

## МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАЛЫХ БАССЕЙНОВ

### METHODS OF ELEMENTARY SWIMMING TRAINING OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE WITH USE OF SMALL POOLS

*V. Sokolov*

#### Annotation

The article analyzes the technique of elementary education for children of primary school age using small basins. For the education of children of primary school age swimming is widely used swimming pools, namely small pools. In the course of the study, it was determined that general education, special physical exercises, exercises for mastering with water, for studying swimming techniques, simple jumps in water, games and fun on the water are used in the training of children of primary school age.

**Keywords:** swimming pool, swimming, junior school age, teaching methods, exercises.

*Соколов Вячеслав Николаевич*  
Аспирант,  
Государственный социально-  
гуманитарный университет

#### Аннотация

В статье проанализирована технология начального обучения плаванию ребенка младшего школьного года с применением небольших бассейнов. С целью обучения ребенка младшего школьного года плаванью обширно применяются плавательные бассейны, а непосредственно малые бассейны. В процессе исследования было установлено, то, что при обучении плаванию ребенка младшего школьного года используются общеразвивающие, специализированные физиологические упражнения, упражнения для освоения с водой, с целью изучения техники плавания, простые прыжки в воду, забавы и развлечения на воде.

#### Ключевые слова:

Бассейн, плавание, младший школьный возраст, методика обучения, упражнения.

Плавание имеет колоссальное прикладное значение как жизненно нужный человеку навык в быту, труде и военном деле. Зачастую происходят случаи, когда ребята в возрасте 12–13 лет самостоятельно уходят купаться в водоемы. С целью предотвращения несчастных ситуаций на водоеме необходимо, чтобы все без исключения дети в данном возрасте не только лишь умели плавать, однако и в случае потребности сумели проявить эффективную помощь тонущему другу. Необходимо не забывать о том, что однажды полученный навык плавания сберегается у человека на всю жизнедеятельность [2].

Актуальность нашего изучения состоит в том, что способность плавать необходимо любому современному человеку, так как плавание это один из ключевых результативных средств многостороннего обучения личности человека. В ходе постоянных, правильно созданных уроков по совершенствованию техники плавания и увеличению тренированности пловцов, а кроме того в процессе состязаний у пловцов прививается сознательная дисциплина, дисциплинированность, активность, трудолюбие, порядочность, желание преодолеть встречающиеся на пути проблемы, упорство в достижении установленной цели, настойчивость, решимость и уверенность –

ние коллективизма и товарищества. Кроме того занятия плаванием содействуют укреплению самочувствия, улучшению осанки и излечению отдельных заболеваний. В последнее время плавание стало значимым орудием лечебной физической культуры.

Для обучения ребенка младшего школьного года плаванью обширно применяются плавательные бассейны. Плавательный бассейн – гидротехническое сооружение, специализированное для уроков по водным видам спорта, такими как плавание, прыжки в воду, подводное плавание, водное поло, подводное регби, синхронное плавание и иными.

Существует большое число бассейнов: различной длины, конфигурации и глубины. Наиболее мелкие бассейны – лягушатники. Они небольшие по длине и ширине и предусмотрены для обучения ребенка младшего возраста. Температура воды в лягушатниках 29–32 °С [4].

Обучение плаванию детей младшего школьного года требует больше времени – из-за медленного освоения техники движений и трудностей, сопряженных с организацией занятий (они долго раздеваются и одеваются, слабо знают команды, просто отвлекаются, стремительно

теряют заинтересованность к заданию и т. д.). Помимо этого, формирование программы преподавания находится в зависимости от числа уроков в неделю, длительности каждого занятия. Условия для занятий – естественный либо искусственный водоем, глубина и температура воды, климатические и погодные условия – проявляют значительное воздействие на подбор упражнений и методологию выполнения уроков. Подобным образом, сущность программы – учебный материал и методические указания – обязаны отвечать задачам обучения, возрасту и подготовленности занимающихся, длительности курса обучения и обстоятельствам для проведения уроков [7].

Обучение детей плаванию ведется в форме групповых уроков. Подобные обучения наиболее результативны, им присущ компонент соревнования. На массовых занятиях комфортнее осуществлять воспитательскую работу с ребенком, применяя воздействие группы и обеспечивая тем самым отличную успеваемость. Однако, обучаясь с группой, инструктор обязан принимать во внимание персональные особенности каждого учащегося как персоны, а кроме того его возможности к плаванию. В связи с этим технология обучения плаванию создается на комбинации группового и личного подхода к занимающимся. Детей, как правило, учат технике спортивного плавания, вследствие того, что, во-первых, контингент молодых пловцов считается резервом для отбора в спортивное плавание; во-вторых, заблаговременное осваивание облегченного метода плавания и дальнейшее переобучение занимают более времени; в-третьих, дети стремительно утрачивают заинтересованность к обучению "непрестижным" методам плавания. В связи с этим в программах по плаванию учитывается одновременное обучение плаванию 2-мя (похожими по структуре движений) методами: кролем на груди и на спине. Это дает возможность повышать число упражнений и менять условия их исполнения. Многообразие упражнений не только лишь формирует моторную обучаемость, однако и побуждает активность и заинтересованность на занятиях плаванием, что считается важным методическим условием работы с детьми.

*Весь процесс обучения плаванию относительно разделяется на четыре периода [3].*

1. Демонстрация техники исследуемого метода плавания лучшими пловцами; применение средств наглядной агитации (баннеров, рисунков, фильмов др.) Подобным образом у новеньких формируется понимание о изучаемом методе плавания, стимулируется активное отношение и заинтересованность к занятиям. Если дают возможность условия (наличие малого места), то инструктор позволяет начинающему попробовать плавать показанным методом.

2. Заблаговременное знакомство с техникой исследуемого метода плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых перемещений). Ведется на суше и в воде. Занимающиеся осуществляют общеразвивающие и спе-

циализированные физические упражнения, моделирующие технику плавания, кроме того упражнения для освоения с водой.

3. Изучение единичных компонентов техники плавания и затем исследуемого метода в целом. Техника плавания исследуется в последующем порядке: положение туловища, дыхание, движения ногами, движения руками, согласовывание движений; данное освоение любого компонента техники проводится в постепенно усугубляющихся обстоятельствах, учитывающих в окончательном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца) [1].

*Каждый компонент техники плавания исследуется в последующем порядке:*

- ◆ знакомство с движением на суше. Ведется в общих чертах без совершённости элементов, так как условия исполнения движения на суше и в воде разнообразны;

- ◆ исследование перемещений в воде с неподвижной опорой (на месте). При исследовании перемещений ногами в качестве опоры применяют бортик бассейна либо поручень бассейна и т. д. Перемещения руками изучают стоя на дне по грудь либо по пояс в воде;

- ◆ исследование перемещений в воде с подвижной опорой. При исследовании движений ногами в качестве опоры применяют плавательные доски. Перемещения руками исследуются в период медленной ходьбы по дну либо в горизонтальном положении на воде в горизонтальном положении (с помощью напарника);

- ◆ исследование перемещений в воде в отсутствии опоры. Все упражнения производятся в скольжении и плавании.

Последовательное регулирование разученных компонентов техники ведется в последующем порядке: перемещения ногами с дыханием, перемещения руками с дыханием, перемещения ногами и руками с дыханием, плавание в полной координации.

4. Закрепление и усовершенствование техники плавания. На данном этапе основное значение имеет плавание изучаемым способом в полной координации. В связи с этим на любом уроке соотношение плавания в полной координации и плавания на ногах и на руках обязано быть 1:1.

При обучении плаванию используются общеразвивающие, специализированные физиологические упражнения, упражнения по освоению с водою, в целях исследования техники плавания, простые прыжки в воду, забавы и развлечения на воде [6].

Обучая плаванию детей, следует включать в занятия игры и развлечения на воде. Они могут помочь понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, ини-

циативе, взаимовыручке, товариществу. Помимо этого, игры ведутся с целью повторения и улучшения компонентов техники плавания. На занятиях по плаванию применяются игры трех видов: простые, игры с сюжетом и командные. Простые игры содержат компонент состязания и не призывают заблаговременного разъяснения. Это игры вида "Кто стремительнее спрячется под воду?", "У кого больше пузырей?", "Кто дальше проскользит?" и т. д. Состязательный компонент активизирует у детей желание лучше осуществить задание, создает занятия наиболее эмоциональными, увеличивает интерес к плаванию.

Таким образом, при обучении плаванию решаются следующие главные задачи:

- ◆ улучшение самочувствия, закалка организма человека, прививание устойчивых гигиенических навыков;

- ◆ исследование техники плавания и освоение жизненно важных навыков плавания;
- ◆ многостороннее физиологическое развитие и усовершенствование таких физиологических свойств, как сила, эластичность, выносливость, скорость, ловкость;
- ◆ знакомство с правилами безопасности на воде[5].

Таким образом, занятия плаванием усиливают опорно-двигательный аппарат ребенка, формируют, кроме того, физические свойства, как выносливость, сила, скорость, подвижность в суставах, координирование движений; своевременно вырабатывают "мышечный корсет", содействует выработке хорошей осанки, предупреждая искривленности позвоночника, ликвидируют возбудимость и раздражительность.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Айкина Л.И. Воздействие уроков в водной сфере на организм человека/Л.И. Айкина. // Физкультурное формирование Сибири: науч.-метод. журнал / Сибгубфк; под ред. В.И. Михалева. – Омск, 2008. – Вып. 2 (23). – С. 57–58.
2. Бенеке Р. Способы оценки физиологической активности в детском возрасте/Р. Бенеке, Р.М. Ляйтхойзер // ЛФК и спорт медицина. –2009. – №6. – С. 41–50.
3. Булгакова Н.Ж. Спорт плавание: состояние и дороги развития/ Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов. // Концепция и практика физиологической культуры. – 2005. – №6.–С. 28–30.
4. Булгакова Н.Ж. Забавы у воды, на воде, под водой/Н.Ж. Булгакова. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 76 с.
5. Ганчар И.Л. Система преподавателя плавания: технологии обучения и улучшения: учебник/ И.Л. Ганчар – Одесса: Друк Ч. 2., 2006 – 696 с.
6. Давыдов В.Ю. Технология первоначального обучения плаванию девочек 7–10 лет в обстоятельствах глубокого открытого плавательного бассейна/ В.Ю. Давыдов, Д.А. Косьяненко. // Физиологическая культура: развитие, формирование, подготовка. – 2003. – №1. – С. 29–34
7. Обучение плаванию детей 5–6 лет в обстоятельствах глубокого бассейна/ С.А., Лубова, [и др.]. // Детский тренер. –2012. – №3. – с. 4–13.

© В.Н. Соколов, ( 0000 ), Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»,

