

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
«Специфика обучения детей плаванию»

Инструктор-методист:  
Маслова Т. Н.

г. Троицк  
2015

Обучение плаванию детей имеет свою специфику. С физиологической точки зрения обучение ребенка какому-либо способу плавания – это построение специфической системы плавательных движений в конкретных средовых условиях (в воде). Но любой по сложности двигательный акт может быть построен только на основе уже существующих физиологических механизмов («движений»), которые, в зависимости от «потребностей» данного конкретного двигательного акта, могут быть вовлечены или не вовлечены в него в качестве его компонентов. А потому на начальном этапе обучения плаванию необходимо обязательно учитывать и активно использовать уже сложившиеся у ребенка двигательные стереотипы.

Научными исследованиями показано, что к первому году жизни практически все движения ребенка еще не очень точны, так как не сформирован баланс мышц-антагонистов, несовершенна нервно-мышечная регуляция, появляются новые движения. В этом возрасте ребенок способен выполнить простейшие действия по инструкции взрослого (найти взором требуемый предмет), но при этом легко отвлекается на раздражители окружающей обстановки. Исследованиями показано, что даже такой рано формирующийся навык локомоций, как ходьба, к 4-м годам по сравнению с началом ходьбы совершенствуется, однако система регуляции этих движений еще несовершенна, нестабильна и неритмична, отсутствует зависимость между темпом ходьбы и длиной шага, длина шага непостоянна. Только в дошкольном возрасте начинается развитие движений ног и рук. При плавании в работу включаются как ноги, так и руки, при этом движения выполняются в горизонтальном положении и дыхание выполняется в непривычных и сложных условиях.

Таким образом не следует форсировать обучение плаванию с детьми раннего возраста. Нельзя требовать от ребенка того, что еще недоступно ему в силу незрелого возраста, а также доверять здоровье малыша некомпетентным людям, желающим заработать на естественном стремлении родителей дать ребенку лучшее. Грамотное использование плавания как средства физического развития будет иметь несомненное положительное влияние, а пренебрежение элементарными гигиеническими и методическими требованиями к проведению занятий в воде можно нанести вред здоровью малыша.

Наиболее целесообразным представляется обучение плаванию в детских дошкольных учреждениях, где занятия в воде чередуются 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. Занятия в бассейне в детских садах проводятся с учетом возраста детей: продолжительность урока в младшей группе — 15-20 минут, в средней группе – 25-30 минут, в старшей группе – до 40 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. В работе с дошкольниками обязательен индивидуальный подход, так как организм ребенка еще не сформирован и физические возможности детей очень разнятся. Специалисты ДОУ проводят 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.

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. 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. Педагог должен быть готов в любую минуту помочь ребенку. Передвижения в воде дети могут выполнять как индивидуально, так и в парах, используя разнообразные движения руками. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям (задержка дыхания, выдох в воду). 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.

При обучении плаванию детей 4-5-ти лет (средний дошкольный возраст) 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. Ознакомление с новым учебным материалом 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. 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 которых 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, 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.

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.

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся более сложные задачи: освоение спортивных способов плавания. В случае перехода ребенка из средней группы в старшую группу, 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). 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 усвоения техники плавания. Достаточно, если она будет воспроизводиться в общих чертах. 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. 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.

Плавание на спине для многих детей оказывается легче для освоения. 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.

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

Использование ласт позволяет существенно ускорить процесс обучения детей плаванию. 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;
- 4) развить и укрепить мышечные группы, необходимые для плавания;
- 5) 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.