, sports inventory, exercises in water disciplines, water games.*

In Russia Life Saving Society on Water, now Federal Rescue Service, has been responsible for the matters of saving people on water, in Poland these functions are performed by Voluntary water life saving department where internationally certificated rescuers-instructors are being trained. Many Russians know the American film "Baywatch" giving good description of different aspects of rescuers's work and their rescue inventory. Single elements of rescuer training are used at swimming school AWF in Warsaw in teaching of small children who can swim already.

In swimming school AWF in Warsaw swimming classes for 4-6-year-old children have been conducted for 15 years. The program of education is to be realized from January till June with the teachers' load of approximately 30 lessons 45 minutes long once a week, on weekends (classes are not held on holidays and winter and spring school breaks). The swimming course program presupposes theory and practice. Children learn how to swim with their parents.

While performing of the exercises stipulated in the paper children get various applied skills that can be helpful when they grow older. Comprehensive study of swimming skills and abilities promotes opportunities for children to get new skills, abilities and knowledge in life safety. These skills provide for water security of children.

The exercises of the quoted program are considered helpful for other swimming instructors or trainers while teaching life saving. They can be used by other trainers and in other water sports. Swimming instructors and trainers are to popularize swimming and water security of children and grown-ups.

Ключевые слова: *дошкольники, обучение плаванию, поддерживающие средства, спортивный инвентарь, упражнения в водных дисциплинах, игры в воде.*

Введение. Вопросами спасения людей на водах в России занималось общество ОСВОД (Общество спасения на водах), а в настоящий момент — МЧС, в Польше эти же функции выполняет ВОПР (Водная спасательная добровольная готовность), где готовят инструкторов-спасателей (ратовников водных) с выдачей документов, по которым можно работать во всех странах Европы и мира. Многим россиянам известен американский фильм «Спасатели Малибу», где очень хорошо показаны различные стороны работы спасателей и их спасательный инвентарь. Отдельные элементы подготовки спасателей используются в школе пла-

вания AWF в Варшаве при обучении маленьких детей, уже умеющих плавать.

В школе плавания AWF в Варшаве в течение 15 лет проводятся занятия по обучению плаванию 4-6-летних детей. Эта программа обучения рассчитана на проведение с января по июнь, нагрузка преподавателей — около 30 уроков, продолжительность одного урока — 45 мин. Занятия проходят один раз в неделю, по выходным дням (занятия не проводятся в праздники и каникулы школьников зимой и весной). Программа курса обучения плаванию предусматривает теоретические и практические разделы. Дети обучаются плаванию вместе с родителями.

Что умеют дети, занимающиеся плаванием

Около 82,0 % детей умеют плавать элементарными способами на груди и на спине на дистанциях от 12,5 до

25 м, 18,8 % детей плавают с поддерживающими средствами (плавательными поясами).

Все дети (100 %) могут выполнять прыжки с бортика бассейна на глубоком месте вперед ногами, 81,2 % детей могут нырять, доставая дно бассейна на глубину до 1 м 40 см (дно бассейна).

Упражнения, используемые

в водных дисциплинах в программе обучения плаванию

Дети 4-6 лет представляют себя в том или ином образе, т.е. кем они хотят быть; их физическая и интеллектуальная кондиция позволяет им реализовать свои возможности, а также высказывать свои предложения и мысли (дети воображают себя спасателями, дельфинами, рыбками, водолазами и т.д.), чтобы выполнять разнообразные упражнения в ходе различных игр в воде.

Для этих игр подбирается соответствующий спортивный инвентарь, кроме этого преподаватель готовит теоретический материал для более сознательного усвоения детьми материала.

В этих играх используются следующие виды спорта и их элементы: водное поло, ныряние, прыжки, спасательство (ратовничество), элементы аквааэробики.

Эти упражнения делают занятия по плаванию более интересными, насыщенными и разнообразными. Когда дети объединены в группы для общей игры, они заинтересованы в игре и могут выполнить более трудные элементы, которые в другой ситуации не выполняют, т.е. в этих условиях происходит большая концентрация внимания у детей.

В программу обучения плаванию добавлены те элементы спасательства и в такой форме, которые возможны для усвоения детьми этих возрастных групп и которые можно выполнять как в закрытом бассейне, так и в открытом водоеме.

Эти упражнения делают занятия в воде более интересными, дают теоретическую информацию, которую дети не могут получить от родителей. Они развивают координацию, силовые качества, дыхательную систему, волевые качества и дают возможность более интересно проводить время в воде во время занятий как детям, так и родителям. Детям передается ценная информация: как надо вести себя на воде, как можно отдыхать на воде в любых условиях жизнедеятельности.

Программа обучения

«От младенчества до дошкольника»

Информация о спасательстве сообщается детям с первых минут занятий в форме таблиц, фотографий, видеофильмов. Кроме этого, преподаватели показывают детям спасательный инвентарь, правильное выполнение упражнений ныряния.

В блоке теоретической информации демонстрируются:

— одежда и отличительные черты формы спасателей ВОПР (ОСВОД), значок спасателя который может быть размещен на одежде спасателя или флаге, инвентаре, лодках и т.д.;

— знаки на воде (какие знаки находятся на воде и их значение, т.е. запрещающие, предупреждающие, информационные);

— инвентарь для ныряния: ласты, маска, трубка и утепленная одежда для ныряния, которая используется при плавании и нырянии в прохладной или холодной воде.

Практическая часть занятий проводится преподавателем в такой форме, чтобы дети смогли выполнить упражнения с помощью тренера и родителей. При выполнении этих упражнений тренеры фотографируют детей и снимают фильмы над водой и под водой, затем эти фотографии и фильмы показывают детям для более быстрого закрепления ими навыков и устранения страха.

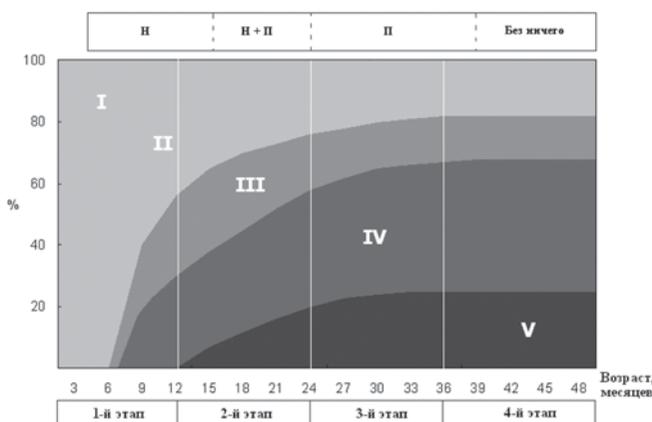
Показ фильмов в конце занятия дает детям возможность посмотреть на себя со стороны, исправить ошибки и лучше мобилизоваться для выполнения следующих элементов.

Упражнения в «водном спасательстве»

в программе обучения детей плаванию

1. Плавание в одежде. Эти упражнения учат детей прикладному плаванию, т.е. плаванию в одежде, что может им пригодиться в жизни при различных ситуациях, связанных с водой. Например, при передвижении на лодках, яхтах, при нахождении на судах различного уровня, в купальнях, на пристанях и т.д. Эти упражнения очень важны: они дают детям возможность самим доплыть до спасительного берега, судна, лодки и т.д.

При плавании в одежде применяются способы плавания без выноса рук из воды. Это в первую очередь брасс на груди и способ на боку. Движения руками и ногами при плавании на боку должны быть плавными и неторопливыми с сохранением ритма дыхания. При плавании брассом движения руками и ногами выполняются непрерывно, голова после очередного вдоха полностью погружается в воду (см. рисунок).



Характеристика программы обучения спасанию (Н — нарукавник, Н + П — нарукавник + пояс, П — пояс, Без ничего — плавание без вспомогательных средств.

Группы движений (от I до V): I — адаптационные движения; II — движения, рассчитанные на выталкивающую силу воды; III — сады, прыжки и ныряния; IV — локомоции (движения с помощью ног); V — обучение дыханию в воде

Когда дети учатся плавать в одежде, они более эмоциональны, раскованны, радостны и выполнение упражнений им очень нравится (фото 1).

2. Упражнения для транспортировки (т.е. когда ребенок держит спасенного и пытается его транспортировать). В практике спасения на воде часто бывают случаи оказания помощи человеку тонущему, но еще имеющему достаточно сил для того, чтобы самому воспользоваться помощью спасателя. Умение спасти другого человека, которому нужна помощь, реализуется с применением различных спасательных средств (плавательных ковриков, досок, инвентаря для занятий аквааэробикой и пр.

Показ этого наиболее простого спасательного инвентаря убеждает детей в том, что он может помочь ослабевшему человеку доплыть до берега (фото 2 и 3).

Прыжки спасателей

К прикладным навыкам плавания относятся ныряния и прыжки в воду. Основная особенность прыжков в воду заключается в том, что их выполнение связано с проявлением волевых усилий, направленных на преодоление страха перед высотой. Упражнения в прыжках очень интересны для детей, вызывают сильные эмоции при их выполнении. Дети выполняют эти прыжки в движении с различными специальными заданиями: оборотами в разные стороны, прыжками с мячами, солдатиком, зайцем и т.д.). Прыжки спасателя с бортика бассейна не вызывают у детей трудностей, потому что выполняются способом вниз ногами (фото 4).

Упражнения, выполняемые при нырянии

Навыки в нырянии необходимы при оказании помощи пострадавшим, при поиске и подъеме со дна не-



Фото 2. Использование спасательных кругов



Фото 3. Использование манекенов

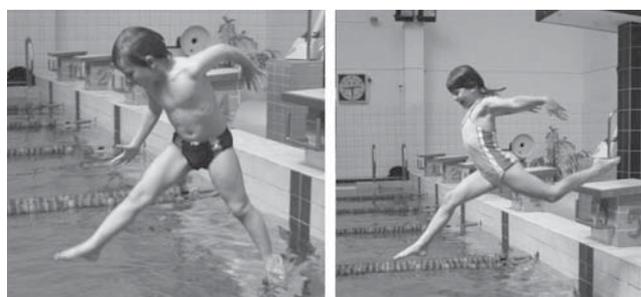


Фото 4



Фото 1. Плавание в одежде

больших предметов и т.д. Выполняя упражнения с нырянием, ребенок может погружаться в воду прыжком с берега, бортика бассейна или непосредственно с воды. Нырять можно как в длину (тело движется в горизонтальной плоскости ниже поверхности воды), так и вертикально (в глубину).

Выталкивающая сила воды и боязнь воды – главные препятствия для быстрого обучения технике ныряния. Дети должны знать, что эти упражнения выполняют только под контролем тренера и родителя. Когда происходит обучение детей этим элементам, тренеру необходимо самому показывать эти движения. Обучение нырянию следует начинать на мелководье, с меньшей глубины бассейна, доходя до более глубокой, с использованием инвентаря от легкого до более трудного. Под водой ребенку надо находиться не более 5-6 с. При правильном выполнении этих упражнений ребенок испытывает эмоциональную радость (фото 5).

Упражнения для спасения людей, выполняемые на открытых водоемах

Упражнения, выполняемые на открытом воздухе, дают детям возможность пребывания на природе, пла-

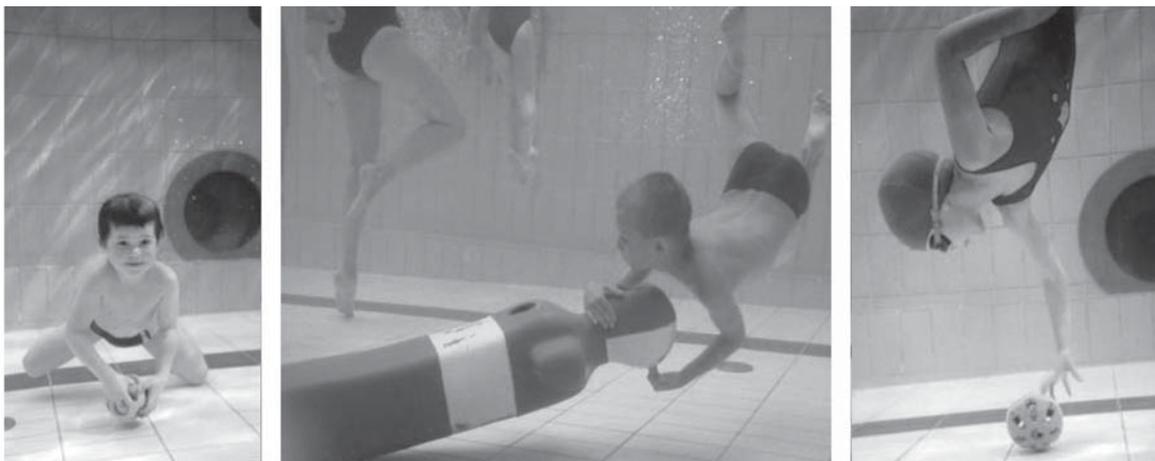


Фото 5. Ныряние детей в глубину с доставанием различных предметов и манекена

вание в открытых водоемах позволяет использовать гигиенические силы природы (солнце, воздух и воду).

В летний период, при обучении плаванию в открытом водоеме, в программу обучения необходимо добавить движения спасателя — с использованием спасательного инвентаря (плавательных досок, кругов и пр.). Четырехлетние дети уже могут выполнять упражнения на бросание спасательного средства с помоста купальни или берега в направлении человека, находящегося в воде, пытаться подтянуть его к берегу (фото 6).

Заключение. При выполнении вышеизложенных упражнений дети получают различные прикладные навыки, которые могут им пригодиться в дальнейшей жизни. Всестороннее изучение плавательных умений и навыков дает детям возможность получить новые умения, навыки и знания в спасательстве. Эти навыки обеспечивают безопасность пребывания детей на воде.

Мы считаем, что упражнения, которые выполняются в нашей программе, помогут другим инструкторам или тренерам по плаванию при обучении спасательству. Они могут быть использованы другими тренерами и в других

водных видах спорта. Перед инструкторами и тренерами по плаванию стоит задача популяризации плавания и безопасности нахождения на воде детей и взрослых. А слова этих стихов останутся на долгие годы в памяти ребенка:

«Озера и реки, ручьи и пруды,
Куда не помотришь — владенья воды.
И в светлые эти владенья
Разосланы всем приглашенья.
Но помни: опасна вода иногда,
И плавать учишь день за днем,
И станет тогда послушной вода!
И скажет река: «Поплывем!»

Использованная литература

1. Давыдов В.Ю. Плавание в оздоровительном лагере: учеб.-метод. пособие / В.Ю. Давыдов. — Волгоград, 1995. — 96 с.
2. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В.Ю. Давыдов. — М.: Советский спорт, 2007. — 100 с.
3. Bartkowiak E., Witkowski M. (1986) *Nauczanie pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa.
4. Donnelly A. (2003) *Gry i zabawy dla najmłodszych. Dla dzieci w wieku 0-4 lat*. Wyd. Liber
5. Krawczyk Z., Czekalska J. (1995) *10-lekcyjny kurs nauki pływania dzieci w wieku 1-3 lat*, Kultura Fizyczna nr 3-4.
6. Krawczyk Z., Krawczyk J. *Pływanie niemowląt jako forma rekreacji rodzinnej*. Praca zbiorowa pod redakcją Dąbrowskiego A.: (2003) Płock. Uczestnictwo Polaków rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania. Wyd. AWF i Szkoła Wyższa im. P. Włodkowica w Płocku. Str.405.
7. Krawczyk Z., Krawczyk J. Davydov V. Методика обучению плаванию грудных детей и детей до четырех лет в Варшаве //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — М: Теория и практика физической культуры, 2008 . С. 64-70.
8. Nad woda (1995) / Red. Mozer W. — Kajetanów
9. Ostrowski A. (2003) *Zabawy i rekreacja w wodzie*. WsiP
10. Praca zbiorowa pod red. Sality J. (2000) *Rekreacja i fitness w wodzie*. Wyd. Olsztyńska Szkoła Wyższa.
11. Vialles C. (2000) *100 zabaw dla dzieci 3-letnich*. Wyd Siedmiogród.
12. <http://www.nurkomania.pl>
13. <http://www.arteam.com.pl/>
14. <http://www.kevisport.pl>

Bibliography

1. Davydov, V. Yu. Swimming in a health camp: guidance / V.Yu. Davydov. — Volgograd, 1995. — 96 P. (In Russian)
2. Davydov, V. Yu. Water security and humane relief service / V.Yu. Davydov. — Moscow: Sovetsky sport, 2007. — 100 P. (In Russian)
3. Bartkowiak E., Witkowski M. (1986) *Nauczanie pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa.
4. Donnelly A. (2003) *Gry i zabawy dla najmłodszych. Dla dzieci w wieku 0-4 lat*. Wyd. Liber



Фото 6. Отработка детьми приемов бросания спасательных средств и транспортировка утопающего на открытой воде

5. Krawczyk Z., Czekalska J. (1995) *10-lekcyjny kurs nauki pływania dzieci w wieku 1-3 lat*, Kultura Fizyczna nr 3-4.
 6. Krawczyk Z., Krawczyk J. *Pływanie niemowląt jako forma rekreacji rodzinnej*. Praca zbiorowa pod redakcją Dąbrowskiego A.: (2003) Płock. Uczestnictwo Polaków rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania. Wyd. AWF i Szkoła Wyższa im. P. Włodkowica w Płocku. Str.405.
 7. Krawczyk Z., Krawczyk J. Davydov V. *Technique of teaching of infants and children under 4 to swim in Warsaw //Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. — Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kulture i sporta, 2008. P. 64-70. (In Russian)*
 8. *Nad woda (1995) / Red. Mozer W. — Kajetanów*
 9. *Ostrowski A. (2003) Zabawy i rekreacja w wodzie. WsiP*
 10. Praca zbiorowa pod red. Sality J. (2000) *Rekreacja i fitness w wodzie*. Wyd. Olsztyńska Szkoła Wyższa.
 11. *Vialles C. (2000) 100 zabaw dla dzieci 3-letnich*. Wyd Siedmiogród.
 12. <http://www.nurkomania.pl>
 13. <http://www.arteam.com.pl/>
 14. <http://www.kevisport.pl>
- ✉ **Информация для связи с автором:**
v-davydov55@list.ru
- Поступила в редакцию 15.11.2011 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В Г. ЧАЙКОВСКОМ

УДК 796.011

Д.В. Фонарев

Кандидат педагогических наук, доцент

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский

Ключевые слова: спортизированный подход, физическая подготовка, учебно-тренировочные группы, свобода выбора.

Актуальность. Стратегической задачей развития ФКиС в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением россиянами основных ценностей физической и спортивной культуры, обеспечивающих укрепление физического и нравственного здоровья, умственной и физической работоспособности детей, подростков и молодежи.

В то же время, по мнению В. В. Путиной, Д. А. Медведева, других государственных деятелей и отечественных ученых, действующая система физического воспитания (СФВ) не способна в полной мере решать задачи по формированию физически совершенных людей.

Отечественная СФВ, сформированная еще в советское время, по содержанию заданных компонентов не может быть эффективной в силу объективных причин. Между тем ее совершенствованию было посвящено большое количество работ. Ряд авторов предлагали модернизировать «теоретико-методические основы» СФВ. Вместе с тем такой важный элемент СФВ, как «мировоззренческие основы», долгое время остается непопулярным предметом исследований среди ученых.

В работах Н. П. Абаскаловой (2000); Ю. Н. Вавилова (2005); О. В. Козыревой, В. И. Ляха (1996) и других представлены системные подходы и современные методики, дополняющие компонент «программно-нормативные основы» системы физического воспитания школьников.

Обновлению содержания «организационных основ» СФВ посвящены работы В. А. Антиковой (1990); Г. З. Аронова (2003); В. А. Астахова, Н. М. Ахтемзяновой (2010); С. Н. Литвиненко (2005) и др.

Несмотря на все вышеперечисленные нововведения и преобразования, направленные на совершенствование действующей СФВ, в конце XX – начале XXI в. продолжалось снижение показателей здоровья учащихся, в сознании подростков и учащейся молодежи прогрессивно снижалась потребность в регулярных занятиях ФКиС.

В результате осмысления причинно-следственных связей между спортивными занятиями и поддержанием у школьника потребности в систематической тренировочной деятельности, а также по данным И. А. Аршавского (1966); Д. Харре (1971); Р. М. (Malina), 1987; А. Varabas (1990); В. К. Бальсевича (1993); К. Eckerstorfer (1995); А. Luca (1997); А. И. Корунца (1998); К. В. Чедова, (2006); О. В. Кустова (2010) функционирование СФВ станет более эффективным при условии, что методика и организация базовой части ФВ школьников будет строиться на спортизированном подходе с использованием уже имеющихся у территорий консолидированных материальных, финансовых и кадровых ресурсов органов исполнительной власти.

Организация исследования. При разработке Концепции организации спортивно ориентированного физического воспитания

(СОФВ) на муниципальном уровне нами изучался опыт реализации муниципальной программы «Здоровье нации» г. Ростова-на-Дону, анализировались результаты автономной реализации СОФВ в МОУ СОШ № 32 г. Сургута. Не остался без внимания управленческий подход к организации СОФВ в Октябрьской средней школе Ханты-Мансийского автономного округа. При моделировании условий реализации СОФВ на территориальном уровне нами были учтены организационно-педагогические условия формирования муниципальной системы физической культуры школьников г. Санкт-Петербурга.

Генезис муниципализации СОФВ в г. Чайковском происходил последовательно, в четыре этапа.

При построении модели организации муниципальной системы СОФВ нами был взят за основу научный метод моделирования, который позволяет учесть опыт развития муниципального управления в прошлом и прогнозировать структуру, функции, наиболее существенные черты исследуемого объекта.

Результаты исследования. С учетом разработанных профессором В. К. Бальсевичем основных принципов СОФВ процесс его реализации может быть регламентирован условиями, которыми располагает образовательное учреждение, и (или) инфраструктурой, а также иными ресурсами муниципалитета, других общественных организаций или юридических лиц. Для регулирования ряда вопросов, связанных с организационно-управленческой деятельностью, нами была разработана педагогическая технология реализации СОФВ при непосредственном участии муниципальных структур исполнительной власти и образовательного учреждения высшего профессионального образования.

Данная технология, на наш взгляд, может быть использована на других территориях со статусом «муниципальный район» и «городское поселение».

Статистические данные результатов проектной деятельности по формированию МССОФВ в г. Чайковском показали, что решение задач уменьшения количества детей с отклонениями в состоянии физического здоровья возможно средствами и методами спортивной тренировки. Вместе с тем в образовательных учреждениях увеличилось количество учащихся, желающих систематически повышать свои физические кондиции и спортивное мастерство.

Вывод. За шесть лет организация СОФВ оказалась эффективной формой занятий по формированию у школьников ЗСЖ, а муниципальная система СОФВ позволила создать благоприятные условия для развития детско-юношеского спорта. Доказательство тому – ежегодное успешное поступление учащихся выпускных классов экспериментальных школ в вузы физкультурной и оборонной направленности, увеличение количества спортсменов-разрядников.

✉ **Информация для связи с автором:** dozent1974@mail.ru

Поступила в редакцию 04.03.2012 г.