



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЛАВАНИЯ

**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА**

Серия: ПЛАВАНИЕ – ЖИЗНЬ ДЛЯ ВСЕХ

Т.Н. ПАВЛОВА

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Методические рекомендации для тренеров, инструкторов
и учителей физического воспитания**

(а так же для родителей, желающих обучить ребенка азам плавания)



119991 Россия, г. Москва, Лужнецкая наб., 8
Всероссийская федерация плавания
Тел./факс: +7 495 637 0167
www.russwimming.ru



Москва - 2012

Методические рекомендации «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» подготовлены в рамках сотрудничества Всероссийской федерации плавания и ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» (кафедра Теории и методики спортивного и синхронного плавания, прыжков в воду и водного поло).

Рецензенты:

Колмогоров С.В. — доктор биологических наук, профессор

Попов О.И. — доктор педагогических наук, профессор

Фомиченко Т.Г. — доктор педагогических наук, доцент

Павлова, Татьяна Николаевна — кандидат педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для тренеров, инструкторов и учителей физического воспитания. Серия: плавание — жизнь для всех. Дизайн, верстка, печать - Издательство МАКЦЕНТР. Москва. 2012. Тираж: 500 экз.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Введение

1 Физиологические аспекты обучения детей физическим упражнениям

1.1. Возрастная динамика развития детей дошкольного возраста

1.2. Влияние физических упражнений на организм ребенка

1.3. Влияние занятий плаванием на физическое развитие детей

2. Педагогические основы обучения технике плавания детей дошкольного возраста

2.1. Основные принципы обучения технике плавания

2.2. Педагогические методы обучения

2.3. Задачи и этапы обучения плаванию

3. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и факторы, ее определяющие

3.1. Средства обучения технике плавания

3.2. Методы обучения технике плавания

3.3. Продолжительность курса обучения

3.4. Условия для эффективного проведения занятий по обучению плаванию

3.5. Правила поведения в бассейне и соблюдение требований по технике безопасности

4. Особенности организации занятий с детьми дошкольного возраста

5. Использование вспомогательных средств при обучении плаванию детей дошкольного возраста

6. Примерный план-график занятий по обучению плаванию детей дошкольного возраста

Список рекомендуемой литературы

Введение

Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека. Особенно чувствительны к физическому воздействию окружающей среды дети, в силу специфических особенностей растущего организма. Пребывание в воде оказывает положительное воздействие на терморегуляцию организма ребенка. Проведение занятий в воде повышает обмен веществ, способствует выработке адекватной реакции организма на повышенную теплоотдачу. Систематические занятия плаванием способствуют росту защитных сил организма ребенка.

Однако для большинства детей благоприятное оздоровительное влияние плавания недоступно из-за неумения плавать. Кроме того, дети принадлежат к группе повышенного риска, так как могут утонуть и в неглубоком месте за очень короткое время. Физические возможности ребенка значительно ниже, чем у взрослого, он быстрее страдает от переохлаждения. Отсутствие жизненного опыта не позволяет маленьким детям реально оценить степень опасности, а любопытство может привести к трагедии. Обучение плаванию детей с самого раннего возраста должно являться обязанностью родителей и педагогов дошкольных учреждений.

Направленное использование физической культуры на протяжении первых семи лет жизни, осуществляемое специальными дошкольными учреждениями и в семье, является важной начальной ступенью системы физического воспитания. На протяжении первых семи лет жизни ребенок проходит огромный путь физического и духовного развития. Рождаясь совершенно беспомощным существом, которое не в состоянии ни целесообразно действовать, ни говорить, ни мыслить, к концу дошкольного возраста ребенок превращается в личность, обладающую сложным внутренним миром.

Плавание обладает незаменимым средством предупреждения и лечения различных заболеваний, формирования «школы движений» и воспитания детей:

1) в медико-физиологическом аспекте - укрепление функций сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной и нервной систем детского организма;

2) в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, т.е. умения осознанно совершать и контролировать двигательные действия, исходя из сознательно поставленной цели;

3) в педагогическом аспекте — это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков самоорганизации.



1. Физиологические аспекты обучения детей физическим упражнениям

1.1. Возрастная динамика развития детей дошкольного возраста

При работе с детьми необходимо знать специфические особенности детского организма, основы возрастной физиологии и педагогики. Для изучения влияния плавания на развитие физических качеств большое значение имеют знания о возрастных особенностях развития ребенка: состояние опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, мышечной системы, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

На основе исследования разных сторон развития человека специалистами рекомендована следующая схема возрастной периодизации:

- Новорожденный — 1-10 дней.
- Грудной возраст — 10 дней-1 год.
- Раннее детство — 1-3 года.
- Первое детство — 4 года - 7 лет.
- Второе детство — 8-12 лет — мальчики, 8-11 лет — девочки.
- Подростковый возраст — 13-16 лет — мальчики, 12-15 лет — девочки.
- Юношеский возраст — 17-21 год — юноши, 16-20 лет — девушки.
- Зрелый возраст — 1-й период: 22-35 лет — мужчины, 21-35 лет — женщины; 2-й период: 36-60 лет — мужчины, 36-55 лет — женщины.
- Пожилой возраст — 61-74 года — мужчины, 56-74 года — женщины.
- Старческий возраст — 75-89 лет — мужчины и женщины.
- Долгожители — 90 лет и выше.

Следует учитывать, что растущий организм развивается индивидуально, нередко биологический возраст не согласуется с календарным возрастом, опережая его или, наоборот, заметно отставая. Наиболее существенные изменения в организме ребенка происходят в период от 1 года до 7 лет.

В физиологии принято разделять возраст от 1 года до 6-7-ми лет на преддошкольный возраст и дошкольный возраст. **Преддошкольный возраст** (от 1 года до 3 лет) характеризуется бурным развитием высших отделов центральной системы. Увеличивается объем головного мозга, совершенствуются его клетки, происходит дальнейшее формирование нервных центров, проводящих путей и рецепторов. Дыхание становится реже и глубже, частота сердечных сокращений в покое, равная у ребенка 1-го года 120 ударам в минуту, к 3-м годам урежается до 105 ударов в минуту.

С возрастом у детей и подростков увеличивается масса и объем сердца, изменяются соотношения его отделов и положение в грудной клетке. Наиболее быстрое увеличение сердца в длину отмечается на первом году жизни, а также в период полового созревания в 13-15 лет.

Общая интенсивность обмена веществ у детей в преддошкольном возрасте примерно в 2,5 раза больше, чем у взрослых. У ребенка выше потребность в кислороде, повышенные требования предъявляются и к качеству пищи. Интенсивный обмен веществ неизбежно вызывает более напряженную деятельность органов выделения — почек, кишечника, кожи.

В преддошкольном возрасте прибавка массы тела и роста пока еще остается одним из важнейших показателей правильного физического развития ребенка. В течение 2-3-го года жизни ребенок прибавляет в массе в среднем по 2 кг, длина тела в течение второго года жизни увеличивается в среднем на 10 см, третьего года — на 8 см. Мышцы еще недостаточно развиты, слабы, поэтому ребенок часто принимает неправильные позы — долго остается с опущенной головой, сутулится, сводит плечи. Неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, неправильная постель, не соответствующая росту мебель могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и как следствие привести к нарушению осанки.

Ребенок этого периода развития подвижен, любознателен, знакомится с окружающей средой. Основной формой развития для ребенка является игра, через которую он осваивает необходимые и доступные этому возрасту трудовые навыки. Малыш много ходит, бегает, любит взбираться на различные возвышения, его привлекают ограниченные пространства (углы, узкие проходы). В силу возрастных особенностей высшей нервной деятельности внимание детей еще неустойчиво, они не могут долго сосредоточиться на чем-то одном и быстро утомляются. В периоде от 1-го года до 3-х лет жизни дети отличаются повышенной чувствительностью к неблагоприятным влияниям окружающей среды. К этому времени дети уже утрачивают врожденный иммунитет, поэтому подвержены ряду инфекционных и желудочно-кишечных заболеваний. Чем меньше ребенок болеет в раннем возрасте, тем более крепким и выносливым он вырастает.

Одной из особенностей периода раннего детства является чрезвычайная подвижность организма: на нем легко отражаются как положительные, так и отрицательные влияния внешней среды. Именно



поэтому очень важно создать ребенку хорошие гигиенические условия и правильно воспитывать его, чтобы заложить основы крепкого здоровья и хорошего характера.

Дошкольный возраст (от 4 до 7 лет). К 7-ми годам заканчивается развитие коры головного мозга и у ребенка формируются разнообразные новые понятия и представления. Быстро развивается двигательный отдел коры головного мозга, дети становятся подвижными, начинают хорошо бегать, лазать, прыгать, сохранять равновесие.

Пятилетние дети хорошо прыгают на одной ноге, любят скакать со скакалкой, свободно передвигаются на лыжах, владеют в совершенстве трехколесным велосипедом. В 6-7 лет дети уже свободно катаются на двухколесном велосипеде и на коньках, плавают, но только при одном условии — если всему этому их учат взрослые.

Организм укрепляется, развивается мускулатура, продолжается совершенствование скелета, ребенок переходит на режим питания взрослого. К концу периода начинается смена молочных зубов. Прибавка массы тела у детей 4-х лет составляет за год в среднем 1200-1300 г, на 5-м году жизни она становится более интенсивной, а к 6-7-ми годам ребенок имеет массу тела в 2 раза большую, чем в годовалом возрасте. Рост после 3-х лет несколько замедляется, на 6-7-м году вновь начинается бурное увеличение длины тела — в среднем до 10 см в год (первый «скачок» темпа роста).

В этот период у ребенка легко возникают травмы из-за любознательности, отсутствия опыта и недостаточного надзора со стороны взрослого. Наилучшей профилактикой возможных травм являются правильная организация среды и детского коллектива, введение в процесс игры элементов трудового воспитания.

1.2. Влияние физических упражнений на организм ребенка

В процессе индивидуального развития человека имеются периоды, когда обучение движениям или развитие определенных качеств происходит наиболее успешно, тогда как способность к овладению другими двигательными действиями понижена. Такие периоды называются сенситивными, то есть «чувствительными» к физической нагрузке и предпочтительностью к обучению определенным видам движений. Специалисты и ученые выделяют несколько этапов развития двигательной функции. К 4-5-ти годам формируется способность развивать направленные усилия. Этот период авторы называли периодом первичного становления двигательной функции. На следующем возрастном этапе (от 4-5 лет до 6-7 лет) совершается становление произвольной регуляции движений. Происходит совершенствование координационных механизмов центральной нервной системы. В возрасте от 6-7 лет до 13-14 лет наступает период активного совершенствования. На протяжении этого периода происходит становление координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень проявления двигательных качеств. Вместе с тем организм еще не полностью сформирован и это сказывается на выполнении длительных и интенсивных физических упражнений. К семилетнему возрасту значительный прирост отмечается в развитии таких физических качеств, как гибкость, быстрота, чувство ритма. Слабые темпы прироста наблюдают в развитии выносливости, силы, способности реагировать на слуховые и зрительные раздражители и ориентироваться в пространстве.

Из всех систем организма под влиянием систематической мышечной деятельности наибольшей нагрузке, прежде всего, подвергается опорно-двигательный аппарат. Для оценки педагогического значения физических упражнений важным является тот факт, что с усилением кровообращения в опорно-двигательном аппарате улучшается и кровоснабжение головного мозга, в то время как активизация кровообращения вызывает отток крови от органов опоры и движения, а также от головного мозга. Из этого следует, что оптимальная физическая нагрузка ведет к благоприятным сдвигам кровообращения в головном мозге, а перенапряжения могут быть причиной неблагоприятного воздействия как на опорно-двигательный аппарат, так и на центральную нервную систему.

Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру, и по мере его роста происходит рост мышц, главным образом, в толщину. Брюшной пресс развит слабо, и он не в состоянии выдерживать большие физические нагрузки. При чрезмерной нагрузке происходит растяжение волокон и могут образовываться грыжи. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: упражнения с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем статические усилия (стояние, сидение). В силу особенностей работы мышечной системы дети быстрее, чем взрослые, утомляются, но физическое утомление проходит у них быстрее. В дошкольном возрасте длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки нежелательны.

Под влиянием физических упражнений суставы детей укрепляются, увеличивается их подвижность, суставные хрящи становятся более эластичными.

Хорошо известно, что при недостаточной тренировке, односторонней нагрузке, неправильной позе при сидении у ребенка может возникнуть неправильная осанка. Эластичность межпозвоночных



дисков и всей хрящевой ткани зависит от общего тонуса организма и поэтому может быть несколько улучшена при занятиях физическими упражнениями.

Положительное влияние систематических занятий физическими упражнениями на детей следует рассматривать в первую очередь с точки зрения нормального формирования и совершенствования функции и органов, составляющих пищеварительную систему растущего организма. Мышечная деятельность создает более благоприятные условия для жизнеобеспечения самих органов пищеварения, начиная с тканевого обмена, за счет улучшения доставки питательных веществ, кислорода и нервно-рефлекторных проявлений. Механическое воздействие мышц брюшного пресса положительно влияет на состояние внутрибрюшного давления, моторику желудка и кишечника. В литературе имеются сведения о благоприятных структурных изменениях в печени под влиянием физической нагрузки.

Таким образом, систематические занятия физическими упражнениями, соответствующими возрасту ребенка (в том числе игры, бег, плавание) оказывают благоприятное воздействие на растущий организм малыша и являются необходимой частью воспитания здорового поколения.

1.3. Влияние занятий плаванием на физическое развитие детей

Физическая культура входит в режим жизни человека с первых месяцев. Движение - естественная биологическая потребность детей, без занятий физическими упражнениями невозможно сохранить и укрепить здоровье ребенка. Более того, ограничение мышечной деятельности не только задерживает гармоничное формирование и развитие организма, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах ребенок не может овладеть теми или иными жизненно необходимыми навыками.

К сожалению, современная воспитательная практика в дошкольных учреждениях строится так, что позволяет реализовать естественную потребность детей в движении лишь на 50%-60%. И, как следствие, многие дети имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, плохую осанку из-за ослабленного мышечного корсета, плоскостопие и другие отклонения в состоянии здоровья. Двигательную активность детей надо развивать как можно интенсивнее, причем делать это с первых месяцев жизни ребенка.

Плавание в раннем возрасте является стимулом к активному развитию малыша, воздействует практически на все органы и системы детского организма. Это универсальное средство закаливания, физического развития и воспитания. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закалывающим средством. Плавание повышает устойчивость организма к острым респираторным заболеваниям. Замечено, что если у «плавающих» малышей все же возникают общие респираторные заболевания, то они имеют более легкое течение, минимальную продолжительность и реже развиваются осложнения. По мнению специалистов начинать занятия плаванием можно тогда, когда заживет пупочная ранка, обычно это в первые 2-3 недели жизни, и пока не утрачена врожденная способность к плаванию. Во внутриутробном периоде плод развивается в жидкой среде, которая позволяет ребенку двигаться, помогает формированию вестибулярных реакций и других физиологических функций. Навыки пребывания в жидкой среде ребенок сохраняет в течение первых месяцев жизни и угасание «водного» рефлекса наступает после третьего месяца жизни. Поначалу родители занимаются ребенком в обычной домашней ванне. Далее, когда домашняя ванная стала для ребенка мала, целесообразно не растерять полученные навыки и продолжить занятия плаванием в условиях плавательного бассейна детской поликлиники, яслей или детского сада.

Плавание, оказывая массирующее воздействие на тело и раздражая нервные окончания в коже, опосредованно улучшает обмен веществ, сон, аппетит, делает более устойчивой нервную систему, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляет мышцы, связки, формирует правильную осанку. Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. При этом увеличиваются, по сравнению с «неплавающими» детьми, показатели веса и роста, жизненная емкость легких и силовые характеристики скелетных мышц, улучшается нервно-психическое развитие ребенка.

В условиях гидростатической невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник детей разгружается от действия силы веса тела. Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц и горизонтальное положение тела способствует формированию мышечного корсета и правильной осанки. В возрасте 6-7-ми лет происходит интенсивное изменение формы грудной клетки (ее передняя часть опускается вниз) и систематическое плавание, за счет активного процесса дыхания, позволяет увеличить объем и форму грудной клетки.

Ритмичная работа ног во время плавания обеспечивает большую и разнообразную нагрузку на нижние конечности и создает благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления тазового пояса. Большая динамическая работа ног в безопорном положении оказывает укрепляющее



воздействие на формирующиеся детские стопы и предупреждает появление плоскостопия.

Крупные мышечные группы у детей достаточно хорошо развиваются к пяти годам. При этом на фоне интенсивной деятельности крупных мышц при плавании в работу начинают вовлекаться и более мелкие мышечные группы. Всестороннее развитие мышечной системы детей особенно эффективно решается на занятиях плаванием.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность ребенка. И это весьма актуально, так как у дошкольников процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Внутреннее торможение у ребенка неустойчиво. Поэтому, не успев выслушать объяснение тренера, дети начинают выполнять упражнение. Точный анализ деталей движения подменяется в этом случае «угадыванием» правильности его выполнения. Дальнейшая коррекция движения часто осуществляется путем сопоставления выполнения его с движениями других детей, что препятствует обучению технике плавания.

В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки, образуются новые более сложные условные рефлексы на основе уже имеющихся. Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков, например, элементов синхронного плавания. Очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять ошибки очень сложно. Дети склонны к подражанию, поэтому обучение различным движениям целесообразно основывать на наглядном показе.

Воздействие воды на организм ребенка начинается с кожи, поверхность которой 1,2-1,5 кв.м. Омывая тело ребенка, вода очищает кожу от пыли, чешуек, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кожа становится более гладкой и эластичной.

Характерной особенностью плавания является отсутствие твердой опоры. В результате ребенок находится во взвешенном состоянии. Такое положение способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей, что, в свою очередь, способствует продолжению роста тела.

Сердечно-сосудистая система в детском возрасте несовершенна:

1) объем крови на 1 кг массы у ребенка больше, чем у взрослого, а пути ее передвижения по сосудам короче;

2) кровеносные сосуды относительно широки и ток крови по ним от сердца затруднен. Ток крови к сердцу облегчается за счет того, что ребенок очень подвижен: движения способствуют проталкиванию венозной крови по сосудам;

3) сердце ребенка очень быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу адаптируется к изменению нагрузки.

Высокая частота сердечных сокращений у детей дошкольного возраста сопровождается неустойчивым ритмом, а аритмия усугубляется при повышении температуры и влажности воздуха. Физическая нагрузка приводит к быстрому увеличению частоты сердечных сокращений. При незначительных напряжениях она столь же быстро восстанавливается. Однако при больших нагрузках, связанных со значительными энергетическими затратами, все восстановительные процессы у детей протекают медленно.

Детский организм нуждается в частом отдыхе во время физической нагрузки. Во время плавания работа крупных мышечных групп и механическое воздействие воды на поверхность тела помогают оттоку крови от периферии, облегчают передвижение её к сердцу. Чередование рабочих и вспомогательных движений руками и ногами при плавании позволяет избежать перенапряжения.

Повышение минутного объема дыхания при плавании связано с увеличением глубины и частоты дыхательных движений. Но величина легочной вентиляции зависит не только от того, насколько полным будет вдох, но и от того, насколько полным будет выдох. Если выдох неполный, то легочная вентиляция уменьшается. Чтобы не нарушать подниманием головы общей структуры движения, выдох делают в воду, начиная его через нос и заканчивая ртом. В начале занятий плаванием следует подбирать такие упражнения, при выполнении которых дети могут дышать легко, без задержки дыхания. Постепенно у детей вырабатывается ритмичное и глубокое дыхание через нос и через рот.

Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Требуется полная перестройка обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду (одновременно через рот и нос). При этом по продолжительности вдох гораздо короче выдоха. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку, а при выдохе приходится преодолевать сопротивление воды. Все эти факторы увеличивают нагрузку на дыхательную мускулатуру и способствуют укреплению всех мышц органов дыхания.



Регуляция дыхания осуществляется у детей при ином, чем у взрослых, составе воздуха в легких. Замечено, что дети не могут длительно задерживать дыхание, как взрослые. Задержка дыхания прерывается детьми при очень небольшом снижении процента насыщения крови кислородом — чаще всего при снижении до 90-92%, вместо 80-85% у взрослых.

Скорость кровотока в расчете на единицу массы тела у детей примерно в 2 раза больше, чем у взрослых. Давление у шестилетнего ребенка составляет, в среднем, 95-105 мм рт.ст. Двигательная деятельность в воде, по сравнению с другими видами физических упражнений на суше, характеризуется более ранними и быстро нарастающими гипоксическими сдвигами.

Плавание помогает развивать координацию и ритмичность движений. Усвоение определенного ритма движений представляется для дошкольника несколько затруднительным, тогда как плавание особенно эффективно способствует формированию этого навыка. Благодаря развитию ритма движений, совершенствуются все системы детского организма, что подтверждено многими исследованиями. А многолетний опыт практической работы с детьми дошкольного возраста свидетельствует о том, что возможности здорового детского организма в этом плане соответствуют связям между уровнем физического развития, физической подготовленности и двигательной активностью детей.

Важную роль в системе физического воспитания играют детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), которые работают с детьми, начиная со старшего дошкольного возраста. Перед ДЮСШ стоят задачи развивать физические качества детей, не нанося вреда организму и психике ребенка. В этот период важно своевременно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность организма.

Систематические занятия плаванием с детьми дошкольного возраста решают следующие задачи (рисунок 1).

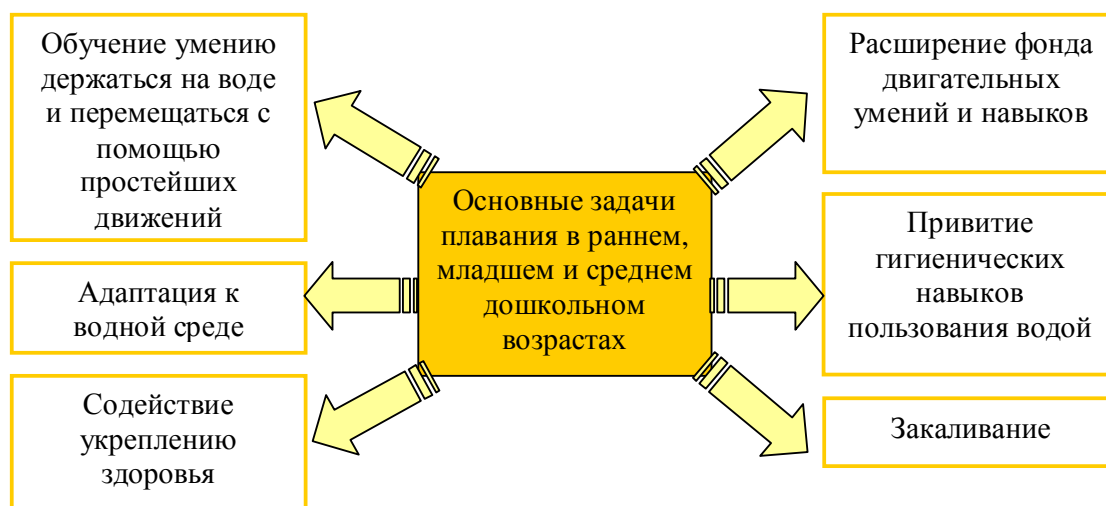


Рисунок 1 - Основные задачи, решаемые при проведении систематических занятий плаванием в дошкольном возрасте

Учитывая большую податливость скелета, слабость мышц, низкий уровень сопротивляемости организма, важно избегать таких влияний, которые выходят за пределы возможностей детей и поэтому вызывают различные перенапряжения, тормозят и нарушают нормальный процесс развития.

По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфо-функциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех двигательных способностей.

Сам процесс овладения новыми движениями, развитие двигательного анализатора обуславливают возможность совершенствования ловкости. Игровые задания, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствуют развитию быстроты двигательной реакции.

Для воспитания силовых способностей детей используются относительно невысокие нагрузки, создаваемые на суше главным образом за счет преодоления таких сопротивлений, как вес собственного тела, различные предметы (палочки, мячи и др.). Плавание, за счет преодоления сопротивления воды, дает возможность для воспитания силовых способностей без нагрузки на позвоночный столб при отсутствии вертикальных нагрузок.



Воспитание общей выносливости становится предметом особой заботы в дошкольном возрасте. Объясняется это тем, что активные обменные процессы в организме ребенка ведут к повышенному потреблению кислорода (относительное потребление кислорода на единицу живой массы у дошкольников в 3 раза больше, чем у взрослых). В то же время небольшая мощность дыхательной системы (по ряду показателей в 10-20 раз меньше, чем у взрослых) не позволяет полноценно удовлетворять эти потребности. Вода и систематические занятия плаванием являются наиболее благоприятной средой и условиями для развития дыхательной системы.

Таким образом, в процессе направленного использования систематических занятий плаванием создаются благоприятные возможности для комплексного воздействия на организм дошкольников. Важно правильно использовать педагогические средства и методы с учетом особенностей физиологического развития детей, чтобы эффект от занятий плаванием был максимально положительным.

2. Педагогические основы обучения технике плавания детей дошкольного возраста

2. 1. Основные принципы обучения технике плавания

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: *сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации*.

Принцип сознательности и активности. Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным и активным отношением занимающихся к занятиям, при этом степень сознательности зависит от возрастных возможностей, особенностей восприятия и мышления.

Принцип сознательности диктует необходимость осмысленного отношения занимающихся к изучаемому учебному материалу. Понимание занимающимися сущности предлагаемой им тренировочной работы способствует большей концентрации их внимания на выполнении каждого движения и упражнения и повышает эффективность процесса обучения. В коре головного мозга формируется «образ» функциональной системы конкретного плавательного движения. И этот «образ» формируется гораздо быстрее при осознанном восприятии занимающимися учебного материала, предлагаемого им преподавателем, тренером.

Активность — другая сторона сознательного отношения к освоению техники плавания, позволяющая занимающимся получать дополнительную информацию об изучаемом предмете, что ускоряет и повышает эффективность формирования плавательных движений.

Принцип систематичности диктует необходимость построения системы занятий, направленной на решение конкретных задач и достижения конкретной цели. Основа этой системы — физиологически и педагогически обоснованные: регулярность занятий, чередование с отдыхом, целенаправленность каждого занятия. Именно «правильная» (физиологически и педагогически обоснованная) система учебных занятий — залог успешности формирования у каждого ребенка желаемой техники плавания.

Для создания прочного навыка плавания у ребенка необходимо, чтобы занятия носили систематический характер. Исследованиями показано, что плавание реже 2-х раз в неделю не приносит желаемых результатов, особенно в младшем возрасте. При этом продолжительность урока в воде не должна превышать 20 минут для детей 3-4-х лет, 30 минут — для детей 5-6-ти лет, 45 минут — для детей 7-8-ми лет.

Принцип доступности тесно связан с принципом *последовательности*. Эти два принципа наиболее полно раскрывают три методических правила: от простого — к сложному, от частного — к общему, от известного — к неизвестному. Доступность освоения более сложного определяется «наличием» у данного ребенка сформированных навыков простых двигательных действий, которые будут являться основой для формирования навыка более сложных движений. Принцип доступности предопределяет необходимость систематического контроля состояния организма ребенка и его реакцию на предлагаемые нагрузки в течение одного и нескольких занятий плаванием. Изменение состояния организма ребенка (как в положительную, так и в отрицательную сторону!) определяет характер и объем упражнений в каждом занятии.

Принцип наглядности при обучении технике плавания предопределяет более широкое и полноценное «задействование» зрительного анализатора занимающихся с целью повышения эффективности процесса создания идеального «образа» желаемого типа движения. При реализации принципа наглядности необходимо учитывать возрастные особенности восприятия и мышления, в соответствии с которыми и выбираются варианты формы визуальной демонстрации и анализа достигнутых результатов, то есть здесь вновь вступает в действие принцип доступности.



Принцип индивидуализации при обучении технике плавания определенным образом связан с принципом доступности. Но, прежде всего, реализация этого принципа предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся (возраст, уровень физического и психического развития).

2.2. Педагогические методы обучения

Методы обучения - это способы и приемы работы тренера, преподавателя, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи - формирования навыка плавания. При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. С помощью этих методов тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки. Краткая, точная, образная, в достаточной степени эмоциональная и понятная речь тренера, преподавателя способствует повышению эффективности занятий.

В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать именно так. При обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста созданию представления о характере движения способствует проговаривание вслух направления движения и его конечного результата. Например: «Гребем назад - идем вперед; гребем вправо - идем влево; гребем вниз - идем вверх» и т.д.

Объяснение является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу. Пониманию сущности движения способствует подсказка тренером тех ощущений, которые должны возникать у занимающихся при правильном выполнении упражнения (например, опираться ладонью или стопой о воду, как о плотный предмет).

Рассказ применяется преимущественно во время игр. Если игра проводится с детьми младшего школьного возраста, речь педагога должна быть образной, а задания - предметными.

Беседа проводится в форме вопросов и ответов, что повышает самостоятельность и активность занимающихся, помогает тренеру, преподавателю лучше узнать их.

Разбор и анализ действий проводится после выполнения какого-либо задания или при подведении итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок, допущенных при выполнении упражнений, а также нарушений правил во время игры нацеливают занимающихся на корректировку своих действий.

Методические указания акцентируют внимание занимающихся на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых даст возможность правильно выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плаванием даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после его выполнения. При этом уточняются не только отдельные элементы упражнения, но и ощущения, которые должны возникать при этом. Так, при выполнении скольжения на спине даются, например, такие указания: «живот выше»; «на воде нужно лежать, а не сидеть».

При работе с детьми младшего возраста указания даются в форме образных выражений и сравнений, что облегчает понимание сущности выполняемого движения. Например, при обучении выдоху в воду - «дуй на воду, как на горячий чай», «задуй горящую свечу»; при обучении движениям руками и ногами - «делай движения руками, как мельница», «носки ног должны быть вытянуты, как у балерины», «делай движения ногами, как лягушка».

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения на занятии по плаванию (как на суше, так и в воде). Команды тренера, преподавателя определяют: начало и окончание движения; место для принятия исходных положений при выполнении заданий; направление, темп и продолжительность выполнения движений. Команды делятся на предварительные и исполнительные, они подаются громко, четко, в повелительном тоне.

На занятиях с дошкольниками команды, как правило, не применяются, а с детьми младшего школьного возраста используются с большими ограничениями. В этих случаях вместо предварительных команд даются распоряжения. Например: «опустить лицо в воду»; «наклониться вперед, плечи и подбородок в воду»; «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску».

Подсчет - применяется для создания необходимого ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания занимающихся на отдельных ключевых моментах техники выполняемых



упражнений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями. При необходимости акцентировать внимание на какой-то определяющей детали упражнения подсчет ведется определенной интонацией. Например, при изучении движений ногами брассом применяется счет «раз-и-два и три-четыре»: «раз-и-два» произносится спокойно, так как соответствует медленному подтягиванию ног; «и» означает момент разведения носков в стороны (важнейший элемент движения в брассе) и подчеркивается интонацией; «три-четыре» произносится энергично, так как соответствует рабочему толчку ногами. При обучении кролю используют счет «раз-два-три» (в ритме вальса). Подсчет применяется только на начальных этапах обучения плаванию.

К наглядным методам обучения относятся: показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении. Наглядные методы - наиболее эффективная форма обучения детей (особенно у дошкольников и младших школьников), у которых в силу возрастных особенностей выражена склонность к подражанию.

Показ изучаемого движения (или техники способа плавания в целом) применяется на протяжении всего курса обучения. Эффективность обучения во многом определяется местом расположения тренера, преподавателя по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, что обеспечивает контроль и управление процессом обучения; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей основную специфику движения - его форму, характер и амплитуду.

Негативный показ преподавателя — «как не надо делать» — допускается только при условии, если занимающиеся могут анализировать свои ошибки и способны относиться к ним критически.

Учебные наглядные пособия (рисунки, плакаты, видео) - применяются при необходимости сконцентрировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Наглядные пособия отображают такие детали техники или конкретного упражнения, которые трудно показать.

Жестикуляция. Условия работы в бассейне (повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате плеска воды, брызг и др.) затрудняют восприятие занимающимися команд и указаний тренера, преподавателя. Поэтому тренеры по плаванию применяют большой арсенал условных сигналов, специальных терминов и жестов, позволяющих им установить более тесный контакт с группой. Условные сигналы и жесты не только могут заменить команды преподавателя (о чем необходимо предварительно договориться с занимающимися), но и помогают уточнить технику выполнения движений, предупредить или исправить возникающие ошибки.

Группа практических методов состоит из: метода практических упражнений, соревновательного и игрового метода.

Метод практических упражнений — основной метод обучения технике плавания. От того, насколько верно выбраны средства из арсенала данного метода зависит успешность овладения тем или иным способом плавания. Наряду с освоением техники, с помощью практических методов обучения достигается совершенствование специальных двигательных качеств пловца.

Соревновательный метод позволяет научиться реализовывать свои возможности в спортивном соперничестве.

Игровой метод повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных плавательных движений.

2.3. Задачи и этапы обучения плаванию

В процессе обучения плаванию решаются следующие основные задачи:

- а) ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности;
- б) овладение навыком плавания и изучение основ техники спортивных способов плавания;
- в) всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование разнообразных физических качеств;
- г) укрепление здоровья.

Процесс обучения плаванию условно делится на три этапа:

1. Ознакомление со свойствами водной среды (удельный вес, плотность, вязкость, сжимаемость, температура). Попадание в непривычную водную среду обуславливает воздействие на организм комплекса приспособительных реакций организма. При этом выраженность этих реакций всегда строго индивидуальна и зависит не только от свойств самой среды, но, прежде всего, от свойств организма, на который данная среда воздействует.

2. Формирование представления о плавании, разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом. После освоения с водой следует начинать разучивание элементов техники плавания.



3. Совершенствование техники плавания. При правильно построенной тренировке возможно доведение техники плавательных движений до автоматизма. Процесс совершенствования плавательной техники – процесс бесконечный, но, естественно, всегда характеризующийся некими этапными результатами.

3. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и факторы, ее определяющие

Содержание программы обучения определяют следующие факторы: средства и методы обучения плаванию, продолжительность курса обучения, условия для проведения занятий и другие.

3.1. Средства обучения технике плавания

Косновным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

А. Обще-подготовительные упражнения:

- 1) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 2) учебные прыжки в воду;
- 3) игры и развлечения на воде;

Б. Специально-подготовительные и специальные упражнения:

- 1) имитационные упражнения на суше и в воде;
- 2) упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания;
- 3) собственно плавание.

Данные группы упражнений отличаются по условиям выполнения, направленности воздействия и поэтому применяются для решения разных задач на различных этапах обучения. Соотношение упражнений каждой группы на отдельно взятом занятии и на разных этапах обучения зависят от возраста, уровня подготовленности занимающихся и условий проведения занятий.

Подготовительные упражнения для освоения с водой используются на первом этапе обучения плаванию. Они призваны сделать привычным пребывание обучающегося плаванию в водной среде. Упражнения для освоения с водой обязательны для выполнения занимающимися всех возрастов и любого уровня подготовленности. Они служат основным учебным материалом на первых занятиях плаванием. Все эти упражнения выполняются на мелком месте (глубина воды - до уровня пояса или груди занимающегося). Если обучение проводится в глубоком бассейне, применяют поддерживающие средства (нарукавники, пояса, жилеты и др.).

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения с элементами техники плавания (рисунок 2).

Упражнения для освоения с водой

Ознакомление с плотностью и сопротивлением воды	Погружения в воду и открывание глаз в воде	Всплывания и лежания на воде	Выдохи в воду	Скольжения
Ходьба, бег и прыжки по дну: с помощью рук; без помощи рук; спиной вперед; боком. Гребковые движения руками, стоя на дне и др.	«Умывания»; Погружения в воду; Подныривание под дорожку; Счет плиток до дна бассейна; Поднимание мелких предметов, игрушек и др.	«Поплавок»; «Медуза»; «Звездочка» и др.	Дуть на воду; Выдох, опустив губы в воду; Выдох, опустив лицо в воду; Выдох, опустив голову в воду и др.	На груди, на спине и на боку С различным положением рук; В сочетании с выдохом в воду В сочетании с гребковыми движениями др.





Рисунок 2 – Группы упражнений для освоения с водой

В период освоения с водой возможно одновременное изучение простейших движений, которые впоследствии будут использованы как элементы техники спортивных способов плавания.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают «чувство воды»: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение выполнять выдох в воду и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину.

Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение занимающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперед, увеличивая длину скольжения.

Учебные прыжки в воду используют для устранения страха перед водой, освоения с водной средой и для подготовки к освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. К учебным прыжкам относятся: спады и соскоки из различных положений (сидя или стоя на бортике, вниз ногами или головой), прыжок вниз головой (рисунки 3).



Рисунок 3 - Учебные прыжки в воду

Выполнение прыжков в воду требует строгой дисциплины и выполнения определенных правил: а) прыжок можно выполнять только с разрешения тренера, преподавателя; 2) разрешение для очередного прыжка дается после того, как выполнивший прыжок отплыл на безопасное расстояние или вышел из воды; 3) в мелком бассейне можно прыгать только ногами вниз, сгибая колени, в глубоком — только после того, как дети научились плавать, строго по одному человеку; 4) увеличивать высоту (бортик - тумбочка - вышка) можно только по мере освоения прыжков.

Игры и развлечения на воде в обязательном порядке должны быть использованы во время занятий плаванием с детьми. Игры вносят в учебное занятие яркий эмоциональный компонент, который способствует повышению эффективности процесса обучения (рисунок 4).

В зависимости от возраста и подготовленности учеников, игры делятся на соревновательные, сюжетные и командные. Игры на воде проводятся на каждом занятии, как с новичками, так и с учениками, умеющими хорошо плавать. Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества участников, их возраста и уровня плавательной подготовленности, а также от условий проведения занятия. В играх желательно использовать простейший инвентарь: шесты, доски, надувные круги и мячи, мелкие тонущие игрушки.





Рисунок 4 - Игры в воде

При проведении игр тренер должен соблюдать следующие правила: четко объяснять правила игры; привлекать к игре всех занимающихся; использовать упражнения и движения, которые освоили все занимающихся; менять темп в зависимости от температуры воды; судить игру объективно; вовремя останавливать игру; обязательно подводить итоги игр.

Использование *имитационных упражнений на суше и в воде* позволяет более быстро и качественно осваивать основы техники плавания. Имитационные упражнения по своей структуре должны быть максимально приближены к «идеальной» структуре отдельных движений, составляющих изучаемый способ плавания. Эти упражнения должны выполняться с достаточно высокой концентрацией внимания занимающихся, что позволяет более избирательно задействовать рецепторный аппарат мышечных единиц, призванных обеспечивать технически правильные плавательные движения (рисунки 5 и 6).



Рисунок 5 – Изучение движений ногами кролем при их имитации на неподвижной опоре



Рисунок 6 - Разучивание положения тела при скольжении в воде при имитации положения на суше (особенно важно в условиях глубокого бассейна)

Упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания — важнейшие средства обучения и спортивного совершенствования пловцов.

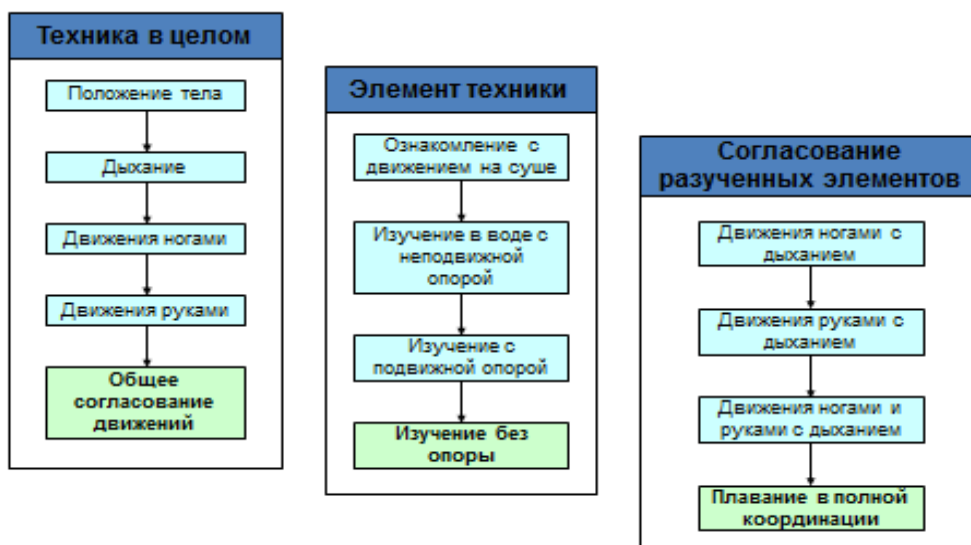


Рисунок 7 - Методическая последовательность изучения техники плавания

Изучение элементов техники плавания проводится в определенном порядке: 1) положение тела (рисунок 8); 2) дыхание; 3) движения ногами (рисунки 9 и 10); 4) движения руками (рисунок 11); 5) общее согласование движений. Упражнения выполняются как с произвольным дыханием, так и на задержке дыхания, либо с выдохом в воду.

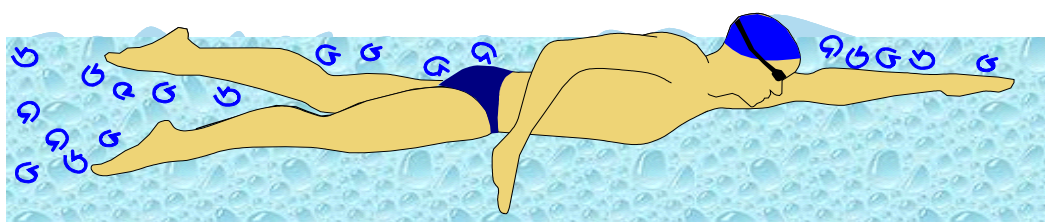


Рисунок 8 - Положение тела во время плавания кролем на груди



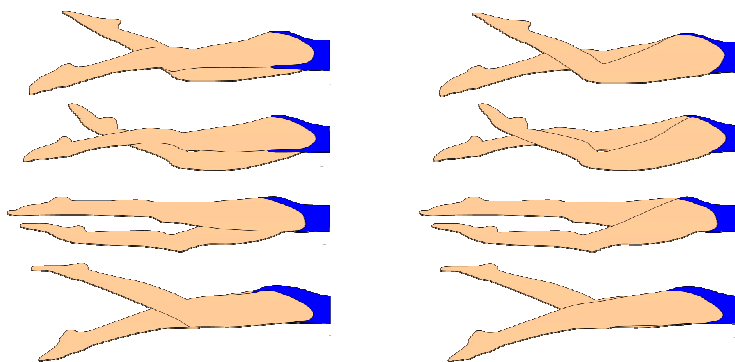


Рисунок 9 - Движения ногами в кроле на груди

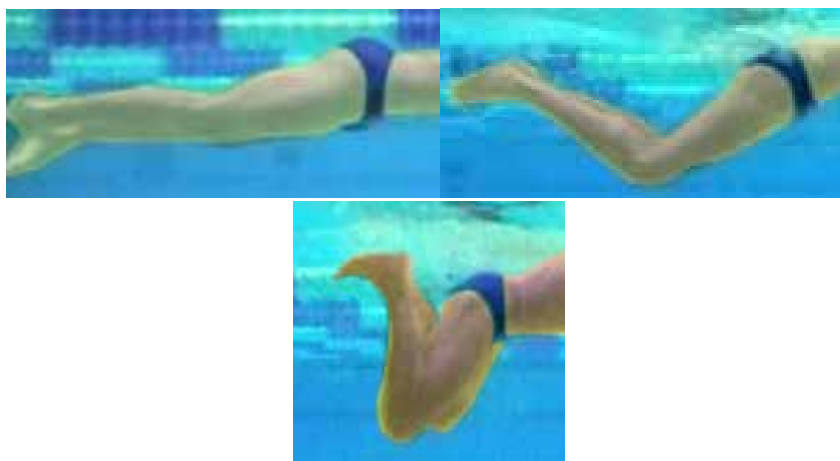


Рисунок 10 - Движения ногами в способе басс

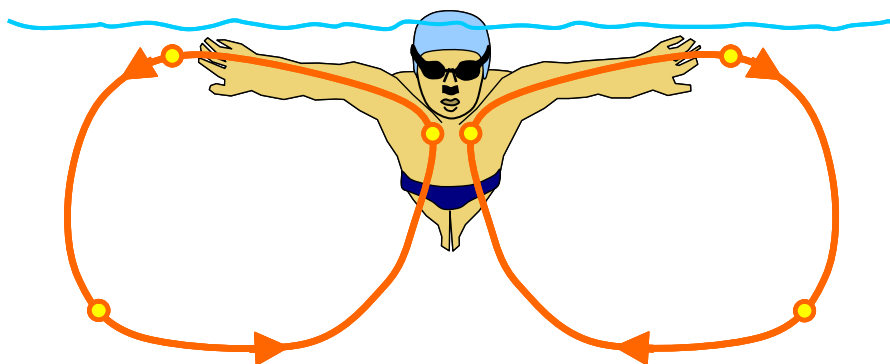


Рисунок 11 - Траектория движений рук при плавании бассом (вид спереди)

Несмотря на обоснованность преимущественного использования метода изучения техники плавания по частям, уже на начальном этапе обучения следует всегда стремиться к выполнению изучаемого способа в целом. Это повысит интерес к процессу обучения у занимающихся и позволит ускорить процесс обучения в целом.

3.2. Методы обучения технике плавания

В спортивной педагогике при обучении технике движений применяются два основных метода: 1) *метод разучивания по частям*; 2) *метод разучивания в целом*.

Метод разучивания по частям (его еще часто называют *раздельным методом обучения*) — в большей степени применим при начальном обучении технике того или иного способа плавания. Первоначальное освоение отдельных элементов техники плавания облегчает процесс обучения, снижает число допускаемых ошибок, за счет чего обучение происходит быстрее и повышается его качество. На начальных этапах обучения плаванию применение раздельного метода оправдано еще и потому, что успешное освоение простых движений дает занимающимся уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Основа метода разучивания по частям – система подводящих упражнений, последовательное освоение которых позволяет быстрее и качественнее «построить» отдельные элементы техники плавания. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре должны быть сходны с движениями изучаемого способа плавания. Необходимость их использования обусловлена спецификой плавания: выполнение упражнений в непривычной среде и в непривычном горизонтальном положении тела в затрудненных условиях общения тренера и ученика. Применение подводящих упражнений позволяет постепенно усложнять движение, изменяя условия его воспроизведения (сначала на суше, потом в воде; сначала с опорой, затем без опоры), исходное положение (сначала стоя, затем лежа); динамику (сначала на месте, потом в движении). Таким образом, для метода разучивания по частям характерна последовательная этапность процесса обучения: подводящие упражнения (освоение отдельных элементов техники плавания) и только затем освоение техники плавания в целом.

Метод разучивания в целом практически не применяется на начальных этапах обучения плаванию и используется уже на завершающих этапах освоения техники. Основа метода – плавание способом в полной координации.

При изучении техники плавания движение в целом или его отдельные части выполняются многократно. При этом всегда учитывается величина физической нагрузки, которая регулируется путем изменения: а) количества выполняемых упражнений на занятии, б) их сложности, в) количества повторений, г) темпа выполнения, д) продолжительности интервалов отдыха между упражнениями, е) продолжительности каждого упражнения и занятия в целом, ж) интенсивности. При этом обязательно принимается во внимание уровень физической и плавательной подготовленности занимающихся.

По мере освоения техники плавания, закрепления навыка согласования дыхания с движениями руками и ногами, плавания в полной координации, увеличивается длина проплываемой дистанции. На этом этапе обучения удобно чередовать плавание поперек и вдоль бассейна. Это позволяет освоить и закрепить основы техники плавания сначала в облегченных условиях – на коротких отрезках, а затем – постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

3.3. Продолжительность курса обучения

Продолжительность курса обучения плаванию напрямую зависит от возраста ребенка: чем старше ребенок, тем больше его двигательный опыт и готовность к освоению новых движений в непривычной среде и горизонтальном положении тела.

Обучение плаванию в детском саду

Обучение плаванию в детском саду осуществляется в сочетании с другими формами физкультурно-оздоровительной работы. Сочетание занятий в бассейне с регулярными занятиями физкультурой, играми, рациональным режимом дня дает положительный эффект в укреплении здоровья детей. Обучение плаванию проходит в форме групповых занятий, строго по возрастным группам и не менее 2-х раз в неделю. Количество обучаемых в группе, как правило, 8-12 человек. Продолжительность занятий зависит от возраста детей:

- младший дошкольный возраст (3-4 года) – 20-30 минут;
- средний дошкольный возраст (4-5 лет) – 30-35 минут;
- старший дошкольный возраст (5-7 лет) – 35-45 минут.

Для освоения программы по обучению плаванию в каждой возрастной группе требуется не менее 60 часов занятий. Для создания прочного навыка плавания у ребенка необходимо, чтобы занятия носили систематический характер. Многочисленными исследованиями показано, что плавание реже 2-х раз в неделю не приносит желаемых результатов, особенно в младшем возрасте.

В работе с дошкольниками обязателен индивидуальный подход, так как организм ребенка еще не сформирован и физические возможности детей очень разнятся. Необходим строгий учет пола, возраста, уровня физического развития и здоровья ребенка, его подверженности простудным заболеваниям, степени освоения с водой и адаптации к изменениям температурных условий и реакции на физические нагрузки.

Младший дошкольный возраст (3-4 года). Обучение плаванию детей этого возраста направлено на освоение со свойствами воды (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Целесообразно для этого использовать различные игрушки: надувные и деревянные – чтобы показать, что вода выталкивает предметы на поверхность; резиновые – для демонстрации того, как предмет без воздуха опускается на дно и что вода прозрачная, так как видно, как это происходит (рисунок 12). Необходимо учить детей правильному входу в воду. Если спуск выполняется по лестнице, тренер должен обязательно подстраховать малыша, так как шагание по ступенькам является сложным действием для ребенка



этого возраста. Важно следить за тем, чтобы ребенок не оступился и предупредить падение в воду. В противном случае, при неожиданном падении в воду ребенок может испугаться (особенно при попадании воды в дыхательные пути) и отказаться от дальнейших занятий в бассейне. От действий тренера, преподавателя во многом зависит положительное восприятие занятий в воде и желание ребенка учиться плавать.



Рисунок 12 - Упражнения для освоения с водой

В дальнейшем дети осваивают различные передвижения по дну бассейна (бег, ходьба, прыжки). Большинству детей этого возраста не свойственна боязнь воды, они очень подвижны, любят брызгаться, играть, ползать или лежать на дне на мелком месте. Все упражнения сначала выполняются на небольшой глубине (примерно на уровне колен), постепенно глубина увеличивается до уровня бедер, пояса.

Необходимо внимательно следить за детьми, не выпускать из поля зрения ни одного человека, так как малыш может поскользнуться, потерять равновесие, быть сбитым волной с ног. Тренер должен быть готов в любую минуту помочь ребенку. Передвижения в воде дети могут выполнять как индивидуально, так и в парах, используя разнообразные движения руками (рисунок 13).



Рисунок 13 - Передвижения в воде



Следующий шаг в освоении с водой младших дошкольников — погружения. Для многих детей данное упражнение представляет трудность в освоении. Сначала обучают погружению по шею, предварительно выполнив несколько простых действий (умывание лица, поливание водой на грудь и спину из ладоней или лейки). После этого обучают погружению под воду с головой, задерживая дыхание на вдохе. Научить детей плотно закрывать рот после вдоха и задерживать дыхание на непродолжительное время нужно сначала на бортике или стоя в воде без погружения. Для ориентира можно выполнять это упражнение под счет, соответственно возрасту ребенка (например, 1-2-3). Следует следить за тем, чтобы ребенок делал вдох через рот и не надувал при этом щеки. Для образного сравнения можно предложить малышам представить, что они воздушные шарики.

Погружение под воду выполняется постепенно, заставлять силой нельзя. После погружения в воду по шею ребенок опускается до уровня носа («как крокодил»), а затем погружает в воду лицо полностью. Можно предложить ребенку присесть под круг или мяч («как дельфин») или поднырнуть под обруч, стоящий вертикально в воде. При погружениях под воду с головой ребенок может держаться за бортик, за руки партнера или преподавателя, за шест. Зажимать нос или уши руками при этом не следует.

После освоения задержки дыхания на вдохе обучают выдоху в воду. Маленькие дети стараются выдыхать широко открытым ртом, поэтому следует научить их дуть на воду («как на горячий чай»), а затем опустить губы в воду и вспенивать ее при выдохе («как кипящий чайник») (рисунок 14).



Рисунок 14 - Упражнение для изучения выдоха в воду

Овладение энергичным выдохом в воду разной силы и продолжительности требует времени. Выдох в воду представляет для новичков наибольшую трудность. С одной стороны, действующее на тело давление воды способствует выдоху. С другой стороны, это же давление надо преодолевать, когда при выдохе рот и нос погружены в воду. Нельзя выдыхать воздух резко — выдох должен быть постепенным и медленным. Преодоление давления воды на грудь и брюшную полость способствует развитию дыхательной мускулатуры, что является очень важным для маленьких детей, особенно часто болеющих респираторными заболеваниями. Обучение правильному дыханию продолжается в среднем и старшем дошкольном возрасте.

В группе детей младшего возраста проводятся различные упражнения с поддержкой, подводящие к лежанию на спине и на груди, а также буксировка, позволяющая ребенку ощутить правильное положение тела, выпрямить руки и ноги (рисунок 15).





Рисунок 15 - Обучение лежанию на воде

Средний дошкольный возраст (4-5 лет). При обучении плаванию детей 4-5-ти лет закрепляются навыки и умения, приобретенные ранее. Необходимо постепенно усложнять упражнения, а также стремиться к тому, чтобы дети выполняли их без поддержки взрослого и на большей глубине. При разучивании новых движений тренер, преподаватель сначала выполняет показ и дает объяснения на суше, затем контролирует выполнение и исправляет ошибки. Ознакомление с новыми движениями на суше важно, так как пребывание в воде возбуждает малышей, их внимание рассеивается и они плохо воспринимают незнакомый материал. Кроме того, находясь во время объяснения без движения в воде, дети быстро замерзают. После объяснения дети выполняют упражнения в воде. Особенно важен показ упражнений, проводимых в воде. Дети не только зрительно воспринимают структуру и последовательность движений, но и убеждаются в том, что выполнение их в воде вполне возможно. Успешность освоения нового движения зависит от двигательного опыта ребенка, уровня его физического развития, личностных качеств. Необходимо хвалить детей, у кого хорошо получается упражнение и привлекать их к демонстрации. Вместе с тем, нужно всячески поддерживать отстающих детей, чтобы не «отбить» у них желание к занятиям в бассейне. Пояснения, замечания необходимо делать доброжелательно и доступным языком. У детей среднего дошкольного возраста преобладает образное мышление, поэтому целесообразно использовать образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений («стрела», «русалка», «торпеда», «лягушка» и др.), которые помогают создать реальное представление о выполнении упражнения и облегчают понимание. Однако нужно помнить, что чрезмерное увлечение занимательностью образа может отрицательно влиять на четкость выполнения и дисциплину.

Занятия по плаванию носят организованный характер и условно подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную. В первой части урока решают задачи: организация группы, разучивание новых игр и упражнений на суше. В основной части урока повторяют старые и разучивают новые упражнения и игры, отдельные элементы техники спортивных способов плавания. В заключительной части занятия проводятся игры на внимание, выполняют выдохи в воду, а также детям предлагается свободное плавание. Свободное плавание дает возможность детям проявить себя, полезно для развития активности и инициативы (рисунок 16).



Урок плавания и его части

- (1) Подготовительная часть
 - Организация занимающихся:
 - Построение;
 - Расчет, рапорт;
 - Сообщение задач урока.
 - Упражнения на суше:
 - ОРУ;
 - Специальные упражнения;
 - Имитационные упражнения.
- (2) Основная часть
 - Упражнения в воде
- (3) Заключительная часть
 - Игры, свободное плавание, учебные прыжки в воду;
 - Выход из воды;
 - Построение, расчет;
 - Подведение итогов занятия.

Рисунок 16 - Примерный план-конспект построения занятия по плаванию

Программа обучения плаванию в средней дошкольной группе включает сложные передвижения в воде (с доской в руках, с различными движениями руками, спиной вперед и др.), выпрыгивания из воды с последующими погружениями с головой под воду, открывание глаз в воде. Умение открывать глаза в воде крайне необходимо, так как помогает сохранять нужное направление движения, контролирует положение тела в воде, облегчает ориентировку во время ныряния и доставания предметов со дна.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет). В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся более сложные задачи: освоение спортивных способов плавания.

В случае перехода ребенка из средней группы в старшую, порядок проведения занятий остается прежним. Имеющаяся у ребенка техническая подготовка позволит решить задачи данного этапа обучения. При обучении новичков занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

На данном этапе обучения дети разучивают технику плавания способами кроль на груди и на спине и знакомятся с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

При работе с детьми с разным уровнем подготовленности организация и приемы работы преподавателя на первых порах имеют существенные различия. С подготовленными детьми целесообразно сразу приступить к разучиванию движений ногами, руками, в согласовании с дыханием и полной координации движений в кроле.

Параллельно и овладением новыми умениями и навыками совершенствуются скольжение, выдохи в воду и другие движения, усвоенные ранее. С новичками обучение начинают с подготовительных упражнений (передвижения, скольжения, выдохи в воду) – рисунок 17.

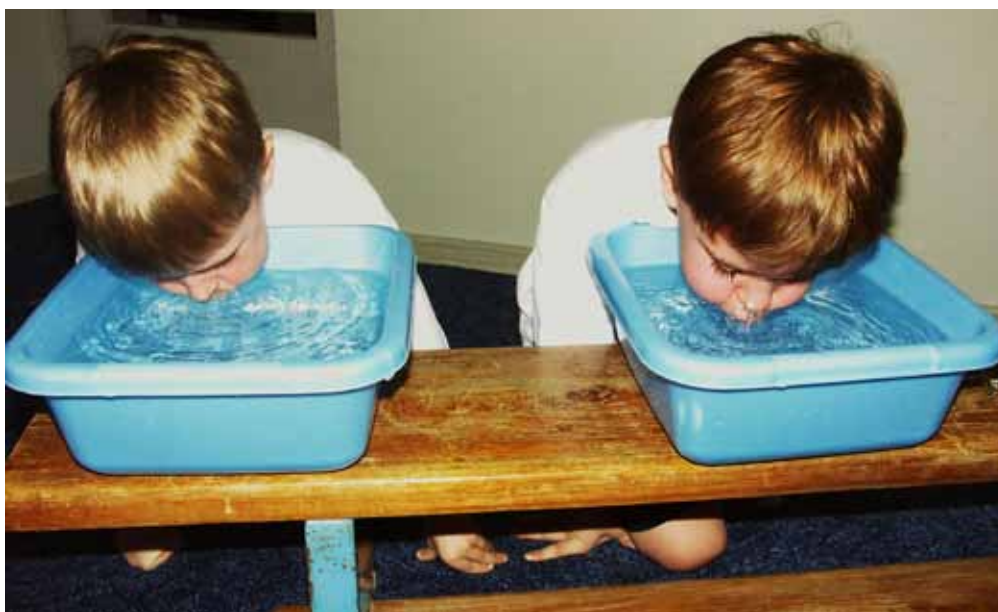


Рисунок 17 - Изучение выдоха в воду на суше



Только после уверенного овладения этими навыками можно перейти к разучиванию способа плавания в целом. Необходимо помнить, что старшие дошкольники гораздо быстрее осваиваются в воде, чем малыши. Они сознательно подходят к выполнению подготовительных упражнений, проявляют настойчивость, волевые качества, способны оценить свое поведение и достижения. Поэтому период освоения с водой старших дошкольников значительно короче, чем детей младшего возраста. Однако ни в коем случае не следует форсировать обучение. Важно, чтобы дети проделали все основные упражнения из каждого раздела. На первом году обучения старших дошкольников не следует требовать полного освоения техники плавания. Достаточно, если она будет воспроизводиться в общих чертах.

В старшей группе во время бесед, просмотров фото- и видеоматериалов у детей расширяются знания об оздоровительном и прикладном значении плавания, а также они получают наглядное представление о правильной технике спортивных способов плавания. Осознанное отношение к обучению помогает лучше и быстрее сформировать необходимые навыки.

В этот период обучения важно, чтобы дети выработали согласованность движений ног с дыханием. Овладение этим навыком требует от детей значительных усилий, оно не дается быстро. Необходимо объяснять, что вдох должен быть короче, чем выдох. Дыхание под счет вначале разучивается на суше, а затем в воде. Поворот головы для вдоха и выдоха в кроле на груди предварительно осваивается в воде на мелком месте или с опорой о бортик (рисунок 18). Наиболее сложным для дошкольников являются техника работы руками и сочетание всех движений с дыханием. Вначале детям можно разрешать простейшие, наиболее удобные для них движения руками, а затем постепенно приучать к правильной координации движений рук в кроле.



Рисунок 18 - Изучение выдоха в воду лежа на бортике

Плавание на спине для многих детей оказывается легче для освоения, чем на груди. При обучении плаванию детей дошкольного возраста нужно давать им возможность пробовать плавать всеми способами кролем на груди, кролем на спине, брассом и дельфином. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания обязательно учитывается наряду с его индивидуальными особенностями, так как в таком случае результаты обучения будут лучше.

3.4. Условия для эффективного проведения занятий по обучению плаванию

Для эффективного проведения занятий по обучению плаванию необходимо наличие естественного или искусственного водоема, оборудования и инвентаря. На качество занятий оказывают влияние погодные и климатические условия, глубина и длина бассейна, температура воды. Большое значение в организации процесса обучения плаванию имеют квалификация и мотивация тренера, преподавателя.

Типовым проектом в бассейне предусмотрены системы вентиляции и подачи воды, раздевалки, медицинский кабинет. В душевых должны быть специальные лавочки или полки для размещения гигиенических принадлежностей. Под каждым душем желательно иметь резиновые коврики, чтобы исключить вероятность падения ребенка на мокром покрытии пола. На бортике бассейна размещаются скамейки для отдыха детей, плавательные круги или доски, контейнеры с надувными игрушками, поддерживающими поясами, мячами, игрушками для ныряния, ласты, запасные очки и плавательные шапочки.



Для безопасного входа и выхода из воды в бассейне предусмотрены лестницы (в малогабаритных бассейнах - съемные). Для оптимальной организации занятия по плаванию в бассейне устанавливаются разделительные дорожки, состоящие из пластмассовых или пенопластовых поплавков яркой окраски. За несколько метров до стенки бассейна дорожки отмечают другим цветом для ориентировки приближения к бортику при плавании на спине с тем, чтобы избежать удара головой.

Для контроля температурного режима воздуха на стене должен быть установлен термометр. Температура воды определяется плавающим термометром и контролируется медицинским персоналом. Контроль температуры воды и воздуха должен проводиться систематически во избежание переохлаждения детей. В условиях малогабаритных бассейнов температура воды для детей 2-4-х лет поддерживается на уровне 34-35°C, дети средней группы детского сада занимаются при температуре 32-33°C, а для старшей группы допустимый тепловой режим воды составляет 30-31°C. В более прохладной воде учебные занятия проводить сложно и малоэффективно, так как маленькие дети быстро замерзают во время объяснений тренера, отвлекаются и в попытках согреться начинают прыгать и играть.

По обе стороны бассейна обязательно должны находиться страховочные шесты из пластмассы, древесины или легкого металла длиной не менее 2-х метров. Кроме страховки шесты используются как поддерживающее средство при обучении новичков или как опора при обучении нырянию в длину или глубину.

Для контроля начала и окончания занятий и хронометрирования заплывов на стене бассейна устанавливают часы с крупным циферблатом с секундной стрелкой или электронное табло. У преподавателя по плаванию должен быть свисток для того, чтобы контролировать дисциплину на занятии, давать команды для начала и окончания выполнения упражнений. Повышенный шумовой фон в бассейне создает трудности для преподавателя, тренера, поэтому вместо команд голосом лучше использовать свисток и набор специальных жестов. Например, для контроля правильного положения головы при плавании на спине необходимо показать ученику на подбородок (выше, ниже). В том случае, когда ребенок задерживает дыхание и надувает щеки, преподаватель рукой показывает на свой открытый рот. Если при плавании на спине у малыша опущен таз, преподаватель указывает на свой живот и делает ладонью движение снизу-вверх. Чтобы ребенок увеличил темп движений ногами в кроле, преподаватель выполняет быстрые хлопки ладонями, задавая темп и ритм движений. Если при плавании кролем на спине ребенок сильно сгибает ноги в коленях, преподаватель показывает на колено своей ноги, выпрямленной в коленном суставе. Для исправления грубых ошибок для каждого способа плавания существует большое количество условных жестов. Применение условных жестов и сигналов значительно повышает эффективность обучения плаванию, главное, чтобы они были понятны каждому ребенку.

3.5 Правила поведения в бассейне и соблюдение требований техники безопасности

Все дети (а также их родители) до начала занятий в воде должны быть ознакомлены с правилами поведения в бассейне. Правила, регламентирующие безопасность на воде, вывешивают на видном месте в «раздевалках» и при входе в бассейн. В правилах подробно описываются обязанности всех, имеющих отношение к занятиям: детей, родителей, тренера. Если занимающиеся будут знать правила поведения в бассейне и соблюдать дисциплину, можно предотвратить несчастные случаи и травмы.

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию при наличии медицинской справки (с указанием результатов анализов на яйца глист и энтеробиоз).

2. Родители должны знать и постоянно проводить работу с ребенком о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.

3. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка детей. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

4. Нельзя приступать к занятиям раньше, чем через 2 часа после приема пищи.

5. Входить в бассейн дети должны через душевую, предварительно помывшись и не ранее, чем за 5 минут до начала занятия.

6. При выходе на бортик бассейна дети должны сесть на скамейку и дождаться команды преподавателя о входе в воду.

7. Не допускается бегать по бортику бассейна во избежание падений и травм.

8. К изучению прыжков в воду в глубоком месте допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.

9. Запрещается прыгать в воду вниз головой в бассейнах с небольшой глубиной (менее 2-х метров).

10. В случае неотложной необходимости ребенок должен предупредить преподавателя и после его разрешения может выйти из воды.



11. При появлении признаков переохлаждения (озноб, посинение губ) преподаватель должен вывести ребенка из воды и принять меры для его согревания.
12. Детям запрещено подавать ложные сигналы о помощи: «Тону!», «Спасите!».
13. При нарушениях правил и дисциплины виновные дети немедленно удаляются из воды, а при многократных нарушениях и плохом поведении они удаляются с занятий.
14. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавшего на воде и оказания доврачебной помощи.
15. На занятиях по плаванию должен присутствовать медработник.
16. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятия.
17. Допустимый количественный состав учебной группы на одного преподавателя не должен превышать 10-12 человек, при одном воспитателе.

4. Особенности занятий плаванием с детьми дошкольного возраста

Одним из главных методов в занятиях с детьми является *игровой метод*. У детей преобладает зрительное восприятие, они с радостью подражают преподавателю, поэтому показ должен быть грамотным. Сложность заключается в умении подобрать образы и сравнения, доступные для детей того или иного возраста и пола. Дети охотно воображают себя «русалками», «дельфинами», «крокодилами», «золотыми рыбками», различными морскими обитателями. Преподаватель, пользуясь образными сравнениями, помогает ребенку понять, как выполнить то или иное движение. Ребенку можно надеть круги на руки (в области подмышек) и дать в руки кольцо или круг: он будет представлять себя машиной или мотоциклом. Выполнение выдохов в воду после проплывания отрезков можно представить как заправку «топливом», при этом объяснить ребенку, что машина работает на бензине, а человек — на кислороде, поэтому выдохи нужны для «заправки» организма. При обучении плаванию брассом дети воображают себя «лягушатами». Объясняя технику гребка руками в брассе, преподаватель акцентирует внимание детей на то, что у лягушки на лапках есть перепонки, а у человека их нет, поэтому при гребке пальцы рук нужно держать вместе. Дети с удовольствием соревнуются друг с другом, представляя себя собаками разных пород. Можно построить выполнение учебных заданий в форме сказочного сюжета, с преодолением различных препятствий и «выполнением миссий». Игра — основная форма познания мира для ребенка дошкольного возраста, поэтому дети с удовольствием занимаются, когда занятие строится в игровой форме.

В последнее время ведущими психологами и педагогами в процессе обучения дошкольников применяется такой метод, как сказкотерапия. Данный метод позволяет выявлять эмоционально-личностные проблемы ребенка и корректировать их с помощью сказки. По мнению специалистов через сказку ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих взаимоотношений. Учеными Герасимовой Ю.С. и Ивченко Е.В. в 2005 году была установлена эффективность освоения навыков плавания детьми дошкольного возраста при построении занятий на основе сказочных сюжетов. После опроса детей 4-6-летнего возраста из 21 варианта известных сказок выявили наиболее любимые детьми сказки («Колобок», «Красная шапочка», «Три поросенка»). Дети, играя в сказку, вживаются в образ главных героев и пытаются преодолеть стоящие на их пути препятствия и трудности. Ребенок, погружаясь в мир фантазии и волшебства, как бы отрывается от реальности, у него пропадает страх и скованность в движениях. Упражнения, выполняемые ребенком в воде, становятся более уверенными, правильными. Существенно повышается дисциплина детей в группе вследствие их заинтересованности в занятии, что положительно влияет на скорость и качество обучения малышей навыкам плавания.

При комплектовании групп обязателен учет возраста ребенка: чем младше дети, тем меньше их должно быть в группе. Желательно объединять в группы по 2-3 человека детей одного возраста, но с разной степенью подготовленности. В этом случае более слабые дети лучше усваивают учебный материал, так как они меньше боятся и стремятся подражать лучшим; для более сильного ученика является примером - хороший стимул в обучении.

Обучение плаванию детей имеет свою специфику. На начальном этапе обучения плаванию необходимо обязательно учитывать и активно использовать уже сложившиеся у ребенка двигательные стереотипы.

Традиционная методика обучения плаванию предлагает начинать обучение со способа «кроль на спине» (так как не нужно выполнять выдох в воду), затем следует освоение кроля на груди, дельфина и брасса. Вместе с тем, исследованиями Павловой Т. Н. и Чистовой Н. А. (2003) показано, что подавляющее большинство детей, особенно младшего возраста, с легкостью осваивают технику плавания кролем на



груди и, напротив, неохотно плавают на спине. Боязнь плавания в положении на спине может объясняться рядом причин: отсутствие твердой опоры, ограничение слухового восприятия, недостаточное (в силу возраста) развитие вестибулярного аппарата, ощущение дискомфорта при попадании воды в нос и др. Большинство детей осваивают технику плавания на спине лишь после того, как овладеют прочными навыками движений ногами и научатся делать выдохи в воду, а также задерживать дыхание на длительное время. Следует отметить, что некоторые дети обнаруживают предрасположенность к выполнению одновременных и симметричных движений ногами, сходных по структуре с движениями, выполняемыми при плавании брассом. Выполнение поочередных движений прямыми ногами с оттянутой стопой для таких детей менее удобно, чем толчковые (поочередные или одновременные) движения ногами. В таком случае представляется более целесообразным начинать обучение именно со способа брасс, так как это позволит ребенку быстрее и эффективнее овладеть навыком плавания.

При обучении детей плаванию можно использовать методику, при которой предлагается одновременное изучение всех способов плавания, что позволяет быстрее выбрать удобный для каждого ребенка способ и тем самым сокращает процесс обучения и повышает интерес к занятиям (Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов, 2003). Включение в одно занятие заданий с использованием элементов из разных способов плавания помогает избежать монотонности и пополнить запас двигательных навыков. Некоторые авторы (А. И. Погребной, 2003) считают эффективным в начальном обучении детей освоение опорного гребка (навык удержания на воде). Правильное выполнение опорного гребка позволяет научить ребенка чувствовать опору о воду, что в дальнейшем способствует более быстрому освоению гребковых плавательных движений.

Оноприенко Б.И. (1978) разработал методический материал по обучению плаванию малышей в возрасте 1-2-х лет в домашних ваннах, детей 3-6-ти лет в детских садах. Им разработана методика дифференцированного и доступного обучения способам плавания для 3-7-летних детей: кроль без выноса рук, плавание кролем на ногах с гребком руками брассом, плавание на спине.

В работе Канидовой В.И. (2012) обобщен многолетний практический опыт обучения плаванию детей дошкольного возраста, даны подробные рекомендации по применению широкого спектра подвижных и дидактических игр, игровых упражнений во время занятий в воде. Особенностью предложенной технологии обучения является то, что она рассчитана на бассейны с регулируемым уровнем налива воды и не предусматривает использование поддерживающих средств.

5. Использование вспомогательных средств при обучении плаванию детей дошкольного возраста

В начальном обучении плаванию широко используются различные вспомогательные средства: круги, пояса, плавательные доски, надувные манжеты, шесты, ласты и другие (рисунок 19).



Рисунок 19 - Использование надувных кругов в обучении плаванию

При обучении плаванию детей раннего и младшего дошкольного возраста вспомогательные средства обязательны и должны обеспечить максимальную безопасность. Наиболее часто используют надувные средства – жилеты, подголовники, нарукавники, круги (рисунок 20).





Рисунок 20 - Применение вспомогательных средств (ласты, нудлс) при обучении плаванию кролем на спине

Главным условием безопасности является обеспечение высокого положения головы (над водой) с тем, чтобы ребенок не смог захлебнуться. Следует отметить, что необходим строгий контроль тренера или родителей, так как ни одно поддерживающее средство не дает абсолютной безопасности. При использовании спасательного жилета необходимо подгонять застежки строго по фигуре ребенка, в противном случае при поднимании рук вверх ребенок может выскользнуть из жилета и уйти под воду.

Надувные круги эффективны при обучении плаванию на ногах. При плавании на спине на ногах круг можно прижимать к груди или животу, а также положить под затылок, придерживая его руками (рисунок 21). Можно использовать сразу два круга, надев их на руки и удерживая на уровне подмышечных впадин. С двумя кругами обучают плаванию на груди и на спине с различными вариантами работы ногами. Не следует надевать надувной круг на талию ребенку, так как пропорции тела у маленьких детей отличаются от взрослых: большие голова и туловище и относительно короткие ноги и руки. Поэтому в случае, если ребенок перевернется и голова окажется под водой, он не сможет самостоятельно вернуться в исходное положение.



Рисунок 21 - Плавание на ногах кролем спине с кругом под затылком

Манжеты (нарукавники) используются для занятий в воде с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возрастов. Надувные манжеты обеспечивают высокое положение головы, но несколько ограничивают движения руками. На первых занятиях манжеты должны быть надуты полностью, в дальнейшем, по мере освоения с водой, их постепенно сдувают, чтобы у ребенка не возникало чувство страха (рисунок 22).





Рисунок 22- Надувные манжеты как средство опоры при освоении с водой

Хороший поддерживающий эффект обеспечивает пояс, состоящий из кусочков пенопласта. Он легко регулируется по размеру талии ребенка и позволяет удерживать голову над поверхностью воды при вертикальном положении тела в воде (рисунок 23).



Рисунок 23 - Использование пояса в качестве подвижной опоры

При горизонтальном положении тела ребенка пояс обеспечивает высокое положение туловища (у поверхности воды) и не мешает активным движениям руками.

Плавательные доски используют при обучении плаванию детей среднего и старшего дошкольного возраста. Наиболее удобны доски с прорезами по бокам, которые позволяют ребенку крепко держаться и исключить выскальзывание доски из рук. Детям младшего возраста доски давать нецелесообразно, так как они часто отвлекаются, слабо контролируют свои действия и могут отпустить доску.

Шест выполняет функцию как подвижной, так и неподвижной опоры. В том случае, когда ребенок боится, он держится за шест обеими руками, а преподаватель продвигает малыша по воде вдоль бортика. В дальнейшем ребенок учится опускать при этом голову в воду и задерживать дыхание или делать выдох в воду. По мере освоения с водой ребенок начинает работать ногами и отпускает сначала одну руку, затем обе руки.

В качестве неподвижной опоры шест используется при обучении детей нырянию в глубину. Преподаватель упирается шестом в дно бассейна, а ребенок опускается вниз, перебирая руками по шесту (рисунок 24). Предварительно по дну разбрасывают мелкие тонущие игрушки, которые дети должны достать со дна. В связи с тем, что, как правило, все дети обладают хорошей плавучестью, они испытывают трудности с погружением на глубину. С помощью шеста ребенок может контролировать положение своего тела под водой и при необходимости быстро подняться наверх. Данное упражнение способствует увеличению времени задержки дыхания под водой, снимает страх перед глубиной и очень нравится малышам.





Рисунок 24 - Использование шеста как неподвижной опоры

Использование ласт позволяет существенно ускорить процесс обучения детей плаванию (В. В. Пыжов, 1983). Плавание в ластах на этапе начального обучения позволяет решить ряд задач: 1) научить правильному движению стопой («выхлест») в плавании способами кроль на спине и на груди, дельфин; 2) почувствовать хорошую опору о воду, что облегчает освоение движений руками и дыхания; 3) освоить большое количество упражнений с первых же занятий; 3) развить и укрепить мышечные группы, необходимые для плавания; 4) быстрее освоить навык ныряния. Особенно важно использование ласт в случае отсутствия неподвижной опоры (дно), когда рост ребенка не позволяет ему стоять на дне. Плавание в ластах в таком случае дает ребенку уверенность в своих силах, снижает чувство страха.

6. Примерный план-график занятий по обучению плаванию детей дошкольного возраста

Для эффективного обучения плаванию детей дошкольного возраста и формирования основ техники спортивных способов плавания приводим примеры постановки задач и распределения учебного материала курса начального обучения плаванию (48 занятий) по материалам В. И. Канидовой (2012).

Примерный план-график прохождения учебного материала по обучению плаванию детей 4-5 лет (1-16 занятия)

№	Упражнения в воде	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Ознакомление со свойствами воды.																
2	Входы в воду (глубина — по колено).																
3	Входы в воду (глубина — разная)																
4	Передвижения по дну бассейна на четвереньках																
5	Передвижения по дну бассейна в положении лежа (упор спереди и сзади)																
6	Передвижения по дну бассейна с преодолением препятствий																
7	Разбрызгивание воды (на себя и других)																

8	Обливание тела водой из ведерка (с переходом на голову)																
9	Задержка дыхания на вдохе и выдохе																
10	Выполнение плавного выдоха (дуть на воду)																
11	Выполнение плавного выдоха (дуть на игрушку)																
12	Выполнение плавного выдоха с опусканием рта в воду																
13	Погружение лица в воду																
14	Выполнение выдоха в воду с погружением до уровня глаз																
15	Выполнение выдоха в воду с погружением и открыванием глаз под водой																
16	Выполнение выдохов в воду сериями по 5 раз																
17	Выполнение выдохов в воду в скольжении на груди с подвижной опорой																
18	Выполнение выдохов в воду в скольжении на груди с подвижной опорой и последующей работой ногами																
19	Работа ногами кролем в положениях упор лежа спереди и упор сидя сзади																
20	Работа ногами кролем в положениях упор лежа спереди и с продвижением вперед																
21	Работа ногами кролем у неподвижной опоры																
22	Работа ногами кролем на груди с помощью партнера																
23	Работа ногами кролем на груди сидя или лежа на бортике (ноги опущены в воду)																
24	Работа ногами кролем с подвижной опорой																

№	Упражнения в воде	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
25	Работа ногами кролем на спине с подвижной опорой																
26	Работа ногами кролем на груди без опоры (с различными положениями рук)																
27	Работа ногами кролем на спине без опоры (с различными положениями рук)																
28	Круговые вращения руками, согнутыми в локтях стоя в воде в различных положениях																
29	Круговые вращения прямыми руками, стоя в воде в различных положениях																
30	Круговые движения одной рукой в скольжении на груди с подвижной опорой																
31	Круговые движения одной рукой в скольжении на спине с подвижной опорой																
32	Круговые движения одной рукой в скольжении на груди без опоры																



33	Круговые движения одной рукой в скольжении на спине без опоры																
34	Движения руками кролем на груди в скольжении																
35	Движения руками кролем на спине в скольжении																
36	Лежание на груди с упором на руки спереди																
37	Лежание на спине с упором на руки сзади																
38	Лежание на груди у неподвижной опоры																
39	Лежание на спине у неподвижной опоры (затылок на воде)																
40	Лежание на груди с помощью партнера																
41	Лежание на спине с помощью партнера																
42	Лежание на груди с подвижной опорой																
43	Лежание на спине с подвижной опорой																
44	«Поплавок»																
45	«Медуза»																
46	«Звездочка» на груди																
47	«Звездочка» на спине																
48	Скольжение на груди																
49	Скольжение на спине																
50	Скольжение с вращениями вокруг собственной оси																
51	Скольжение на груди с различными положениями рук																
52	Скольжение на спине с различными положениями рук																
53	Движения руками брассом в положении полуприседа в воде																
54	Разворот стопы наружу (в положениях сидя на бортике и стоя в воде)																
55	Движения ногами брассом одной ногой, стоя у бортика																
56	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась за бортик																
57	Движения туловищем (как в дельфине), стоя на дне																

№	Упражнения в воде	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
58	Движения туловищем (как в дельфине), лежа на груди у неподвижной опоры																
59	Движения ногами кролем в ластах, сидя на бортике																



60	Плавание на ногах кролем на груди в ластах с подвижной опорой																
61	Прыжки в воду с бортика из положения стоя с помощью взрослого и самостоятельно из положения сидя, опустив ноги в воду																
62	Прыжки в воду с помощью взрослого и самостоятельно из положения упор присев																
63	Игры с плавающими игрушками																
64	Доставание тонущих игрушек со дна																

**Примерный план-график прохождения учебного материала
по обучению плаванию детей 4-5 лет (17-32 занятия)**

№	Упражнения в воде	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	Ознакомление со свойствами воды.																
2	Входы в воду (глубина – по колено).																
3	Входы в воду (глубина – разная)																
4	Передвижения по дну бассейна на четвереньках																
5	Передвижения по дну бассейна в положении лежа (упор спереди и сзади)																
6	Передвижения по дну бассейна с преодолением препятствий																
7	Разбрызгивание воды (на себя и других)																
8	Обливание тела водой из ведерка (с переходом на голову)																
9	Задержка дыхания на вдохе и выдохе																
10	Выполнение плавного выдоха (дуть на воду)																
11	Выполнение плавного выдоха (дуть на игрушку)																
12	Выполнение плавного выдоха с опусканием рта в воду																
13	Погружение лица в воду																
14	Выполнение выдоха в воду с погружением до уровня глаз																
15	Выполнение выдоха в воду с погружением и открыванием глаз под водой																
16	Выполнение выдохов в воду сериями по 5 раз																
17	Выполнение выдохов в воду в скольжении на груди с подвижной опорой																
18	Выполнение выдохов в воду в скольжении на груди с подвижной опорой и последующей работой ногами																

19	Работа ногами кролем в положениях упор лежа спереди и упор сидя сзади																
№	Упражнения в воде	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
20	Работа ногами кролем в положениях упор лежа спереди и с продвижением вперед																
21	Работа ногами кролем у неподвижной опоры																
22	Работа ногами кролем на груди с помощью партнера																
23	Работа ногами кролем на груди сидя или лежа на бортике (ноги опущены в воду)																
24	Работа ногами кролем с подвижной опорой																
25	Работа ногами кролем на спине с подвижной опорой																
26	Работа ногами кролем на груди без опоры (с различными положениями рук)																
27	Работа ногами кролем на спине без опоры (с различными положениями рук)																
28	Круговые вращения руками, согнутыми в локтях стоя в воде в различных положениях																
29	Круговые вращения прямыми руками, стоя в воде в различных положениях																
30	Круговые движения одной рукой в скольжении на груди с подвижной опорой																
31	Круговые движения одной рукой в скольжении на спине с подвижной опорой																
32	Круговые движения одной рукой в скольжении на груди без опоры																
33	Круговые движения одной рукой в скольжении на спине без опоры																
34	Движения руками кролем на груди в скольжении																
35	Движения руками кролем на спине в скольжении																
36	Лежание на груди с упором на руки спереди																
37	Лежание на спине с упором на руки сзади																
38	Лежание на груди у неподвижной опоры																
39	Лежание на спине у неподв. опоры (затылок на воде)																
40	Лежание на груди с помощью партнера																
41	Лежание на спине с помощью партнера																
42	Лежание на груди с подвижной опорой																
43	Лежание на спине с подвижной опорой																
44	«Поплавок»																



45	«Медуза»																
46	«Звездочка» на груди																
47	«Звездочка» на спине																
48	Скольжение на груди																
49	Скольжение на спине																
50	Скольжение с вращениями вокруг собственной оси																
51	Скольжение на груди с различными положениями рук																
52	Скольжение на спине с различными положениями рук																
№	Упражнения в воде	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
53	Движения руками брассом в положении полуприседа в воде																
54	Разворот стопы наружу (в положениях сидя на бортике и стоя в воде)																
55	Движения ногами брассом одной ногой, стоя у бортика																
56	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась за бортик																
57	Движения туловищем (как в дельфине), стоя на дне																
58	Движения туловищем (как в дельфине), лежа на груди у неподвижной опоры																
59	Движения ногами кролем в ластах, сидя на бортике																
60	Плавание на ногах кролем на груди в ластах с подвижной опорой																
61	Прыжки в воду с бортика из положения стоя с помощью взрослого и самостоятельно из положения сидя, опустив ноги в воду																
62	Прыжки в воду с помощью взрослого и самостоятельно из положения упор присев																
63	Игры с плавающими игрушками																
64	Доставание тонущих игрушек со дна																

**Примерный план-график прохождения учебного материала
по обучению плаванию детей 4-5 лет (33-48 занятия)**

№	Упражнения в воде	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1	Ознакомление со свойствами воды.																
2	Входы в воду (глубина – по колено).																
3	Входы в воду (глубина – разная)																
4	Передвижения по дну бассейна на четвереньках																

5	Передвижения по дну бассейна в положении лежа (упор спереди и сзади)																
6	Передвижения по дну бассейна с преодолением препятствий																
7	Разбрызгивание воды (на себя и других)																
8	Обливание тела водой из ведерка (с переходом на голову)																
9	Задержка дыхания на вдохе и выдохе																
10	Выполнение плавного выдоха (дуть на воду)																
11	Выполнение плавного выдоха (дуть на игрушку)																
12	Выполнение плавного выдоха с опусканием рта в воду																
13	Погружение лица в воду																
14	Выполнение выдоха в воду с погружением до уровня глаз																
15	Выполнение выдоха в воду с погружением и открыванием глаз под водой																
№	Упражнения в воде	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
16	Выполнение выдохов в воду сериями по 5 раз																
17	Выполнение выдохов в воду в скольжении на груди с подвижной опорой																
18	Выполнение выдохов в воду в скольжении на груди с подвижной опорой и последующей работой ногами																
19	Работа ногами кролем в положениях упор лежа спереди и упор сидя сзади																
20	Работа ногами кролем в положениях упор лежа спереди и с продвижением вперед																
21	Работа ногами кролем у неподвижной опоры																
22	Работа ногами кролем на груди с помощью партнера																
23	Работа ногами кролем на груди сидя или лежа на бортике (ноги опущены в воду)																
24	Работа ногами кролем с подвижной опорой																
25	Работа ногами кролем на спине с подвижной опорой																
26	Работа ногами кролем на груди без опоры (с различными положениями рук)																
27	Работа ногами кролем на спине без опоры (с различными положениями рук)																
28	Круговые вращения руками, согнутыми в локтях стоя в воде в различных положениях																
29	Круговые вращения прямыми руками, стоя в воде в различных положениях																



30	Круговые движения одной рукой в скольжении на груди с подвижной опорой																
31	Круговые движения одной рукой в скольжении на спине с подвижной опорой																
32	Круговые движения одной рукой в скольжении на груди без опоры																
33	Круговые движения одной рукой в скольжении на спине без опоры																
34	Движения руками кролем на груди в скольжении																
35	Движения руками кролем на спине в скольжении																
36	Лежание на груди с упором на руки спереди																
37	Лежание на спине с упором на руки сзади																
38	Лежание на груди у неподвижной опоры																
39	Лежание на спине у неподвижной опоры (затылок на воде)																
40	Лежание на груди с помощью партнера																
41	Лежание на спине с помощью партнера																
42	Лежание на груди с подвижной опорой																
43	Лежание на спине с подвижной опорой																
№	Упражнения в воде	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
44	«Поплавок»																
45	«Медуза»																
46	«Звездочка» на груди																
47	«Звездочка» на спине																
48	Скольжение на груди																
49	Скольжение на спине																
50	Скольжение с вращениями вокруг собственной оси																
51	Скольжение на груди с различными положениями рук																
52	Скольжение на спине с различными положениями рук																
53	Движения руками брассом в положении полуприседа в воде																
54	Разворот стопы наружу (в положениях сидя на бортике и стоя в воде)																
55	Движения ногами брассом одной ногой, стоя у бортика																
56	Движения ногами брассом, лежа на груди, держась за бортик																
57	Движения туловищем (как в дельфине), стоя на дне																

58	Движения туловищем (как в дельфине), лежа на груди у неподвижной опоры																
59	Движения ногами кролем в ластах, сидя на бортике																
60	Плавание на ногах кролем на груди в ластах с подвижной опорой																
61	Прыжки в воду с бортика из положения стоя с помощью взрослого и самостоятельно из положения сидя, опустив ноги в воду																
62	Прыжки в воду с помощью взрослого и самостоятельно из положения упор присев																
63	Игры с плавающими игрушками																
64	Доставание тонущих игрушек со дна																



Список рекомендуемой литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е. К. Воронова.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.
2. Герасимова Ю.С. Построение занятий по обучению плаванию детей дошкольного возраста на основе сказочных сюжетов / Ю.С. Герасимова, Е.В. Ивченко / В сб.: Плавание –IV. Исследования, тренировка, гидро-реабилитация.- Под общ.ред. Петряева А.В. - СПб, 2005.- С.193-196
3. Канидова В.И. Занятия по плаванию с детьми младшего дошкольного возраста в условиях дошкольных учреждений. Из опыта работы /В. И. Канидова.- М.: «АКАпринт», 2012. – 168 с.
4. Оноприенко Б.И. Биомеханика плавания / Б.И. Оноприенко. – Киев, 1978.
5. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 157 с.
6. Павлова Т. Н. Индивидуальный подход в обучении плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Матер. VII Межд. научн. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» / Т.Н. Павлова, Н.А. Чистова. - Т.3 (г.Москва, 23-24 мая 2003г.).- М., 2003.- С.40-41.
7. Петрова Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: Учебно-методическое пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: «Советский спорт», 2006.- 96 с.
8. Плавание: учебник для ВУЗов / Под общ. ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2001. – 400 с., ил.
9. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Автореф. дисс. док. пед. наук. – Краснодар, 2003. – 37 с.
10. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.
11. Пыжов В.В. Ускоренный метод начального обучения плаванию с ластами / В.В. Пыжов // Плавание. - вып.2. – М., 1989. – С.53-55.
12. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить / З.П. Фирсов. - М., 1980. - 143 с.
13. Юрко Г.Л. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет / Г.Л. Юрко, В.П. Спирина. - М., 1999.

