МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

[Кафедра плавания](http://www.sportedu.by/index.php/fakult5/45-univer/fakult/mvs/142-fehboks)

# КУРСОВАЯ РАБОТА

**«обучениЕ детей 4-6 лет на глубокой воде»**

**Исполнитель:** студентка 5 курса з/о

СПФ МВС , гр. 254

Лебедева Ольга Александровна

**Научный руководитель:**

Кандидат педагогических наук, доцент

Глазько Андрей Борисович

МИНСК 2020

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc50401114)

[ГЛАВА 1 АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 6](#_Toc50401118)

[1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 4–5 лет 6](#_Toc50401119)

[1.2 Влияния занятий плавания на процесс роста и развития детей 4-5 лет 11](#_Toc50401120)

[1.3 Особенности обучения плаванию детей 4-5 лет 15](#_Toc50401121)

[ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ 33](#_Toc50401122)

[Глава 2 методы и организация исследования 35](#_Toc50401123)

[2.1 Методы исследования 35](#_Toc50401124)

[2.2 Первый этап обуения 36](#_Toc50401125)

[2.3 Второй этап обучения 38](#_Toc50401126)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 40](#_Toc50401129)

# ВВЕДЕНИЕ

Плавание - это один из самых полезных для здоровья видов спорта. Это наиболее гармоничная, сбалансированная, физическая нагрузка на ваш организм. Существуют различные виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, художественное (синхронное), прикладное, подводное.

Оздоровительное плавание-использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные - спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

 Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни. Многие оздоровительные центры и лагеря расположены именно на морских побережьях и водоемах.

 Н.Л. Петрова, В.А. Баранов пишут, что здоровье подрастающего поколения формируется под влиянием биологических и социальных факторов. От нормального физического развития, функционирования органов и систем дошкольников зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды [40].

Исследования С.М. Зудрика показали, что с улучшением антропометрических показателей физического развития и физической подготовленности у многих детей дошкольного возраста отмечаются различные отклонения в состоянии здоровья, которые играют значительную роль в высокой заболеваемости ОРВИ [30].

О том, что современные дети становятся все слабее, хуже прыгают, медленнее бегают, меньшее число раз отжимаются, можно прочесть во многих научных и популярных изданиях. П.Р. Акаев указывает, что это обычно объясняется гиподинамией, недостаточным вниманием к физкультуре в детском саду, нарушением режима дня и питания [3]. Связывают это с хроническим недосыпанием, снижением интереса к активным занятиям физической культурой.

B.C. Васильев и Б. Никитский установленовили, что у детей дошкольного возраста, включенных в систематические занятия физической культурой и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок», высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия [14].

О. Выборова говорит, что занятия детей дошкольного возраста оздоровительным плаванием, способствуют улучшению здоровья, закаливанию организма, лучшему усвоению преподаваемого материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в их быт и отдых [19].

Н.Ж. Булгакова отмечает, что плавание благотворно влияет на весь организм в целом, на физическое и психическое здоровье ребенка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость [10].

B.А. Быков, A.B. Пирог, Ж.С. Ванькова, B.C. Васильев подчеркивают, что плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям с первого раза вода доставляет удовольствие и радость, некоторые дети боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают силу воли, целеустремленность, смелость и дисциплину. К тому же умение плавать – это жизненно необходимый навык [12].

**Актуальность исследования:** здоровье детей – основная цель семьи и человеческого общества, так как именно дети станут определять благополучие страны, экономическое и духовное развитие, уровень жизни, культуры, науки.

Статистические данные П.Р. Акаева свидетельствуют о том, что только 14-20% дошкольников здоровы, а около 50% детей имеют различные отклонения в функциональных и морфологических показателях, у 30-36% отмечаются хронические заболевания нервной, опорно-двигательной, дыхательной, пищеварительной и других систем. При этом за время последующего обучения в школе численность здоровых детей сокращается в 4-5 раз и к моменту выпуска составляет всего 3-4% [3].

Разработка комплексов специальных упражнений для улучшения выполнения упражнений в воде позволяет эффективно организовать методику занятий оздоровительным плаванием, повысить уровень здоровья детей дошкольного возраста, полноценно реализовать индивидуальный подход на занятиях в воде.

**Цель исследования:** провести оценку эффективности разработанной инновационной методике обучения детей 4-6 лет плаванию на глубокой воде.

**Объект исследования:** инновационная методика обучения детей 4-6 лет плаванию на глубокой воде.

**Предмет исследования:** эффективность обучения плаванию по разработанной инновационной методике детей 4-5 лет на основании показателей технической и тактической подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Изучить влияние плавания на организм дошкольников, раскрыть методику проведения занятий плаванием с детьми 4-5 летнего возраста.

2. Разработать инновационную методику обучения детей 4-6 лет плаванию на глубокой воде.

3. Проанализировать показатели технической и тактической подготовки детей дошкольного возраста 4-5 лет, занимающихся плаванием по разработанной инновационной методике.

**Структура курсовой работы:**

# ГЛАВА 1 АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

## 1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 4–5 лет

Как отмечал В.С. Волков с соавторами, возраст 4–5 лет является переходным от раннего детства к дошкольному.  Дети активно развиваются, познают окружающий мир и открывают его для себя с помощью общения со взрослыми и сверстниками [18].

**Дыхательная система**

По В.В. Михееву, по мере развития детей 4–5 лет уменьшается частота дыхания с 29–30 дыхательных движений до 24–27 дыхательных движений. У детей нарастают глубина дыха­ния и легочная вентиляция, что свидетельствует о расширении дви­гательных возможностей [37].

У детей 4–6 лет брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки, писал М.М. Безруких. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900–1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки [6].

**Сердечнососудистая система**

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29 [44].

Педиатр Л.С. Волков отмечал, что в возрасте 4–5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается [18]

**Центральная нервная система**

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка, а в 4–5 лет клетки коры головного мозга детей обладают большой способностью фиксировать и удерживать установленные вновь приспособительные связи, отмечал В.И. Гребенюк. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет и способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений [25].

До 4–5 лет у  детей в  деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, писал Н.И. Федюкович поэтому они очень подвижны, их движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Детям 4–6 лет возраста свойственна склонность к подражанию, происходит активное овладение речью[ 44].

**Зрительная система**

В 4–6 лет происходит интенсивное развитие сенсорных способностей детей, писал С.М. Зудрик. Хрусталик глаза детей 4–6 лет имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальнозоркость, однако легко может развиться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами дети напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться, следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности [30].

К 4–6 годам цветовое зрение у детей уже хорошо развито, но продолжает совершенствоваться и в дальнейшем, писала Э.Я. Степаненкова. Аномалии цветоощущения у них встречаются приблизительно с такой же частотой и в таких же количественных соотношениях между лицами мужского и женского пола, как и у взрослых [43].

**Особенности опорно-двигательного аппарата**

К пяти годам, писал Н.И. Федюкович, соотношение размеров различных отделов позвоночника у детей становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет детей отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4–5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз [44].

Мышцы в 4–6 лет развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом детям не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28х20 см. Органы дыхания. Потребность организма детей в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2–3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным [6].

**Физическое развитие**

С.М. Зудрик отмечал, что темп физического развития детей с 4–го по 6–й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5–7 см, в массе тела – 1,5–2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам рост увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг. В 4–5 лет движения детей часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно–сосудистой и дыхательных систем [30].

На пятом году жизни происходит дальнейшее физическое развитие детей. Масса тела ребенка увеличивается за год в среднем на 1,5–2,0 кг, длина тела – на 6–7 см. К пяти годам рост детей достигает 104–116 см, масса тела – 16,5–20,4 кг. Физическое развитие характеризуется большей гармоничностью, что можно объяснить более совершенными функциональными возможностями организма. Ребенок становится более внимательным к своему физическому «Я», что помогает ему не только познать особенности строения человеческого организма (частей тела, внутренних органов), но и узнать об общих принципах их функционирования. Повышается активность воспитанника, усиливается ее целенаправленность. Его потребность в движении тесно переплетается с потребностью в общении в совместной игровой и других видах детской деятельности. Дети этого возраста владеют всеми видами движений, стремятся по–разному их объединять, хотят испытать свои силы в более сложных и новых видах физических упражнений. Дети пятого года жизни отличаются высокой двигательной активностью [44].

**Психическое развитие**

К.Н. Самуйлов отмечал, что дети начинают осознавать себя в этом мире и начинают более чутко воспринимать отношение к себе окружающих. В период 4–6 лет у ребенка формируется такая важная черта, как самооценка. Это один из важных показателей развития личности. Процесс формирования самооценки зависит от активного общения с окружающим его миром и в первую очередь – со взрослыми. Дети копируют поведение родителей, старших братьев и сестер, особенно поведение, которое получает положительные отклики у окружающих. Каждый ребенок по природе своей  хочет быть хорошим, чтобы заслужить похвалу и высокую оценку. В 4 года  начинается развитие и созрева­ние эмоциональной сферы: чувства вашего ребенка становят­ся более глубокими и устойчивыми; радость от непосредственного общения переходит в более сложное чувство симпатии и привязанности. Таким образом, в этом возрасте формируются нравственные эмоций – чуткость, доброта, чувство дружбы и постепен­но – чувство долга [42].

Возраст 4–6 лет является важным периодом в развитии познавательной, интеллектуальной и личностной сфер ребенка, указано в учебной программе дошкольного образования. Его можно назвать базовым возрастом, когда закладываются многие личностные аспекты, формируется «Я–позиция», личное сознание (самооценка). Ребенок начинает осознавать свое место в системе отношений со взрослыми, оценивать свои личностные качества: хороший, злой, добрый и т.п. Разнообразнее и богаче становятся содержание и формы детской деятельности. Постепенно совершенствуются способности играть, рисовать, строить по собственному замыслу. Среди игр ведущее место начинает занимать сюжетно–ролевая игра с несложным сюжетом и небольшим числом играющих. Содержанием игр являются яркие детские впечатления, представления об окружающем мире. Сюжет игр отображает взаимоотношения между членами семьи в различных жизненных ситуациях («Чаепитие с гостями», «Бабушка заболела», «Новоселье»), труд взрослых («Парикмахерская», «Магазин») и др. Игровые действия начинают выполняться не ради их самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий воспитанников [33].

У детей 4–6 лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у детей среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у детей свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции детей на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно–рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2–4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4–5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале [43].

К 4–м годам закладывается новое отношение к предметному миру – созидательное, то есть ранее ребенок изучал мир в том виде, в котором мир существовал вокруг них. Теперь у него появляется способность и возможность преобразования предметов окружающего мира. То есть в этом периоде жизни идет интенсивное развитие познавательной сферы детей. Следовательно, для гармоничного развития ребенка необходимо не только давать ему новые знания в увлекательной форме, но и максимально уважительно относиться с собственным умственным поискам малыша и их результатам. На пятом году жизни они способны размышлять на темы, не касающиеся непосредственной деятельности и порой приходить к неправильным выводам. Но [взрослые](http://www.manrise.ru/) должны проявлять  интерес к первым интеллектуальным поискам и уважая их корректировать в нужную сторону [39].

С 4–6 лет интеллект ребенка способен накапливать фактические знания об окружающем мире, никогда ими не виденные (о животных, машинах, странах и т.д.). С этими знаниями он приобретает определенное отношение к описываемому миру (страх к хищникам, любовь домашним животным  и т.д.) В этот период жизни дети активно стремятся к самостоятельности, но неудачи порой сильно обескураживают их. И если неудач много, возможно появление чувства неуверенности [42].

## 1.2 Влияния занятий плавания на процесс роста и развития детей 4-6 лет

Как пишет И.Л. Ганчар, на суше ребенок перемещается, используя в качестве опоры твердые предметы: землю, пол и т. п. Отталкиваясь от них, он продвигается вперед. В воде человек лишен этой возможности. Вода текуча и подвижна, однако при движении твердого тела она оказывает сопротивление продвижению, затормаживает его. Это свойство воды можно использовать для создания опоры, для создания силы тяги, продвигающей пловца вперед. Однако, соз­давая опору во время гребков руками и ногами, вода в то же время оказывает сопротивление продвижению всего тела вперед. Таким образом, сопротивление воды можно рассматривать как полезное, если за счет него создается сила тяги, и вредное, если оно затормаживает продвижение пловца вперед. Полезное сопротивление возникает при рабочих движениях (гребках) руками и ногами. Вредным является сопротивление воды продвижению тела пловца и сопротивление, испытываемое конечностями во время подготовительных движений. Если полез­ное и вредное сопротивления окажутся равны, то пловец не сдви­нется с места. Поступательное движение вперед возникает только тогда, когда полезное сопротивление больше вредного. Для того чтобы правильно построить технику плавания, нужно знать законы гидромеханики [20].

По Т.М. Абсалямову, одним из основных физических свойств воды является свой­ство, выраженное законом Архимеда: всякое тело, погруженное в жидкость, вытесняется ею вверх с силой, равной весу этой жидкости, взятой в объем данного тела. Таким образом, на тело, погруженное в жидкость, действует подъемная сила, направлен­ная в сторону, противоположную направлению силы тяжести. Величина ее определяется объемом данного тела. Тело, имеющее больший объем, подвергается действию большей подъемной силы. Однако при одинаковом объеме различные тела могут иметь различный собственный вес. Если вес тела больше веса воды, взятой в таком же объеме, тело утонет, несмотря на под­держивающее давление воды. Если вес тела равен весу воды в объеме этого тела, тело, погрузившись в воду, не будет ни всплы­вать, ни погружаться на дно. Если же вес тела меньше веса во­ды, взятой в таком же объеме, тело всплывет к поверхности воды и часть его окажется над поверхностью. Под водой останется только та часть, объем которой достаточен для создания под­держивающей силы, равной весу тела [1].

Согласно Л.Л. Головиной, отношение веса тела к весу дистиллированной воды при тем­пературе 4° С, взятой в том же объеме, называется удельным ве­сом тела. Удельный вес может быть определен весом одного кубического сантиметра вещества, выраженным в граммах. Тела, имеющие удельный вес больше единицы, тонут, мень­ше единицы – всплывают. Кусок железа, имеющий удельный вес 7,8, утонет; кусок пробки с удельным весом 0,24 всплывет. Вещества, составляющие тело человека, имеют разный удель­ный вес. Кости – 1,9-1,8; мышцы – 1,04-1,05; внутренние ор­ганы – 1,04-1,07; жир – 0,92-0,93; воздух, заключенный в по­лостях тела (легкие, гортань и т. п.), – около 0,0013. Все эти ве­щества образуют общий объем тела, средний удельный вес ко­торого около единицы. Разные люди имеют разное сложение и различные пропор­ции соотношения костей, мышц, объема легких и т. п. Поэтому удельный вес людей неодинаков. Более того, он постоянно меня­ется даже у одного и того же человека: при вдохе становится меньше, при выдохе – больше. Удельный вес при полном вдохе у различных людей равен 0,94-0,99. Изредка встречаются люди, у которых удельный вес при полном вдохе больше единицы. Удельный вес при полном выдохе колеблется обычно в пределах 0,99-1,05, при нормальном вдохе у различных людей – 0,96-1,01. Удельный вес воды также не постоянен. Теплая вода легче холодной. Удельный вес воды при +25°С – 0,997. Поэтому теп­лая вода и образует поверхностный слой. Если в воде растворены какие-либо вещества, удельный вес ее увеличивается. Морская вода имеет удельный вес около 1,03. Тяжелая вода с большей силой вытесняет тело вверх, поэтому в морской воде у поверх­ности держаться легче, чем в пресной. Удельный вес человека примерно равен удельному весу воды. При вдохе человек становится легче воды, взятой в объеме его тела. Погрузившись в воду, он как бы теряет вес. Вода сама под­держивает его у поверхности. В этом легко убедиться, сделав упражнение, называемое «поплавок»: войти в воду, сделать пол­ный вдох, окунуться под воду и сгруппироваться, согнув ноги во всех суставах и приблизив колени к подбородку. Если остаться в этом положении, то давление воды поднимет человека к ее по­верхности [23].

Ю.А. Короп и С.Ф. Цвек пишут, что давление воды созда­ет подъемную силу, примерно равную весу человека. Учащийся может большую часть энергии расходовать на продвижение впе­ред. Конечно, некоторую часть своих усилий ему приходится зат­рачивать и на создание дополнительной подъемной силы, потому что величина подъемной силы, возникающей по закону Архимеда, определяется не общим объемом тела пловца, а объемом тех частей тела, которые погружены в воду. Часть головы все время находится над поверхностью воды. Периодически могут подни­маться над водой части плечевых суставов и руки [35].

А.Д. Викулов отмечает: «Величина сопротивления, которое оказывает жидкость дви­жению погруженного в нее тела, зависит от свойств данной жид­кости (от ее вязкости и плотности), величины лобового сечения тела, скорости движения тела, от формы тела и гладкости его поверхности. Эту зависимость приблизительно можно выразить формулой:

F = {(KS x V2) / 2} x C,

где F– величина сопротивления воды, K – коэффициент плотности и вязкости жидкости, S – лобовое сечение тела, V – скорость движения тела, С – коэффициент обтекаемости, зависящий от формы тела и гладкости его поверхности» [17].

По Т.М. Абсалямову и Т.С. Тимаковой, плавание – эффективное средство укрепления здоровья, активного отдыха и восстановления. Оно бла­готворно действует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нерв­ную системы, улучшает осанку, способствует закаливанию организма [1].

H.H. Кардамонова говорит, что плавание – наименее травматичный вид физических упражнений [31].

Согласно Л.Л. Головиной, плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям [23].

По А.Д. Котлярову и Г. Котляровой, при плавании происходит разгрузка позвоночника, значительно уменьшается вес тела, снижается асимметричная работа паравертебральных мышц за счет их расслабления в теплой воде, что создает благоприятные условия для выполнения движений, снижает давление на эпифизарные зоны роста тел позвонков, улучшает кровоснабжение костных структур и мягких тканей [34].

Необходимость преодоления сопротивления воды при движении во время выполнения плавательных упражнений является средством укрепления и развития паравертебральных мышц и всего опорно-двигательного аппарата ребенка, совершенствования координации движений, воспитания ощущения [правильной осанки](http://proskolioz.info/narysh_osanki.html) тела. Горизонтальное положение тела в воде во время плавания, равномерное давление воды на кожу, ее массирующее действие вызывает повышенный обмен веществ, активизирует жизненные функции организма, увеличивает частоту сердечных сокращений и улучшает легочную вентиляцию [23].

В.В. Горбунов отмечает, что в плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей [24].

По В.Ю. Давыдову, регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких даже больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыханий [28].

B.А. Быков и A.B. Пирог определили, что простое стояние в воде в течение 3-5 мин при температуре 24 ºC увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ на 50-75%. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Уменьшение собственного веса тела человека воде, согласно закону Архимеда, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения, что облегчает достижение поставленной цели. Кроме того, определенная плавность движений в воде разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих ожирением, предотвращая травмы мышц и суставов [12].

Н.Ж. Булгакова говорит, что особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двига­тельный аппарат ребенка, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреж­дая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздра­жительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям [8].

B.А. Быков и A.B. Пирог отмечают: «известно немало случаев, когда при отклонениях в состоянии здоровья, требующих ограничения физических нагрузок, упраж­нения в воде оказывали подлинно целебное воздействие. Плава­ние, в отличие от других средств оздоровительно-реабилитационной физической культуры, является более эффективным для реабилитации после многих за­болеваний, так как занятия в воде происходят в условиях относи­тельной невесомости [12].

B.C. Васильев говорит, что занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскосто­пие, гармонично развивают почти все группы мышц [14].

По В.Н. Мухину и Ю.И. Радыгину, плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит ребенка и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечной и легочной недостаточности, кон­трактурах суставно-мышечного аппарата и других заболеваниях младшего школьника [38].

## 1.3 Особенности обучения плаванию детей 4-6 лет

И.Л. Ганчар считает что к основным средствам обучения плаванию относятся обще развивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Обще развивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т.д. Кроме этого, обще развивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, обще развивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики (для девушек) и др. Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники. Существует три группы подготовительных упражнений: а) для освоения с водой; б) для изучения облегченных способов плавания и в) для изучения техники спортивных способов плавания [20].

Е.Н. Карпенко отмечал, что подготовительные упражнений для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения. Подготовительные упражнения для изучения облегченных способов плавания создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники спортивных способов. Они включают как простейшие гребковые движения для изучения, элементов техники (движения руками и ногами, дыхания), так и плавание облегченными способами, т. е. в полной координации. Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания включают упражнения на суше, имитационные упражнения и упражнения в воде. К подготовительным упражнениям на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), упражнения с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гантелями и набивными мячами. Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с формой движений. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде. Подготовительные упражнения в воде помогают освоить все элементы спортивных способов и сами способы в целом. Различают следующие группы таких упражнений: а) для изучения движений ногами, дыхания, согласования движений ногами с дыханием; б) для изучения движений руками, дыхания, согласования движений руками с дыханием; в) для изучения способа в целом. Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся. Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т. д.). При подборе и проведении игр нужно руководствоваться следующими требованиями [32].

В.В. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, B.А. Быков и A.B. Пирог единогласны во мнении, что занятия оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста должны проводиться в строгом соответствии с дидактическими принципами, а именно:

- последовательности, то есть за счет освоения и выполнения простых плавательных движений осваиваются более сложные упражнения на воде (от простого к сложному);

- постепенности, характеризующейся постепенным увеличением нагрузки и обоснованным дозированием плавательных упражнений, выполняемых в основном с использованием повторного, интервального, равномерно-дистанционного методов;

- систематичности, обуславливающим систематический характер занятий – не менее двух раз в неделю, для формирования двигательного навыка, укрепления мышечного корсета, развития основных физических качеств, совершенствования плавательной подготовленности занимающихся;

- доступности, указывающей на то, что упражнения должны быть легковыполнимыми и не сложно-координированными, а задачи, поставленные на занятии должны быть полностью реализованы, доступными для дошкольников, каждый ребенок должен получить удовлетворение от достигнутого на занятии плаванием;

- наглядности, демонстрирующим правильность выполнения техники изучаемых упражнений преподавателем, а также грамотное использование метода рассказа и показа на подобных занятиях;

- индивидуализации, выдвигающим требования учета индивидуальных особенностей физического состояния, а также плавательной подготовленности дошкольников;

- всесторонности, направленной на комплексное воздействие плавания на все мышечные группы и функциональные системы организма дошкольников [5].

А.И. Погребной уверен, что для полноценной реализации индивидуального подхода на занятиях оздоровительным плаванием с детьми 4-6 лет целесообразно распределять дошкольников на подгруппы с учетом результатов комплексной оценки индивидуального уровня их здоровья [41].

М.М. Безруких, В.Д. Сонькин и Д.А. Фарбер пишут: «распределение детей на подгруппы проводить исходя из результатов комплексной оценки уровня здоровья на основе данных оценки показателей физического развития, физической подготовленности, функционального состояния, плавательной подготовленности, индекса функциональных изменений и мотивации» [6].

А.Д. Викулов оценку уровня плавательной подготовленности дошкольников рекомендует проводить в игровой форме три раза в год (в начале, середине и конце учебного года), а также по мере освоения новых двигательных умений. Оценивать адаптационные резервы организма детей дошкольников возраста по результатам определения индекса функциональных изменений, характеризующие функциональные сдвиги в состоянии занимающихся. Оценку целесообразно проводить один раз в начале каждого месяца на протяжении всего учебного года [17].

Н.Ж. Булгакова предлагает формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями в воде у детей и их родителей на основе проведения систематических мероприятий, включающих: психологическое тестирование на выявление предпочтения ребенком одного из видов двигательной активности (проводить в начале, середине и конце учебного года); использование комплекса мероприятий, направленного на формирование у детей положительного отношения к занятиям в воде и к здоровому образу жизни (реализовывать в течение всего учебного года) [7].

По Ж.С. Ванькову системный контроль воздействия физической нагрузки на организм детей советует проводить на каждом занятии посредством динамики ЧСС (в течение учебного года). Большей рациональностью отличается построение физиологической кривой. Контроль динамики ЧСС проводить в течение учебного года. Измерения ЧСС целесообразно проводить 10-ти секундными отрезками до занятия, после вводной части, после основной части, игры и в восстановительный период [13].

В.А. Аикин и А.Д. Котляров рекомендуют начинать обучение дошкольников плаванию с кроля на спине непосредственно с движений ногами. Однако результаты проведенных исследований свидетельствуют о целесообразности предоставления возможности ребенку выбора в освоении элементов других способов плавания, в особенности, в первый месяц занятий [2].

По А.Д. Котлярову и Г. Котляровой, в начале занятий в воде более значимо выработать общий рисунок способа, а не стремиться отрабатывать элементы техники, стремясь добиться четкого выполнения. Это связано с тем, что при обучении будут присутствовать ошибки в движениях детей, обусловленные недостаточной общефизической и координационной подготовленностью [34].

И.Л. Ганчар на первом месяце начала занятий плаванием на родительских собраниях советует провести беседы об организации и содержании занятий. В этих беседах следует обратить внимание на значение занятий плаванием, помощь родителей при обучении. Кроме того, нужно рекомендовать родителям проводить закаливающие процедуры: обтирания, ножные ванны со снижением температуры воды [20].

В.С. Васильев при обучении рекомендует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами. Критерии оценки техники основных плавательных движений. Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Существенные ошибки – это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Скольжение на груди: чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы).

Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтём вниз.

Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

Движения руками при плавании брассом: широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперёд в конце гребка.

Движения руками при плавании дельфином: неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

Движения ногами при плавании кролем на груди: чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком широкая или малая амплитуда движений.

Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекаты с бока на бок).

Движения ногами при плавании брассом: несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами.

Движения ногами при плавании дельфином: сгибание ног только в коленных суставах; сгибание ног только в тазобедренных суставах.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; вращение тела; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом: неправильная координация движений рук и ног; пауза во время гребка.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином: неправильная координация движений рук и ног; заныривание после гребка.

Стартовый прыжок: слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.

При старте из воды (кролем на спине): чрезмерно высокий подъём тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

Повороты при плавании кролем: «подбирание» руки; далёкий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

Повороты при плавании брассом, дельфином: медленное выполнение поворота; высокий выход из воды после поворота; касание стенки одной рукой.

В основе суждений дошкольников о признаках и свойствах предметов и явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Поэтому показ упражнений и образное сравнение имеют большое значение в проведении игр [15].

С точки зрения В.Ю. Давыдова, В.Ю. Карпова и Т.М. Воеводиной, процесс обучения какому-либо действию, которое вводится до сформированного в определенной степени навыка, делится на три последовательных этапа:

1. Этап начального обучения плаванию – стадия, на которой формируются основы, или предпосылки умения.

2. Этап углубленного обучения плаванию – стадия, на которой образуется собственно умение в его целостных контурах и деталях.

3. Этап результирующей отработки действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык.

И поэтому в каждом разделе обучения (упражнения на дыхание, упражнения позволяющие освоить скольжение и т.д.) будем различать три фазы:

а. игры для начального обучения

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала.

У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью – формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Также у детей может быть страх перед глубиной [27].

В.А. Аикин и А.Д. Котляров в процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) советуют сделать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде.

По их мнению, важно дать родителям и детям следующие советы при обучения плаванию:

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплытиях, лежании на воде и особенно скольженьях следует выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится под водой.

3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза в воде и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать внимание на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

4. Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик (или другой устойчивый предмет).

5. При выполнении скольжений на груди, если руки будут в положении «стрелочка» (одна рука над другой) может нарушиться равновесие тела по его продольной оси. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку в воде, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немножко расставить ноги.

6. При обучении скольжению на спине ухудшается ориентировка на воде, т.к. лицо обращено вверх. Поэтому в начале обучения желательна помощь по поддержке тела ребенка в горизонтальной плоскости.

7. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись (подтянуть колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким.

Вся эта подготовка должна познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха [2].

По E.H. Карпенко, Т.П. Коротновой и E.H. Кошкодану, очень важно использовать игровой метод при обучении плаванию дошкольников. Большинство игр написаны с учетом участия в них не одного ребенка, а нескольких. Их также можно проводить и в индивидуальной форме, немного изменив содержание [32].

В работе В.В. Дукальский и Е.Г. Мареничева отмечено: «при подведении итогов игры при участии нескольких ребят говорится, кто лучше всех сделал упражнение, но при этом, не обижая других. Например: «У Васи были самые большие брызги – молодец! А у Тани лопасти винта (руки) работали быстрее всех! А Саша, наверно был подводной лодкой, он плыл тихо-тихо, чтобы его не заметили!» и т.д. Желательно похвалить каждого ребенка» [29].

По В.В. Афанасьеву процесс обучения сводится к последовательному выполнению игровых упражнений от пункта 1а до пункта 7в. Если ребенок уже умеет выполнять в воде какие-либо упражнения, например, лежать на воде или скользить, все равно нужно выполнять упражнения из этой группы, но начинать не с начального обучения (все пункты «а») а игр для повторения старого материала (все пункты «в»).

[1. Игры по ознакомлению со свойствами воды:](http://kidsport.narod.ru/plav_igr1.htm)

а. начальное разучивание;

б. игры для закрепления пройденного материала;

в. игры для повторения старого материала.

[2. Игры, обучающие погружению и всплытию:](http://kidsport.narod.ru/plav_igr2.htm)

а. начальное разучивание;

б. игры для закрепления пройденного материала;

в. игры для повторения старого материала.

[3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде:](http://kidsport.narod.ru/plav_igr3.htm)

а. начальное разучивание;

б. игры для закрепления пройденного материала;

в. игры для повторения старого материала.

[4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения:](http://kidsport.narod.ru/plav_igr4.htm)

а. начальное разучивание;

б. игры для закрепления пройденного материала;

в. игры для повторения старого материала.

[5. Игры, обучающие дыханию:](http://kidsport.narod.ru/plav_igr5.htm)

а. начальное разучивание;

б. игры для закрепления пройденного материала;

в. игры для повторения старого материала.

[6. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения:](http://kidsport.narod.ru/plav_igr6.htm)

а. начальное разучивание;

б. игры для закрепления пройденного материала;

в. игры для повторения старого материала  ([основы техники плавания кролем на груди](http://kidsport.narod.ru/plav_igr7.htm), [основы техники плавания кролем на спине](http://kidsport.narod.ru/plav_igr8.htm)).

[7. Игры по овладению простейшими прыжками:](http://kidsport.narod.ru/plav_igr9.htm)

а. начальное разучивание;

б. игры для закрепления пройденного материала
в. игры для повторения старого материала.

Распределении времени между разделами обучения плаванию: упражнения по ознакомлению со свойствами воды – 10,2%; упражнения обучающие погружению и всплытию – 3,3%; упражнения для выработки навыка лежания – 9,5%; упражнения для выработки навыка скольжения – 25,7%; упражнения обучающие дыханию  – 13,6%; упражнения вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения – 31,4%; упражнения на овладение простейшими прыжками – 6,3%.

В среднем вся программа рассчитана на 24 занятия по 25-30 минут. К этому времени ребенок должен научиться лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от борта бассейна без работы ног, проплывать 25 м при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, находиться некоторое время под водой без дыхания, прыгать с бортика бассейна.

Таблица 1.1 – Предполагаемое распределение игр на 24 занятия [по В.В. Афанасьеву, 5]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Занятие | Подготовительная часть урока (5мин) | Основная часть урока (20-30 мин) | Заключительная часть урока (5-10 мин) |
| 1 | 1а | 1а, 2а | 1б |
| 2 | 1б | 1б, 2а, 2б | 1в |
| 3 | 1в, 2а | 2а, 2б | 2б |
| 4 | 1в, 2б | 2б, 2в | 2в |
| 5 | 2б | 2в, 3а | 3а, 1в |
| 6 | 3а | 3б, 2в | 3б |
| 7 | 3б, 2в | 3в, 4а | 3в |
| 8 | 2в, 3б | 4а | 3в |
| 9 | 3в | 4б | 4б, 2в |
| 10 | 4б, 3в | 4в | 4в, 3в |
| 11 | 4в | 5а | 5а, 4б |
| 12 | 5б | 3в, 5б | 5в |
| 13 | 2в | 3в, 4в | 5в |
| 14 | 5в | 6а | 6а, 2в |
| 15 | 6а | 6а | 6а, 3в |
| 16 | 6а | 6б | 4в |
| 17 | 6б | 6б | 5в |
| 18 | 6б | 6б | 6б, 4в |
| 19 | 6б | 6б | 6б, 3в |
| 20 | 6б | 6в | 2в, 3в |
| 21 | 6в | 6в | 7а |
| 22 | 6в | 6в | 6в, 7б |
| 23 | 6в | 6в | 6в, 7в |
| 24 | 6в | 5в, 4в, 3в | 7в |

Предполагаемое распределение игр на 24 занятия: (в графах таблицы 1.1, в зависимости от части занятия, указано игры из какого раздела следует проводить на данном занятии. Например: первое занятие следует начинать с игр из пункта 1а – «игры по ознакомлению со свойствами воды, начальное разучивание» и т.д. Из соответствующего раздела выберите любую игру и проводите ее с ребенком. Можно использовать сразу несколько игр из нужного раздела или взять одну, но соответствующую способностям ребенка. Если ребенок не может выполнить предложенное упражнение – выбрать более легкое, и наоборот) [5].

B.C. Васильев при организации занятий советует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде. Для занятий оздоровительным плаванием с дошкольниками наиболее комфортной является температура воды 28-32°. Вода в бассейнах должна удовлетворять требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Фильтр следует промывать не реже 1 раза в сутки. Полностью воду сливают каждые 5-7 дней. Ежедневно производят дезинфекцию полов, стен, оборудования бассейна раствором хлорамина [15].

По И.М. Буллаху, в бассейнах с мелкой и глубокой частью группы неумеющих плавать должны заниматься у бортика бассейна или на мелкой части, которая отделяется от глубокой разделительной дорожкой. Занятия рекомендуется проводить 1 раз в неделю по 25-30 минут. Степень освоения учебного материала оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждого года обучения [11].

Н.Ж. Булгакова пишет, что при обучении плаванию должны соблюдаться правила по предупреждению травм и несчастных случаев на воде [9].

По Л.П. Макаренко, к занятиям по плаванию допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по плаванию соблюдать правила соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;

- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

- утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда [36].

В.В. Афанасьев, B.А. Быков и A.B. Пирог единогласны в требованиях безопасности перед началом занятий:

1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).

5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

Требования безопасности во время занятий.

1. Входить в воду только с разрешения воспитателя и во время купания не стоять без движений.

2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы воспитателя.

3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

5. Не купаться более 30 минут, если же вода холодная, то не более 4-5 минут.

6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

3. Проверить по списку наличие всех обучающихся [5, 12].

Т.М. Абсалямов, Т.С. Тимакова отмечают: «методы обучения – это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию пользуются тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими» [1].

По Н.Ж. Булгаковой: «словесные методы: используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, детям, стимулирует их активность, уверенность, интерес» [9].

Н.Л. Петрова и В.А. Баранов в связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки и прочее рекомендуют проводить в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться [40].

В.К. Величенко пишет: «описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. При обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста созданию представления о характере движения помогают проговаривание вслух направления движения и конечный результат. Например: «Гребем назад – идем вперед, гребем вправо – идем влево, гребем вниз – идем вверх» – и т.д. Объяснение отвечает на основной вопрос, почему надо делать так, и является методом развития логического, сознательного отношения к проходимому материалу» [16].

А.И. Погребной считает, что пониманию сущности движения помогает подсказ занимающимся ощущений, которые должны возникать при правильном выполнении упражнения (например, «опираться ладонью или стопой о воду как о плотный предмет»). Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Если игра проводится с детьми младшего школьного возраста, речь педагога должна быть образной, а задания предметными. Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания. Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. нацеливают учеников на корректировку своих действий [41].

В.Ю. Давыдов и Д.А. Косьяненко отмечают, что указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Например, при выполнении скольжения на спине даются указания: «поднять выше живот», «на воде нужно лежать, а не сидеть»; при освоении техники плавания: «ты должен чувствовать, как от каждого гребка непрерывно, безостановочно продвигаешься вперед» [27].

По О. Выборовой, при работе с детьми указания даются в форме образных выражений и сравнений, что облегчает понимание сущности задания. 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 оттянуты, как у балерины», «делай движения ногами, как лягушка» и т.д. При необходимости мобилизовать внимание на определяющей детали упражнения ведется счет с той или иной интонацией голоса. Например, при изучении движений ног брассом счет «раз-два» произносится спокойно, так как соответствует медленному и мягкому подтягиванию ног; счет «и», означающий момент разведения носков в стороны (важнейший элемент движения в брассе) подчеркивается интонацией; счет «три-четыре» произносится энергично, так как соответствует рабочему толчку ногами брассом [19].

По Н.Ж. Булгаковой, использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у дошкольников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям [10].

По О. Выборовой, к наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и кинокольцовок, применение жестикуляции. Показ изучаемого движения или техники способа плавания в целом применяется на протяжении всего курса обучения плаванию. Показ техники плавания должен проводиться только квалифицированным пловцом перед занятием в воде, когда группа находится на суше и имеет возможность видеть движения пловца сбоку, спереди и сзади, а также слышать сопутствующие объяснения педагога. Демонстратор по его заданию подчеркивает наиболее существенные детали техники, показывает их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий [19].

В.Ю. Давыдов и Д.А. Косьяненко пишет: «наряду с целостным показом техники плавания производится показ учебных вариантов техники с разделением движения на отдельные части. При показе отдельных частей движения выделяются главные фазы движения (например, гребка), выполняются упражнения с фиксацией амплитуды движения (например, с остановками руки в основных фазах гребка) и т.д.» [27].

По Н.Л. Петрову и В.А. Баранову, показ вариантов техники на суше проводится воспитателем, а показ в воде – занимающимся, у которого лучше других получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия, когда группа находится на суше, но и во время основной части урока. Эффективность показа во многом определяется положением педагога по отношению к группе: 1) он должен видеть каждого занимающегося, что обеспечивает контроль и управление обучением; 2) дети должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей основную специфику движения – его форму, характер, амплитуду. Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений. Негативный показ преподавателя «как не надо делать» допустим только при условии, если ученики могут анализировать свои ошибки и способны к ним относиться критически, т. е. у занимающихся не должно создаваться впечатление, будто их передразнивают [40].

Согласно Т.М. Абсалямову и Т.С. Тимаковой, учебные наглядные пособия – рисунки, плакаты, кинограммы – применяются при необходимости концентрации внимания занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Наглядные пособия отображают такие детали техники или упражнения, которые трудно показать и объяснить (например, направление действия силы тяжести и выталкивающей силы; оптимальные углы сгибания рук и ног в суставах при выполнении гребковых движении; основные исходные положения при выполнении ключевых упражнений для изучения техники плавания). Кинограммы и кинокольцовки позволяют многократно показывать как отдельные элементы учебной техники, так и технику спортсменов высокой квалификации. Возможность показа техники в разных плоскостях, в крупном плане, в замедленном темпе и с остановками на отдельных деталях движения имеет огромное дидактическое воздействие. Применение кинопоказа особенно эффективно при обучении плаванию, где техника движений разучивается по частям. С помощью экранного изображения занимающиеся получают цельное представление о способе плавания, овладение которым является конечной целью обучения, достигаемой в результате выполнения серии отдельных частей движения [1].

Н.Ж. Булгакова отмечает: жестикуляция значительно повышает эффективность обучения плаванию. Условия работы в бассейне – повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате плеска воды, брызг и др., затрудняют восприятие команд и указаний педагога. Поэтому воспитателями применяется большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих установить более тесный контакт с группой. Условные сигналы и жесты могут не только заменить команды преподавателя, о чем необходимо предварительно договориться с учениками, но и помогают уточнять технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки» [8].

Т.М. Абсалямов и Т.С. Тимакова отмечают, что практические методы включают метод упражнений, соревновательный, игровой и другие.

Метод упражнений. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений в уроке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. [1].

По Н.Ж. Булгаковой, изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т. е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

Метод разучивания по частям. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося.

Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнении лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения. Необходимость этих упражнений обусловлена спецификой плавания: выполнение упражнений в непривычной среде и при непривычном горизонтальном положении тела; затрудненные условия общения педагога и группы по сравнению с условиями в других видах спорта; освоение циклических движений с большой амплитудой [9].

Согласно Л.Д. Глазыриной, применение подводящих упражнений позволяет постепенно увеличивать трудность движения, усложняя условия его воспроизведения (сначала на суше, потом в воде; сначала с опорой, затем без опоры); изменяя исходное положение (сначала стоя, потом лежа); увеличивая динамичность (сначала на месте, потом в движении). Большое количество подводящих упражнений делает уроки плавания более разнообразными, а процесс обучения более интересным [22].

Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения. Метод разучивания в целом. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений [12].

B.C. Васильев рекомендует вначале целостное разучивание техники плавания осуществлять в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2-3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с поплавком между ногами и другие упражнения [15].

Н.Л. Петрова на первых уроках плавания, пока новичок еще не умеет открывать глаза в воде, советует научить его определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх-низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направление движения своего тела вперед-назад, вправо-влево и т. д. Для этого пригодны все предметы, ориентируясь на которые новичок может определить, в какую сторону и сколько он проплыл. Это могут быть бортик бассейна, дорожки, лестницы и др. [40].

В.Ю. Давыдов и Д.А. Косьяненко при освоении упражнений (например, формы, характера и амплитуды движения), согласовании движений рук и дыхания рекомендуют ориентировать движения конечностей по отношению к собственному телу. Так, при плавании на спине для выполнения эффективного гребка с большой амплитудой дается указание грести рукой до бедра, коснуться его, после чего вынуть руку из воды; для правильного согласования движений рук кролем с дыханием дастся задание в конце гребка дотронуться до бедра рукой, одновременно выполнив вдох. Непосредственная помощь воспитателя. Виды помощи оказываемой педагогом детям, имеют разный характер. Он помогает занимающемуся, сопровождая выполнение упражнения подсчетом с эмоциональной интонацией, подбадриванием и т. д. [27].

Согласно B.C. Васильеву и Б. Никитскому, успех обучения определяется комплексным применением системы трех групп методов: словесных, наглядных, практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является соответствие их: 1) задачам обучения и специфике учебного материала; 2) возрасту и подготовленности учеников: 3) условиям занятий; 4) квалификации и почерку работы педагога [14].

По В.В. Афанасьеву, пропаганде плавания, его массовому развитию способствует проведение массовых водных праздников, открытых стартов для всех желающих («Мама, папа и я – спортивная семья»), показа­тельных выступлений лучших пловцов, массовых заплывов. Боль­шой популярностью пользуются водно-спортивные праздники в летних оздоровительных лагерях, организуемые клубом «Нептун». К подготовке таких праздников, имеющих в основном сюжетный характер, привлекается большое количество детей [5].

И.М. Буллах пишет, что действенным средством пропаганды плавания являются вод­ные праздники, организуемые в лагерях, в город­ских и сельских бассейнах. Праздники на воде могут быть разнообразными по форме, но они должны быть зрелищными, пропагандировать физическую культуру. В программе праздника обычно выделяют спор­тивную, показательную и развлекательную части. Спортивная часть включает наиболее зрелищные виды сорев­нований: плавание на короткие дистанции, эстафеты, массовые старты, команд­ное выполнение различных плавательных упражнений (для слабо плавающих детей). Для показательных выступлений приглашают известных спорт­сменов. Показательная часть обычно включает проплывание спортсменами отдельных коротких дистанций, демонстрацию тех­ники различных способов плавания; выполнение упражнений подводного спорта, выступления представительниц синхронного плавания, демонстрацию приемов спасения тонущих, проведение тренером показательного урока по обучению плаванию. В развлекательную часть праздника обычно включают шуточ­ные эстафеты, аттракционы, комические и синхронные прыжки, театрализованные представления. Темы инсценировок берутся из жизни участников праздника, с использованием элементов про­фессионально-прикладного плавания. Немаловажное значение для более полного освещения празд­ника и руководства ходом выступлений детей дошкольного возраста имеют комментарии ведущего и музыкальное сопровождение [11].

Опишем противопоказания к занятиям плаванием для детей 4-6 летнего возраста.

В.А. Аикин, А.Д. Котляров, Н.Ж. Булгакова, О. Выборова, Л.П. Макаренко считают, что противопоказаниями для дошкольников к занятием плаванием служат следующие сопутствующие заболевания.

1. Открытые раны, язвы (у детей, страдающих сахарным диабетом).

2. Острые и хронические заболевания кожи (экзема, грибковые и инфекционные поражения).

3. Заболевания глаз (конъюнктивит, повышенная чувствительность к хлору).

4. Заболевания ЛОР органов (острые и хронические гнойные отиты, экзема наружного слухового прохода, вестибулярные расстройства и др.).

5. Состояние после перенесенных инфекционных заболеваний и хронические инфекционные болезни при наличии бациллоносительства.

6. Эпилепсия.

7. Невралгия, невриты в фазе обострения.

8. Острые и подострые заболевания верхних дыхательных путей, особенно при повышении чувствительности к хлору.

9. Недержание мочи и кала.

10. Желчнокаменная и мочекаменная болезнь.

11. Острые воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей [2, 34, 36].

# ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Темп физического развития детей с 4–го по 6–й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5–7 см, в массе тела – 1,5–2 кг, рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см, средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см, масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг. Мышцы в 4–5 лет развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие, поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900–1060 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В возрасте 4–6 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Физическое развитие характеризуется большей гармоничностью, что можно объяснить более совершенными функциональными возможностями организма. Малыш активно развивается, познает окружающий мир и открывает его для себя с помощью общения со взрослыми и сверстниками. Дети начинает осознавать себя в этом мире и начинает более чутко воспринимать отношение к себе окружающих. В период 4–6 лет у детей формируется такая важная черта, как самооценка, это один из важных показателей развития личности. В 4 года  начинается развитие и созрева­ние эмоциональной сферы: чувства вашего детей становят­ся более глубокими и устойчивыми; радость от непосредственного общения переходит в более сложное чувство симпатии и привязанности. К 4–м годам закладывается новое отношение к предметному миру – созидательное, то есть ранее дети изучал мир в том виде, в котором мир существовал вокруг малыша. С 4–6 лет интеллект детей способен накапливать фактические знания об окружающем мире, никогда ими не виденные.

Систематические занятия плаванием улучшают работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, происходит разгрузка позвоночника, укрепляется опорно-двига­тельный аппарат, развивается координация движений.

Было отмечено, что занятия плаванием с детьми дошкольного возраста должны проводиться в строгом соответствии с дидактическими принципами. Целесообразно распределять дошкольников на подгруппы с учетом результатов комплексной оценки индивидуального уровня их здоровья. При начальном обучении нужно выработать общий рисунок способа, а не стремиться отрабатывать элементы техники, а родителям нужно рекомендовать проводить закаливающие процедуры. Во время занятий должны соблюдаться правила по предупреждению травм и несчастных случаев на воде. При обучении нужно сделать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять своп желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Пропаганде плавания, его массовому развитию способствует проведение массовых водных праздников.

# Глава 2 методы и организация исследования

## 2.1 Методы исследования

Метод исследования выступает средством познания, способом проведения педагогического исследования для достижения определенного результата [4].

Местом проведения обучения является бассейн медицинского центра «Нордин» с шириной 3м и длинной 9м, глубина составляет 1,5 м. Вдоль бортиков имеются 2 поручня. Один в ширину и один в длину. При обучении используются надувные средства (нарукавники) и при необходимости нудл для плавания либо пояс для аквааэробики. Группы формируются до 7 человек и подразделяются на «Младшую» и «Среднюю». Также есть «Начальная» и «Сильная» группы, но их возраст составляет 7-8 лет. Группы формируются в зависимости от навыков и возраста.

В «Младшей» группе происходит знакомство с глубоководным бассейном и преодолением страха. Зачастую дети впервые оказываются в водной среде и их пугает чувство невесомости и отсутствие опоры. Часто это влияет и на обучение дыханию, так как они не понимают насколько большая глубина и не чувствуют себя в безопасности.

Для обучения используются надувные средства – нарукавники. Если ребенку трудно удержать в нарукавниках высокое положение тела, то дополнительно используется нудл ( аква палка) для плавания и аквааэробики. Нудл располагается подмышками и создает дополнительную поддержку и устойчивость на воде. Когда ребенок привыкает к воде, пробуем нудл убирать. Если ребенок панически боится воды важным фактором является отсутствие родителей, для переключения внимания и работой с чувством безопасности. Ребенка нельзя заставить насильно перебороть свой страх, но можно помочь ему с ним с ним справиться.

Каждый ребенок индивидуален и его психо-эмоциональная подготовка может колоссально отличаться от большинства. Большинству детей достаточно 3-5 занятий для адаптации в водной среде. У кого-то адаптация проходит быстрее, у кого-то она может занять и месяц-два. Это зависит от возраста, характера, опыта ребенка в водной среде. Часто дети очень эмоциональны в воде, так как она ассоциируется у них с играми и отдыхом. Они ходят с родителями в аквапарки, ездят на море (купаясь и играя в бассейнах), бывают на озерах и реках. И ребенку сложно сразу адаптироваться к занятиям. Они воспринимают воду как игру, и для того что бы они научились выполнять упражнения тренера зачастую необходимо время. Хотя большинство детей сразу довольно внимательны и исполнительны.

Занятие длится 50 мин. 40 мин дети находятся в воде и 10 мин в сауне сухого пара. В основном на воде занятие занимает 30-35 мин и 5-10 мин дается на игры либо свободное плавание. Это помогает детям переключить внимание и забыть о негативных эмоциях, если такие были во время занятия. Занятие состоит из 3-4 упражнений, между которыми дети выполняют 10 выдохов в воду и упражнения на задержку дыхания. В зависимости от способностей и возраста каждое задание в младшей группе выполняется по 3-5 кругов, в средней группе по 7 .Работая в бассейне тренер довольно часто повышает голос что бы привлечь внимание, использует свисток, так как в бассейне довольно шумно, дети эмоциональны и плохо слышат в воде (под водой). На первом занятии перед тем как зайти в воду стоит объяснить ребенку что тренер «не ругается» а привлекает внимание, так как многие дети могут этого испугаться. Если ребенок переживает перед первым занятием можно с ним поговорить на отвлеченные темы что бы он переключил внимание и успокоился.

**Первый этап обучения («начальный»)**

Первым обучающим упражнением является работа рук брассом, а ног кролем. Так дети знакомятся с водой, учатся правильной постановке рук , отталкиванию (ладонями) от воды, удержанию корпуса и головы. Первой задачей стоит обучить ребенка перемещаться в воде. Даже если ребенок не выполняет упражнения , данные тренером, важно что бы он двигался в воде . При этом он знакомится с водой, привыкает к ней, так же если не двигаться ребенок может замерзнуть и отказаться от выполнения задания. Если ребенок не выполняет команд тренера, на первоночальном этапе такое бывает, чаще всего это активные либо гиперактивные дети, которые не могут справиться со своими эмоциями. Со временем у них происходит адаптация , они «успокаиваются» и у них появляется интерес к тренеровочному процессу. Тренер должен пресекать «непослушное» поведение, но и уметь понять когда ребенок не может с этим справиться. При работе руками учим разворачивать кисть ладонями «в стороны» (тыльной стороной внутрь), опустив большой палец вниз. При работе ног кролем учимся делать подводной фонтан без брызг, за счёт работы «носков». На первом этапе обучения дети, которые «боятся» воды довольно напряжены и не могут расслабится. Из-за напряжения они часто тянут носок на себя, а работа ног осуществляется за счёт отталкивания стопой от воды «велосипед». Если ребенок не может сразу расслабить стопу, он сделает это со временем, когда закончится адаптация и он будет чувствовать себя более уверенно.

Дальше идет обучение выдохам в воду. Ребенок учится делать глубокий вдох и спокойный долгий выдох («трубочкой») в воду. Если ребенок боится опускать голову или рот в воду, то просто учим его дуть на воду с образованием «водяных кругов». Важно постоянно напоминать детям что вдох должен быть глубоким, а выдох долгим с спокойным, так как дети которые адаптированы к воде часто спешат и делают небольшой вдох и мелкое заныривание под воду без выдоха.

Следующей задачей идет обучение дыханию во время движения. Для этого используется плавательная доска, работа ног осуществляется кролем. Учим ребенка держать доску двумя руками, перед собой, не сгибая локти. При движении делаем выдохи в воду с опускание головы либо рта в воду, если ребенок боится – просто дуем на воду перед собой. Учимся работать ногами непрерывно. После выполнения задания делаем дыхательные упражнения.

Если ребенок не боится опускать голову в воду то учим его задерживать дыхание. Сначала пробуем у поручня, потом во время движения.

При обучении плаванью на спине учим ребенка опускать голову назад, «ложа» ее на воду, поднимать живот и таз верх, ногами делаем подводный фонтан за счёт захлеста стопы, не поднимая колен из воды. Руки находятся вдоль корпуса, движение осуществляется только за счёт работы ног.На начальном этапе дети боятся расслабится и выпрямится, бывает они плывут «сидя», отталкиваются стопой («велосипед»), поднимают голову смотря на ноги и по сторонам. Бывает они и вовсе боятся лечь на спину. Если ребенок не адаптировался и панически отказывается пробовать плыть на спине, оставляем его в комфортном для него положении. Если у ребенка присутствует страх в воде очень важно его не усугублять, тогда адаптация пройдет быстрее и комфортнее.

Дальше обучаем ребенка работе ног дельфином. Если ребенок освоил дыхание то соединяем с дыханием, если нет, то оставляем голову над водой. Используя плавательную доску учим держать правильное высокое положение корпуса (не опуская ноги вниз), используя одновременный толчок ногами отталкиваемся тыльной стороной стопы немного сгибая колени. Важно не сгибать сильно колени и не поджимать их к животу. Удары ногами должны быть довольно частыми, но не у всех детей хватает выносливости, поэтому важно давать им возможность немного отдохнуть при необходимости.

Для разнообразия можно соединять руки брасс и ноги дельфин, если ребенку сложно оставляем ноги кроль. Стараемся добавить дыхание.

На первом этапе обучения мы знакомимся с водой, привыкаем к ней тактильно, проходим психологическую адаптацию, «наплавываем» объем, что помогает нам развивать выносливость и координацию, учимся дышать в воде и во время движения, учимся задерживать дыхание. Работаем над дисциплиной. В силу возраста и эмоционального фона некоторым детям сложно выполнять упражнения в течении длительного времени, поэтому на тренировках можно использовать различные игровые методы и добавлять различное оборудование (плавание с небольшими надувными мячами, проплывание через кольцо и др.)

**Второй этап обучения**

На втором этапе обучения важным фактором является умение задерживать дыхание. Если ребенок хорошо держится на воде можно постепенно спускать нарукавники, либо снять один.

Учимся работе рук кролем. Используя дополнительное оборудование – гантелю для аквааэробики. Гантелю держим одной рукой перед собой, второй рукой учимся делать круг прямой рукой лежа на животе. Голову опускаем в воду, задерживая дыхание, стараемся смотреть вниз немного перед собой. Локоть в руке не сгибаем, стараемся делать движение с большой амплитудой, стараясь коснуться бедра. Пальцы собраны, по воде не хлопаем, а как будто захватываем воду ладонью. Ноги работают без остановки. В одну сторону бассейна плывем, работая одной рукой, в обратную – другой рукой.

Так же учимся делать вдох засчет поворота головы в сторону. При этом используя гантелю, держим ее одной рукой перед собой, вторая рука прижата к бедру. Поворачивая плечо п подбородок делаем вдох всторону, а выдох в воду. При начально варианте работают только ноги (кролем), дальше стараемся применять при плавании с гребком одной руки. Для усложнения можно делать попеременные движения рук .

Так же учимся работе рук дельфином. Для облегчения в одну сторону плывем руки дельфин, ноги кроль, назад возвращаемся (например) на спине. Стараемся не сгибать руки в локтях, сохранять большую амплитуду при вращении рук, задерживать дахание, непреравно работать ногами.

Разучиваем движение ног брассом («лягушкой»). Демонстрируя движение изначально наглядно, потом имитируя движение ног ребенку в воде. Соединяем три движения: сгибание ног в коленях, удар ногами широко встороны, сведение прямых ног. Разучиваем с помощью доски, что бы ребенок не отвлекался и мог держать положение корпуса. Детям бывает трудно переносить визуально упражнение на воду, так как тренер показывает упражнения в другой плоски и иногда зеркально.

При плавании на спине добавляем работу рук. Сначала поочередно делаем гребок по одной руке, потом увеличиваем темп. Стараемся не сгибать локоть, сверху разворачиваем ладонь «в сторону», опуская ее мезинцем в воду. Амплитуда вращения большая, акцент на окончании гребка. Часто детям сложно сориентироваться при обучении вращения рук на спине, так как они привыкли плавать кролем на груди, где вращение рук происходит в обратную сторону. Хорошо действуют визуальные примеры для напоминания. Для усложнения можно делать гребок на спине двумя руками одновременно, стараясь не опускать лицо в воду.

Задача второго этапа развить координацию и выносливость. Так же на втором этапе мы больше учимся держаться на воде самостоятельно, постепенно сдувая нарукавники, либо вовсе их убирая (сначала один, затем второй).

Игры и свободное плавание помогают мотивировать детей. Для игр можно использовать различное оборудование: надувные мячи, различного размера, пластиковые кегли, надувное кольцо, сочки и «плавающие» рыбки, стеклянные камни и «тонущие» рыбки (для обучения нырянию), так же можно дать детям ботики для аквааэробики («космические ботинки»,они всплывают вверх, создавая чувство невесомости ) . В бассейне имеется водяная пушка. Во время игр и свободного плавания учимся прыжкам в воду, так детям легче справиться со своим страхом.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абсалямов, Т.М. Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследовании / Т.М. Абсалямов, Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 191 с.

2. Аикин, В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации / В.А. Аикин, А.Д. Котляров. – Омск: ОГИФК, 2009. – 53 с.

3. Акаев, П.Р. Валеология: учебное пособие / П.Р. Акаев. – Гродно: ГрГУ, 2019. – 179 с.

4. Ашмарин, Б.А. Методика педагогических исследований в фи­зическом воспитании: учебное пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 102 c.

5. Афанасьев, В.З. Игры в обучении плаванию: учебное пособие / В.В. Афанасьев. – М.: Олимпия, 2017. – 12 с.

6. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пос. для вузов / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2013. – 416 с.

7. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой: учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физическая культура и спорт, 2015. – 177 с.

8. Булгакова, Н.Ж. Теоретические и методические основы обучения плаванию: лекция / Н.Ж. Булгакова. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 37 с.

9. Булгакова, Н.Ж. Плавание: пособие для инструктора общественника: учебное пособие / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физическая культура и спорт, 1990. – 160 с.

10. Булгакова, Н.Ж. Учите детей плавать: текст лекции / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физическая культура и спорт, 1996. – 48 с.

11. Буллах, И.М. Плавание от рождения до школы: учебник / И.М. Буллах. – Минск: Полымя, 1991. – 105 с.

12. Быков, В.А. Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста / B.А. Быков, A.B. Пирог // Дошкольное воспитание. – Смоленск: РИК, 2015. – С. 11-16.

13. Ванькова, Ж.С. Учите своих детей плавать / Ж.С. Ванькова // Плавание. – М.: Физическая культура и спорт, 2011. – 139 с.

14. Васильев, B.C. Обучение детей плаванию: учебное пособие / B.C. Васильев, Б. Никитский. – М.: Физическая культура и спорт, 2012. – 73 с.

15. Васильев, B.C. Обучение плаванию дошкольников: учебное пособие / B.C. Васильев. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 204 с.

16. Величенко, В.К. Как научиться плавать: учебное пособие / В.К. Величенко. – М.: Тер-ра-Спорт, 2011. – 196 с.

17. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов / А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс. 2003. – 368 с.

18. Волков, Л.С. Возрастные особенности детей и подростков: учебное пособие / Л.С. Волков. – Киев: Здоровье, 1981. – 128 с.

19. Выборова, О. Обучение плаванию в закрытых бассейнах / О. Выборова // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 6. – С. 14-15

20. Ганчар, И.Л. Технология обучения плаванию: учеб. пособие / И.Л. Ганчар. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 271 с.

21. Гинзбург, Г.И. Расчетно-графические работы по спортивной метрологии / Г.И. Гинзбург, В.Г. Киселев. – Минск: Асвета, 1984. – С. 12-36.

22. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 167 с.

23. Головина, Л.Л. Физиологическая характеристика плавания: лекция для студентов, аспирантов и слушателей факультета усовершенствования / Л.Л. Головина. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 24 с.

24. Горбунов, B.B. Вода дарит здоровье: учебник / В.В. Горбунов. – М.: Владос, 2015. – 213 с.

25. Гребенюк, В. И. Физиология ребенка: учебное пособие / В. И. Гребенюк. – М.: Медицина, 2015. – 964 с.

26. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2012. – С. 12-19.

27. Давыдов, В.Ю. Методика начального обучения плаванию детей 3-5 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна: методические рекомендации / В.Ю. Давыдов, Д.А. Косьяненко. – Волгоград: ВГАФК, 2016. – 27 с.

28. Давыдов, В.Ю. Игры и развлечения на воде: учебное пособие / В.Ю. Давыдов, В.Ю. Карпов, Т.М. Воеводина. – Самара, Изд-во Сам ГПУ, 2013. – 68 с.

29. Дукальский, В.В. Игры на воде при обучении детей плаванию: учеб. пособие / В.В. Дукальский, Е.Г. Мареничева. – Краснодар: ИФК, 2014. – 110 с.

30. Зудрик, С. М. Возрастная физиология: учебник / С. М. Зудрик. – М.: Медицина, 2016. – 404 с.

31. Кардомонова, H.H. Плавание: лечение и спорт / H.H. Кардамонова. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 77 с.

32. Карпенко, E.H. Плавание: игровой метод обучения / E.H. Карпенко, Т.П. Коротнова, E.H. Кошкодан. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство. 2016. – 48 с.

33. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 201 с.

34. Котляров, А.Д. Учимся плавать: обучение детей плаванию / А.Д. Котляров, Г. Котлярова // Дошкольное воспитание. – 2016. – №6. – С. 61-67

35. Короп Ю.А. Обучение детей плаванию: учебное пособие / Ю.А. Короп, С.Ф. Цвек. – Киев: Рад. школа, 2016. – 306 с.

36. Макаренко, Л.П. Плавайте на здоровье: учебник / Л.П. Макаренко. – М.: Терра Спорт, 2016. – 80 с.

37. Михеев, В. В. Возрастная физиология: учеб. пособие для студ. мед. ин-тов / В. В. Михеев, П. В. Мельничук. – 2-е издание, испр. и доп. – М.: Медицина, 2014. – 544 с.

38. Мухин, В.Н. Плавание – здоровье детей / В.Н. Мухин, Ю.И. Радыгин. – Киев: Здоровье, 2018. – 61 с.

39. Осокина, Т.М. Физическая культура в детском саду: учебное пособие / Т.М. Осокина. – М.: Просвещение, 1990. – 324 с.

40. Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем дошкольном возрасте: учебно-методическое пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2016. – 164 с.

41. Погребной, А.И. О некоторых принципах обучения плаванию детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры / А.И. Погребной. – 2019. – №3. – С. 59-63.

42. [Самуйлов, К. Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=сапин%20м) [Детская психология:](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=анатомия%20человека) учебник / К. Н. [Самуйлов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=сапин%20м). – М.: Эксмо, 2016. – 436 с.

43. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей: учебник / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.

44. Федюкович, Н.И. Возрастная физиология: учебное пособие / Н.И. Федюкович. –2-е. изд. – Ростов н/Д: изд-во: «Феникс», 2003. – 416 с.