

Сизых Иван Васильевич

студент

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье раскрывается сущность обучения плаванию, актуализируется значение определённых методик и технологий, а также выделяются особенности обучения плаванию на начальном этапе.*

***Ключевые слова:** технологии, методики, обучение плаванию, начальная школа, младший школьник.*

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Если рассматривать плавание как физическое воздействие, то под ним можно понимать плавание как умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений. В воде человек находится и выполняет движения в горизонтальном положении, что отличает плавание своими особенностями от других видов спорта [6].

Плавание, в системе физического воспитания характеризуется как:

1. Навык необходимый в жизни, и ему надо научиться всем;
2. Средство, которое используется в профессионально-прикладной подготовке к труду и обороне страны.
3. Доступное и эффективное средство закаливания организма, а также активного отдыха и оздоровления людей всех возрастов.
4. Вид спорта массового детского и подросткового и высших достижений.

Если проанализировать государственные программы по физическому воспитанию входят нормативы по плаванию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. Для нас же актуален аспект обучения плаванию в начальной школе.

В данном ключе, обучение плаванию младших школьников происходит поэтапно. Первостепенно происходит приобщение к воде, при котором дети занимаются подготовительными упражнениями в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду), а также общеразвивающими и специальными физическими упражнениями на суше.

На втором этапе следует начинать обучение техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперёд с низкого бортика, разучивания новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суши.

Третий этап характеризуется совершенствованием навыка плавания кролем на груди и на спине, разучиванием техники учебных стартов и поворотов, ознакомлением с отдельными элементами техники плавания дельфином и брас-сом [4].

Каждый этап неразрывно связан с принципами обучения детей плаванию. Нами были выделены наиболее значимые принципы, актуальные для современного образовательного процесса и педагогической практики.

В первую очередь – это систематичность. Важно знать: постоянные занятия плаванием дают намного больший эффект, чем нерегулярные.

Также важно говорить о принципе доступности. При объяснении и показе детям должно быть понятно, упражнения должны соответствовать возрасту и их физической подготовке.

При проведении занятий необходимо придерживаться принципа дедукции – от общего к частному, от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

Неоспорим факт важности актуализации принципа активности при обучении детей плаванию. Необходимо побуждать их к проявлению активности, для

этого целесообразно применять игровой метод обучения. Как можно больше использовать игр и игровых упражнений, это стимулирует у детей интерес к занятиям плаванием.

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: они воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлекавшие их внимание. В этом возрасте легче воспринять наглядное изображение действия, нежели его словесное описание. Объяснение технического действия всегда сопровождается показом, тем самым реализуется принцип наглядности.

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию двигательных действий при занятиях плаванием. Многочисленные наблюдения показывают, что в этом возрасте дети забывают многое, что было ими изучено 1–2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с ними пройденный учебный материал.

Обучение плаванию в любом возрасте, а тем более в младшем школьном должно проходить последовательно и постепенно. В самом начале обучения плаванию для детей нужно выбирать более лёгкие упражнения, затем можно усложнять, добавляя движения. Сначала разучивается небольшое количество упражнений, затем упражнения повторяются с движений предыдущих занятий.

Коррелируя между собой вышеизложенные принципы, представляют собой систему, без которой обучение плаванию невозможно. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание представляет собой уникальное средство физического воспитания.

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности.

Во-первых, пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, то есть не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности мно-

гих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Во-вторых, характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека [2].

В-третьих, это горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков [3].

На сегодняшний день имеется большое количество программ, в том числе и авторских для обучения детей младшего школьного возраста плаванию, и в каждой есть свои особенности. Эти особенности, по мнению их авторов, наиболее благоприятно и эффективно влияют на развитие плавательных способностей обучающихся.

Мы сравнили разные программы по обучению плаванию детей, и изучили технологии по обучению плавания. Одна из актуальных программ начального обучения плаванию детей дошкольного возраста предложенная К.В. Дылдиным, основной акцент ставят на игровом методе обучения [1].

По мнению авторов программы, игровой метод способствует развитию интереса и желания детей заниматься плаванием, так как мышление ребенка наглядно-образное, ему легче воспринимать любое обучение, в том числе и плавание, в игровой форме.

Можно говорить о том, что игра является незаменимой формой обучения плаванию в дошкольном и младшем школьном возрасте. И.А. Большакова в своей нетрадиционной технологии обучения плаванию детей дошкольного возраста «Маленький дельфин», выделяет немаловажный факт того, что игры должны быть основаны на хорошо знакомых движениях детям, и тем самым закреплять изученный материал. В данной программе обучение плаванию осу-

ществляется в двух частях бассейна. На мелководье осваиваются основные элементы и навыки техники плавания, а совершенствование происходит уже на глубокой воде.

Программа А.Н. Мильковой, основанной на обучении плаванию детей в условиях глубокой воды [5]. Отличительной чертой данной технологии является обучение в условиях 50-метрового плавательного бассейна на глубокой части.

Существует интересная одновременная методика обучения плаванию Т.А. Протченко, входящая в состав обучения плаванию дошкольников и младших школьников [7]. Важнейшая отличительная особенность данной методики состоит в том, что она предусматривает увеличение времени нахождения ребенка в воде на каждом занятии, в частности, за счет сокращения длительности занятий на бортике, в спортивном зале, на спортивной площадке.

Проведя анализ методик и технологий обучения плаванию, мы определили, что все программы имеют общую основу и последовательность разучивания движений необходимых для успешного и безопасного плавания, не только в бассейне, но и открытых водоемах. В то же время программы содержат отличия в форме организации и условиях проведения занятий. Мы полагаем, что наиболее успешным и актуальным является игровой метод обучения плаванию в начальной школе. Проанализированные программы схожи в предложении игровой технологии для обучения детей младшего школьного возраста плаванию.

На успешность освоения техники плавания ребенком влияют факторы, такие как: систематичность посещения занятий, уровень физической и двигательной подготовленности младшего школьника. Поэтому необходимо учитывать данные факторы при обучении детей плаванием.

Список литературы

1. Дылдин К.В. Программа начального обучения плаванию детей дошкольного возраста / К.В. Дылдин, Г.К. Дылдин, М.А. Мыльникова, А.В. Худеньких, МАОУ «Гимназия №2». – Пермь, 2011. – С. 11–14.

2. Исаев Е.И. Психологическая характеристика способов планирования у младших школьников / Е.И. Исаев // Вопросы психологии. – М., 1984. – №2. – С. 60–65.
3. Капилевич Л.В. Спортивная медицина. Практикум. / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова. – Томск: Изд-во ТГУ, 2009. – 84 с.
4. Кашкин А.А. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. // А.А. Кашкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 216 с.
5. Милькова А.Н. Обучение плаванию младших школьников на глубокой воде / А.А. Милькова – Заречный, 1997. – 129с.
6. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей: методическое пособие / Е.Ю. Мухортова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 96 с.
7. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 66 с.