Содержание

Введение

1. Нетрадиционная методика построения занятий с дошкольниками по плаванию

2. Организация и проведение занятий на мелководье (младшая и средняя группы)

3. Организация и проведение занятий на глубокой воде (старшая и подготовительная группы)

Литература

Введение

Каждый человек должен уметь плавать, и чем раньше он научится, тем лучше. Что дает ребенку плавание? Специалисты многих стран считают, что плавание способствует укреплению здоровья ребенка, помогает ему правильно развиваться. Занятия в воде ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. В воде снимается нагрузка на позвоночник и формируется правильная осанка. Активное движение укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия. Укрепляется также нервная система. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Занятия плаванием с новорожденными и грудничками не имеют ничего общего с соревнованиями и подготовкой пловца-спортсмена.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте - формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом - это не только обучение младшего школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

В то же время акватория бассейна - это прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому тренеры-педагоги единодушны в том, что для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период. Плавание как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста.

Учет психологических закономерностей развития ребенка при организации занятий плаванием в детских дошкольных учреждениях требует, чтобы эти занятия структурно и функционально строились по принципам "открытого обучения" в педагогике школьного возраста. Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ученика. Дидактическое пространство при таком подходе оказывается "местом встречи" разнонаправленно мотивированной деятельности ребенка (который хочет купаться и резвиться) и взрослого (цель которого - научить ребенка плавать). Ребенок же становится субъектом собственных плавательных движений, а не объектом педагогических требований инструктора.

Таким образом, к формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста должна вести не столько особая методика обучения плаванию, сколько необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта - акватории бассейна.

1. Нетрадиционная методика построения занятий с дошкольниками по плаванию

В качестве базовой программы обучения плаванию, принятой педагогами большинства детских садов, можно считать методику Т.И. Осокиной (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Учение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и учителей. М.: "Просвещение", 1991). В этой методике большое внимание уделяется младшему и среднему возрасту, но недостаточно освещены вопросы обучения плаванию детей старших и подготовительных групп. Между тем инструкторы-педагоги по плаванию (не специалисты в плавании) испытывают значительные затруднения в обучении детей именно старшего дошкольного возраста.

Альтернативные занятия по обучению плаванию, рассчитанную на период пребывания ребенка в детском саду с 3 до 7 лет.

В отличие от общепринятого курса, на начальном этапе:

- предлагаются иные приемы адаптации к водному пространству;

- не используются поддерживающие предметы (доски, круги), а также страховка под спину или живот при плавании на груди;

- упражнения, связанные с продвижением, не выполняются у опоры;

- изменена последовательность обучения движениям способом "кроль на груди";

- для правильного усвоения плавательных движений широко используются контрастные упражнения (то есть упражнения, направленные на получение противоположного эффекта).

Занятия проводятся по типу круговой тренировки, где основные плавательные навыки и элементы техники осваиваются на мелководье, а совершенствуются на глубокой воде.

Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг, необходимо научить его опускать лицо в воду; боится упасть - научить вставать; боится захлебнуться - научить правильно дышать; пытается поднять со дна игрушку - научить нырять и т.д.

В процесс обучения активно вовлекаются родители, особенно важна их помощь на первом этапе привыкания к воде. Поэтому рекомендуется проводить совместные детско-родительские занятия. На примере куклы, сидящей в игрушечной ванне, демонстрируются навыки, которые дети должны приобрести дома, прежде чем они попадут в бассейн. Для домашних занятий подходят все упражнения, начиная от умывания и заканчивая лежанием на воде, как на груди, так и на спине. Во время индивидуальных бесед и консультаций родителям даются конкретные советы по закаливанию и обучению детей плаванию (с показом их на воде), а на общих и групповых собраниях выражается благодарность за помощь.

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком "коэффициенте полезного действия" детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения - это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

С этой целью вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в старшей и подготовительной группе - иногда и поточно (по типу круговой тренировки).

Подобная организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети находятся в постоянном движении, спонтанно чередуя нагрузки с отдыхом.

Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

Весь спектр новых ощущений в водной среде - состояние "полувесомости", легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу - сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача взрослого (педагога-инструктора, родителя) - умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками - это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

Основная работа с детьми дошкольного возраста определяется общими задачами начального этапа обучения плаванию: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно и экономично плавать. Особое внимание в предлагаемой программе обращено на педагогические приемы, позволяющие ребенку быстрее научиться владеть своим телом в воде, что ведет к росту его уверенности в себе. А это, в свою очередь, становится основой принципа самостоятельности ребенка в педагогической деятельности педагога-инструктора.

Основное требование к педагогической деятельности инструктора по плаванию в детском саду можно сформулировать, на мой взгляд, как отказ от слепого следования поурочным планам чьей-либо методики. Вместо этого инструктор-педагог должен знать и понимать саму схему последовательного обучения, где учебные задачи располагаются в порядке возрастающей сложности с учетом постепенного увеличения нагрузки и глубины воды (до колен - до пояса - до груди).

Занятия в течение учебного года предлагается проводить не реже 1-2 раз в неделю. В зависимости от возраста и подготовленности детей продолжительность пребывания детей в воде может колебаться от 10 до 25 минут. Возрастные группы делятся на подгруппы. Численность детской группы на занятии не должна превышать 10-12 человек.

При составлении примерных планов занятий, формулировке задач и подборе конкретных упражнений очень важно учитывать возрастные различия детей. Так, начиная занятия со старшими дошкольниками, инструктор-педагог должен помнить, что они гораздо быстрее осваиваются в воде, чем младшие дети. Поэтому начальный период обучения (привыкание к воде) у детей старшего дошкольного возраста значительно короче, но последовательность выполнения упражнений для начального обучения сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Эффективность методики обучения специальным двигательным навыкам в водной среде детей дошкольного возраста определяется степенью двигательной свободы ребенка в данной среде. Обучение плаванию целесообразно проводить в два этапа - на мелководье и на глубокой воде.

2. Организация и проведение занятий на мелководье (младшая и средняя группы)

Младшая группа

В младшей группе обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

По мнению Т.И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; сделать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди (2-3 раза); выполнять упражнение "поплавок" (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза). При таком подходе уже в младшей группе выполняются требования "Программы воспитания и обучения в детском саду" по плаванию.

Наш собственный опыт показывает, что не всем детям младшего дошкольного возраста доступен набор столь сложных упражнений (особенно упражнение "поплавок"). Это обусловлено несколькими причинами. Во-первых, в условиях Удмуртии, где я работаю, дети могут заниматься плаванием лишь 7?8 месяцев в году. Во-вторых, в этом возрасте дети часто болеют, получая после перенесенного заболевания медицинский отвод на две недели. Ускорение учебного процесса искусственно создает группу детей, "неуспевающих" в плавании.

С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками на мелководье, включая все виды ходьбы и бега в воде и несложные прыжки с лестницы (тумбы).

Занятия в младшей группе мы начинаем с обычного умывания и обливания из ковша. Затем переходим к кратковременному погружению лица в воду и подныриванию под различные предметы - обруч, круг и т.п. (упражнения "Надень шляпу", "Вырос гриб", "В домик - из домика").

Средняя группа

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз.

Состав игровых упражнений в средней группе определяется нами исходя из следующих посылок:

1) Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения.

2) Не рекомендуется выполнять данное упражнение у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.

3) Мы также не советуем использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, ведет к появлению грубых ошибок в работе ног. Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе, на наш взгляд, является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками.

Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, мы предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения "Надуй шар", "Лопнул шар").

Лежание на груди

Для получения представления о плавучести тела и действии подъемной силы Т.И. Осокина предлагает использовать упражнение "Поплавок": "стоя сделать вдох, присесть глубже, обхватить руками ноги чуть-чуть ниже колен, опустить лицо к коленям и сгруппироваться".

Однако требование группировки на начальном этапе оказывается невыполнимым из-за того, что ребенок инстинктивно разводит руки и ноги для удержания равновесия, поэтому мы рекомендуем это упражнение более подготовленным детям.

Как же ребенку дать понять, что вода его держит? Мы предлагаем использовать для этого упражнение "Крокодил". В программе Т.И. Осокиной оно описывается следующим образом: "лежать, опираясь на руки, держа голову над водой и вытянув назад ноги, попробовать лежа оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении".

Мы предлагаем иной вариант выполнения данного упражнения. Ребенку удобнее вывести руки вперед, а не к бедрам - так он сразу сможет найти опору, если захочет встать. По ходу выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания - чередования короткого вдоха и медленного выдоха. Обучая ребенка лежать на большой глубине, мы используем следующий прием: зацепившись руками за лестницу, лечь в положение "стрела", разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполняется с увеличением счета).

Лежание на спине

После овладения лежанием на груди мы переходим к обучению лежания на спине также на мелкой воде. Для этого ребенок, сидя на дне и слегка опираясь на него локтями, пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди (носик и животик вверх).

На первых порах необходимо помочь ребенку избавиться от лишнего напряжения: инструктор, стоя сзади, мягкими руками уверенно поддерживает голову ребенка и, подбирая нужные слова, добивается цели. Когда ребенок научится лежать на мелкой воде без помощи взрослого, можно переходить к выполнению этого упражнения на большой глубине (по пояс - по грудь). В пособии Т.И. Осокиной предлагается следующий вариант: "стоя, руки опущены вниз, сделать вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на спину. Подбородок следует опустить и прижать к груди, а живот подтянуть к поверхности воды. Желательно, чтобы, падая назад в воду, дети видели стоящего рядом преподавателя".

Мы предлагаем выполнять это непростое упражнение по-другому: присесть, опустив плечи в воду, положить голову так, "чтобы ни одна капелька не попала на лицо", затем легко оттолкнуться и лечь, поднимая живот. Ребенку будет проще удержать грудь и живот на поверхности воды, если сверху положить какой-нибудь плоский предмет типа формочки (мы используем круглые массажеры стоп). На начальном этапе необходимо поддерживать ребенка под затылок или подбородок, при этом его голова должна свободно лежать на воде (можно использовать обруч или сачок).

Не следует страховать детей под спину (или под живот при плавании на груди), так как, убирая впоследствии руку, инструктор сразу лишает ребенка всякой опоры, и он тотчас же прекращает выполнять упражнение.

Вставание из положения лежа

Очень важно научить детей вставать из положения лежа на спине. Т.И. Осокина описывает этот прием следующим образом: дети "вытягивают руки вдоль тела и энергично нажимают ими на воду вниз; ноги подтягивают к туловищу (ребенок как бы садится). Тело принимает вертикальное положение; после этого ноги вытягиваются и встают на дно".

Вместо выполнения такого количества телодвижений, в большинстве случаев малопонятных для ребенка, мы предлагаем ему просто "повернуться на бок - грудь - и встать на дно" (упражнение "Как солдат").

Скольжение

Чтобы ребенок ощутил продвижение в воде, мы предлагаем использовать традиционные упражнения с буксировкой (держась за руки, за обруч, сачок и т.п.), а также проныривание в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра).

Упражнение "Привет!" выполняется следующим образом: прыгая в обруч, ребенок отвечает преподавателю рукопожатием, который, в свою очередь, придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно. Первое время дети сразу встают на дно, и это естественно. Необходимо добиваться длительного скольжения до полной остановки.

Прыжки

При выполнении скольжения важную роль играет технически правильный и сильный толчок. Поэтому значительное внимание мы уделяем прыжкам, которые придают занятию эмоциональную окраску, помогая ребенку преодолеть неуверенность, воспитать решительность и смелость.

Формирование этого навыка зависит от объективных возможностей бассейна. Можно прыгать и с лестницы, но удобнее и безопаснее прыгать с прикрепленной к лестнице съемной тумбы со ступенями, высота которой соответствует уровню воды. При обучении прыжкам должны соблюдаться основные дидактические принципы, так как эти упражнения могут вызвать чувство страха, которое поставит под угрозу весь процесс обучения. Нельзя принуждать ребенка к прыжку, ни в коем случае нельзя толкать ребенка, если он боится. Во избежание травматизма преподаватель во время прыжков должен стоять на тумбочке и следить за тем, чтобы место, куда будет прыгать ребенок, было свободно.

Начинать лучше с элементарных прыжков ногами вниз. Мы предлагаем прыжки, которые дети выполняют с удовольствием: в обруч разного диаметра, лежащий на поверхности воды ("В колодец - из колодца"); "В глубокий колодец" (прыжок с погружением в воду и выныриванием из обруча под водой); через натянутую горизонтальную веревку; с досками, надувными подушками и т.п. ("Кто дольше" и "Оседлай коня").

После освоения этих прыжков переходят к освоению прыжков головой вперед (прыжок поверхностный). Первое время дети "плюхаются" в воду, разводя руки и ноги в стороны. Необходимо научить ребенка хорошо отталкиваться, прыгать как можно дальше, а потом лежать как можно дольше (до полной остановки). Робким детям можно предложить прыжок на надувной матрац, пенопленовый коврик, с доской в руках - это придает уверенность, а значит, ребенок быстрее овладеет этим навыком. Дальность полета заметно улучшится, если прыгать в вертикально стоящий обруч, который держит инструктор. Расстояние между тумбочкой и обручем постепенно увеличивается для каждого ребенка индивидуально ("Как стрела", "Прыжок тигра в горящее кольцо"). Для детей более подготовленных предлагаем выполнить акробатические упражнения (кувырок вперед, назад и т.п.) на пенопленовом коврике.

Общие замечания

Отрабатывать и контролировать скольжение, на наш взгляд, можно только тогда, когда дети, прыгая головой вперед, выполняют хороший толчок. Дети одинаково хорошо должны уметь скользить на груди и на спине. В процессе обучения необходимо видоизменять и усложнять задания (например, выполнять скольжение с последующим выдохом в воду, различным положением рук и т.п.). Следует также постоянно создавать игровые ситуации (например, "Кто проскользит дальше всех"), придавать упражнениям развлекательную окраску ("Как стрела", "Торпеда" и другие).

Т.И. Осокина указывает на некоторые ошибки, возникающие при обучении скольжению: "тело ребенка чрезмерно погружено в воду, сильно прогнута спина, провисает живот, голова поднята слишком высоко вверх или опущена вниз, напряжены мышцы туловища, плотно закрыты глаза, сжаты губы". Как показывает наша практика, таких грубых ошибок при свободном лежании на воде не возникает, если соблюдена последовательность выполнения подготовительных упражнений. Ошибки возникают чаще всего у детей, пропускающих занятия, которые, в свою очередь, требуют пристального внимания инструктора-педагога, а дополнительные занятия с ними проводятся во время свободного купания.

Таким образом, основной задачей обучения плаванию на мелководье является создание педагогических условий, способствующих возникновению у ребенка уверенности в себе и ощущения, что вода его любит и держит. А приобретенные на мелкой воде навыки и умения впоследствии совершенствуются на глубокой воде.

3. Организация и проведение занятий на глубокой воде (старшая и подготовительная группы)

Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы.

Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. На этапе обучения отдельным движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны быть сосредоточены.

Основным показателем возможностей ребенка выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им скольжения. Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями: а) исходное положение перед отталкиванием, б) сила толчка, в) положение тела во время скольжения. При обучении плаванию именно скольжению должно уделяться 80% затраченного времени, и только после длительного его выполнения можно приступать к обучению движениям.

Какую же программу движений и в какой последовательности нужно создать и довести до автоматизма, чтобы дошкольник с его неустойчивой нервной системой и недостаточным координационным багажом овладел таким сложным видом спорта, как плавание?

Кроль на груди

Кроль на груди - самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики - экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников.

Традиционно рекомендуется начинать обучение с движений ногами. Однако, как показывает наш опыт, при такой методике обучения у начинающих плавать формируются типичные ошибки: чрезмерно сильное сгибание ног, движения с большой частотой и малой амплитудой, подтягивание ног под живот, отсутствие продвижения вперед.

Подобные ошибки вполне объяснимы, поскольку эффективность движения ногами заключается в умении создавать значительное ускорение стопой при ее движении вниз. Для этого нужны специальные упражнения в воде и на суше, развивающие силу мышц и мягкость суставов. Хорошо известно, что энергетические расходы при работе ногами превышают в 3-4 раза таковые при работе руками. Поэтому ноги играют небольшую роль в создании движущей силы, а их основной функцией является компенсация механических возмущений, вызванных движениями рук.

Существует двух-, четырех- и шестиударный кроль на груди, когда на полный цикл движений руками пловец выполняет названное количество ударов ногами (зависит от скорости плавания, физических и индивидуальных способностей пловца).

Начиная обучение дошкольников с движений ногами, мы невольно навязываем ребенку шестиударный кроль. Большинство дошкольников с трудом осваивают этот навык, а некоторым это вообще не удается, что вторично вызывает негативные переживания и формирование стойкого негативного отношения к воде. В дальнейшем многие дети испытывают сложности в согласовании движений ног с гребковыми движениями рук, а также в сочетании плавательных движений с дыханием.

Мы предлагаем начинать обучение плаванию способом кроль на груди с движений руками, поскольку именно руки создают основную движущую силу. Предварительно детям показывается способ плавания в целом, при этом их внимание обращается на движение рук (как при ходьбе и беге). Затем попеременные движения руками (сопровождаемые пояснением: "до ноги - в потолок - на ухо") отрабатываются на суше и закрепляются дома.

При плавании кролем на груди ребенок свободно лежит на поверхности воды, голова находится между рук. Гребок выполняется прямой рукой, в момент окончания гребка большим пальцем нужно коснуться бедра (условно). При удачном выполнении рука с легкостью проносится по воздуху и снова погружается в воду. Не следует требовать от детей сложной траектории движения руки над и под водой (как это рекомендуется в методической литературе), главное на данном этапе обучения - равномерное продвижение по прямой линии с сохранением горизонтального положения тела.

Скорость

Принцип экономичного плавания предполагает разумное распределение сил пловца на дистанции. Поэтому мы обучаем детей плавать медленно, сохраняя непрерывность движений (без наплыва).

Первое время дошкольники рефлекторно выполняют движения руками очень быстро, результатом чего являются короткие гребки. Необходимо сразу добиваться выполнения длинного гребка, или, как мы называем, "шага" ("шагаем, как мама", "шагаем, как папа"). Соревновательный дух обучения придает динамичность упражнениям и удерживает высокую активность детей на протяжении всего занятия. Большинство наших детей уже на шестом году жизни (старшая группа) способны проплывать весь бассейн (8 м) со старта только при помощи рук, сохраняя длинный гребок (на задержке дыхания).

Правильное дыхание

В плавании существует присказка: "Плавать умеет только тот, кто владеет дыханием". Ребенку гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и только при помощи рук. Учитывая уровень подготовки ребенка, лучше выбирать короткие дистанции, но выполнять упражнение многократно (чтобы не нарушалась координация). Поскольку полноценный навык вырабатывается в процессе длительной тренировки и в течение нескольких лет, мы считаем, что дошкольнику достаточно владеть им в играх, купании, при выполнении различных упражнений. Если у ребенка возникла потребность сделать вдох - научите его поворачивать голову в сторону (в момент окончания гребка), так чтобы рот оказался на поверхности воды, а ухо было в воде ("посмотри на плечо"). Выдох производится через рот и нос при повороте головы в исходное положение. Лучше всего вдох выполнять на каждый третий гребок руками ("раз-два-три - вдох"). Предварительно упражнение выполняется на суше, дома и стоя по грудь в воде. Постепенно осваивая кроль на груди в описанной последовательности, детям достаточно быстро удается приспособить движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами.

Общая координация юного пловца может нарушаться в двух случаях:

а) недостаточно сформировался навык движения руками;

б) движения ногами мешают продвигаться вперед.

В обоих случаях работу ног следует исключить - временно (в случае "а"), либо вообще (в случае "б"), при этом ноги непроизвольно будут выполнять балансирующие движения.

Во избежание навязывания ребенку шестиударной координации, не рекомендуется отдельно изучать и отрабатывать движения ногами. А использование упражнений с буксировкой (доской, обручем) и плавание под водой позволят исподволь укреплять мышцы детских ног без сгибания их в коленном и тазобедренном суставах.

Кроль на спине

Способ "кроль на спине" по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей - основой согласования движений является работа ног. Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами.

Освоение кроля на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удается достаточно хорошо продвигаться за счет ног - это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь - "как у медведя"). Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений нет).

Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется "мельница назад", которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: "до ноги - на ухо". Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног. Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками. Для координации работы рук и ног выполняем следующую последовательность движений: толчок - скольжение с работой ног - и сразу 2?4 гребка (с последующим увеличением). Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания.

Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); упереться в стену ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде).

На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедра и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное).

Итоговые замечания

Итак, основной принцип обучения плаванию в дошкольном возрасте - учить детей плавать технически правильно без освоения облегченных способов плавания (без выноса рук из воды).

Дальнейшая работа по совершенствованию плавательных навыков направлена на широкое применение контрастных упражнений в обучении, что помогает ребенку понять разницу между экономичным и неэкономичным плаванием. Ребенок сможет быстро избавиться от индивидуальных ошибок, если предложить ему их усугубить: при сильной "молотьбе" руками предложите сделать это еще чаще; высоко поднимает голову при скольжении - поднять голову еще выше и т.д.

Для обучения детей умению контролировать и анализировать собственные движения мы используем образ лодки, плывущей "от берега до берега" (сначала показываем наглядно). При этом задаются следующие вопросы: - Какая лодка будет плыть быстрее - равномерно плывущая или раскачивающаяся с боку на бок? (Контролируем боковые колебания туловища.)

- Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее? Весла! А какие - прямые или сломанные? Прямые! (Контролируем гребок прямой рукой и длину "шага".)

- Что еще нужно лодке, кроме весел? Мотор! Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик. (Работаем только носочками.)

- Что еще может понадобиться в пути? Бензин! (Набираем больше воздуха.)

При последовательном решении задач на глубокой воде:

1) научить свободно и долго лежать на воде,

2) максимально далеко скользить,

3) правильно выполнять движения руками и ногами - у детей старшего дошкольного возраста не формируются грубые ошибки в технике плавания, а незначительные погрешности легко исправляются в процессе дальнейшего обучения.

Каждое занятие посвящается определенной теме, хотя в ходе его проведения решается сразу несколько задач (используется материал из разных разделов). Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей сложности и с учетом постепенного увеличения нагрузки. Переходить к новой теме рекомендуется только в том случае, когда большинство детей в группе освоят все задания предыдущей темы. До этого момента материал необходимо повторять полностью и частично, добиваясь успешного обучения каждого ребенка. При повторении лучше менять содержание занятий, используя задания и игры одного типа. Инструктор-педагог должен помнить о том, что нельзя ожидать от детей одинакового уровня владения навыками плавания при разной продолжительности обучения.

Основными показателями успешной реализации авторской программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Литература

1. Большакова И.А.Здоровье детей. Ижевск, 2003.
2. Большакова И.А. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста «Маленький дельфин». 2002.
3. Потапов В.П., Кошкарова Л.И. Если хочешь быть здоров., 2001г.