ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ

Мусатова Наталья Андреевна

Инструктор по физической культуре ГБДОУ Д/С №72 г. Санкт-Петербург

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация: в данной статье автор рассматривает различные методы обучения дошкольников плаванию в рамках программы дошкольных образовательных учреждений. Основной упор делается на доступность и понятность обучения плавательным движениям.

Ключевые слова: плавание, дети, обучение, дошкольный возраст, методические приемы, игровой метод, эффективность обучения плаванию.

Ниже перечислены методические приемы, упражнения и игры, последовательное изучение которых в конечном итоге формирует навык плавания. Задача преподавателей, родителей, обучающих плавать своих детей, — выбрать те из них, которые соответствуют уровню физического развития и плавательной подготовленности ребенка, а для новичков использовать последовательно изложенные методические рекомендации.

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером. Необходимо предварительно объяснить и показать детям способ поддержки, установить очередность его выполнения, определить задачи выполняющего и поддерживающего. Используя этот прием, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения движений партнером, помогать в устранении замеченных ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Контрастные упражнения. Например, педагог дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на

уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание — сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. Другое упражнение: в положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание («Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно — не получится! Тогда выполним выдох («Гудок») — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

Вариативность при изучении движений. Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений – прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Выполнение движений в игровой и соревновательной форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки.

С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале это выполнение упражнения на оценку: «Кто лучше?», «Кто дальше?» (продвинет игрушку, проскользит), «Кто точнее?» (поднырнет под плавающий круг) и т. д.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений. Педагог отмечает, что на мелком месте его подопечные выполняют упражнения хорошо. Для

проверки прочности изучаемых навыков детей временно переводят на более глубокую часть бассейна, где им предлагается выполнить те же упражнения, но сначала в небольшой дозировке. Если и здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

Медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть же рекомендуемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания. Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплывать хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»).

Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребенок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определенное расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление о правильном согласовании движений и дыхания. Определить ошибку можно по внешним признакам: одышке, изменению цвета кожи (чаще по покраснению) лица, шеи, плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору. Для этого используют сливной желоб, специально изготовленные жерди и т. п. В условиях мало-

габаритных бассейнов этот прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже хорошо освоены в безопорном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего и быстрого темпа изменяет и темп выполнения движений. Если же данный прием применять для изучения движений ногами, то ребенок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным, этот прием не принесет никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности, кроля). Вот почему автор (в отличие от многих своих коллег) не советует использовать этот прием для изучения движений, а настоятельно рекомендует лишь как тест для оценки качества их выполнения.

Список литературы

- 1. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М.: Физкультура и спорт, 1977. 48 с.
- 2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 86 с.
 - 3. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2001. 306 с.
- 4. Васильев В.С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: Физкультура и спорт. 70 с.
- 5. Жук Г.А. Психолого- педагогические основы обучения, воспитания, здоровья. Кишинев, 1989.
- 6. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду М.: Просвещение, 1991.
- 7. Теория и методика физического воспитания: учебник для инст-в физ. культуры/ под общ. Ред. Л.П.. Матвеева, А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 2000. 304 с.
- 8. Методические приемы обучения детей плаванию [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.friendship.com.ru/swimming/06.shtml