Умение плавать относится к числу жизненно- необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать.

Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат, пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование – произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создаёт определённые трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ученика способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Практика показывает, что в процессе обучения дети в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении.

Среди многих массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры для лиц различного возраста и подготовленности.

Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения.

Опыт врачей педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Забота о физическом развитии ребёнка является почти столь же важной, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Раннее физическое развитие – это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша. Например, грудничковое плавание.

В дальнейшем целесообразно начинать обучение плаванию с 3-4 лет, когда ребёнок будет в состоянии сознательно выполнять команды инструктора.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Консультация 2

**3 Этапы и методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Могут быть выделены несколько этапов обучения. Первый начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10).

После этого дошкольники обучаются плаванию определенным способом. В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть 10-15 м на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

На последнем, четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна).

Каждый из этапов начального обучения плаванию условно может быть "привязан" к определенному возрасту детей:

первый - ранний и младший дошкольный возраст;

второй - младший и средний дошкольный возраст;

третий - старший дошкольный возраст;

четвертый - старший дошкольный и младший школьный возраст.

Такая возрастная периодизация начального обучения дошкольников плаванию имеет, естественно, относительный характер: индивидуальные данные и способности детей могут внести в нее коррективы. Но в целом она позволяет педагогу не только четко представить себе основные направления работы с детьми разных возрастных групп. Важно, что в ней начальное обучение плаванию рассмотрено в перспективе, установлены преемственные связи с плаванием детей раннего (грудного) возраста и начальной тренировкой в школьные годы. [1]

Учиться плавать никогда не поздно. Если научить ребенка плавать в дошкольные годы не удалось, это нужно сделать при первой же возможности.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учг гом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет болыгое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, воспитатель должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы проскользить подальше; произвести полный выдох в воду, чтобы, всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох).

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала.

Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствуют простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами или группами.

Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. [1]

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в физическом развитии детей. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка. Только зная состояние здоровья, уровень физического развития, степень подверженности простудным заболеваниям, индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температурных условий, можно выбрать наиболее правильные пути обучения дошкольника плаванию. Следует помнить, что доступность заданий для детей младшего, среднего и старшего возраста предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложения волевых усилий.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках или облегченным способом и т.п.) является одним из условий обучения детей. В этом - залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Индивидуальный подход в обучении необходим при работе с детьми дошкольного возраста: организм ребенка еще не полностью сформировался и окреп, как чрезмерная, так и недостаточная физическая нагрузка неблагоприятны для его развития. Индивидуальный подход предполагает использование соответствующих методических приемов обучения (подготовительных упражнений, подбора вариантов и т. п.). [1]

Соблюдение постепенного повышения требований достигается постановкрй все более трудных задач и усвоением все более сложных движений при нарастании величины, продолжительности и интенсивности физической нагрузки. Ее постепенное увеличение повышает функциональные возможности, развивает физические качества - выносливость, ловкость, силу и др. Становится возможным увеличивать проплываемую дистанцию, скорость, количество повторений упражнений и уменьшать интервалы между ними.

Принцип наглядности при обучении плаванию - один из ведущих. Мышление дошкольника конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос преподавателя. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом - рассказом, объяснением.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных (объяснение, приказание и т.п.), наглядных (показ, звуковые и зрительные ориентиры, непосредственная поддержка и помощь), практических (упражнения-повторения, игры, соревнования) методов и приемов. Важно, чтобы учитывались задачи определенного этапа обучения, особенности возраста занимающихся, подготовленность детей, их эмоциональное состояние, условия проведения занятий.

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Они являются основным средством обучения детей.

Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом: вначале у детей формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения.

Разучивание движений ног: а) на суше (имитация) и с опорой на месте в воде; б) в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания; в) в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.

Разучивание движений рук: а) на суше и стоя в воде; б) в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении; в) то же в согласовании с дыханием; г) плавание, совершая грёбковые движения руками без выполнения движений ногами (ноги свободно вытянуты, ногами удерживается доска, круг).

Разучивание способа плавания в целом, т. е. отработка согласованных движений рук и ног и дыхания.

Совершенствование плавания с полной координацией движений.

Во время обучения движениям и овладения ими меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации- от простого к сложному и отражают разные уровни обученности.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложными. Не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения. Это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания с полной координацией. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях, с разными их вариантами. [1]

Оптимальных успехов можно достичь, целенаправленно упражняя детей в тех способах плавания, которыми они овладели достаточно прочно, развивая двигательные качества, особенно выносливость. Например, если кто-то из детей хорошо передвигается в воде при помощи работы ног с доской в руках, проплывая 5-10 м, то можно совершенствовать этот навык, увеличивая дистанции (15-25 м и более). Перед повторным заплывом детям предлагают отдохнуть. В дальнейшем время отдыха постепенно сокращают, увеличивая дистанции и частоту их повторений. Это ведет к совершенствованию плавательных навыков и физического развития.

На занятиях целесообразно сочетать отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации, широко применять игры и поощрять попытки детей самостоятельно плавать избранным способом.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения - стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

Методика индивидуализированного обучения, эффективность которой доказана в опыте, разработана и описана Т. А. Протченко и Ю. А. Семеновым Отличительной особенностью этой методики является обучение тем элементам техники, а затем и тому способу плавания, который у каждого ребенка лучше получается. Склонности и способности детей определяют при ознакомлении их с большим количеством разнообразных плавательных упражнений, применяемых при одновременном обучении элементам всех способов плавания. Чтобы найти то сочетание движений, которое получается лучше и с которого целесообразно начать обучение, преподаватель дает задание попробовать выполнить упражнение в различных вариантах. Такой прием значительно сокращает сроки обучения. Опираясь на этот избранный способ, ребенок увереннее чувствует себя в воде, быстрее осваивает навык плавания как "своим" способом, так и остальными.

Уже на первых занятиях дети легко усваивают плавание, так сказать, комбинированным способом, когда движения руками совершаются, как при плавании брассом, ногами - как при плавании кролем, дыхание при этом произвольное. На первых 3-4 занятиях основное внимание рекомендуется уделять плаванию именно этим способом.

Одновременно с этим неспортивным способом с первых же занятий детям предлагают элементы и других способов плавания. Их разучивание начинается с движений рук. Каждому ребенку преподаватель указывает на те движения, которые у него лучше получаются.

Все движения руками выполняются сначала во время ходьбы по дну бассейна (выдох при этом совершается в воду), дети стараются постепенно отрывать ноги от дна.

В дальнейшем "свой", избранный, способ плавания совершенствуется параллельно с разучиванием других способов плавания как по элементам, так и в виде целостного движения. [2]

Таким образом, в обучении применяется групповая индивидуализация. Смысл ее в том, что занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям, а осваивают они эти движения по-разному. Один и тот же материал применяется на занятиях с каждым ребенком в различной последовательности и дозировке. Этот прием позволяет повысить моторную плотность занятий, заинтересованность детей, ускорить перенесение подготовительных упражнений на суше с занятий в бассейне на занятия по физической культуре (в физкультурном зале или на спортивной площадке). 3-5 таких упражнений рекомендуется включать во вводную часть занятий за 1-2 месяца до начала обучения. Это главным образом упражнения имитационного характера, а также упражнения, подготавливающие к овладению правильным дыханием при плавании разными способами. Аналогичные упражнения следует включать также в комплексы утренней гимнастики и в домашние задания.

Для того чтобы дети могли легче адаптироваться к новым условиям, пребывание в воде следует начинать с 7-10 мин, постепенно увеличивая до 35 мин. Сначала занятия проводить поперек бассейна или в "лягушатнике" (6-7 м), затем по всей длине 25-метрового бассейна.

В зависимости от задач урока и подготовленности учащихся игры, приведенные в поурочных планах, можно менять, так же как и дозировку упражнений.

Каждое пятое занятие целесообразно делать контрольным. Дети проплывают столько, сколько смогут, а преподаватель оценивает технику плавания.

В заключение курса обучения, на 15-м занятии, проводят праздник соревнование. На него приглашают родителей, учителей, друзей. В содержание праздника включается проплывание на время отрезков в 12 и 25 м, эстафетное плавание. Победители награждаются призами, вручаются значки "Умею плавать". [2]