**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc432611786)

[ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5](#_Toc432611788)

[1.1. История развития плавания 5](#_Toc432611789)

[1.2. Значение плавания для укрепления организма ребенка дошкольного возраста 10](#_Toc432611790)

[1.3. Особенности методики обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста 16](#_Toc432611791)

[ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 27](#_Toc432611792)

[2.1. Констатирующий этап эксперимента 27](#_Toc432611793)

[2.2. Формирующий этап эксперимента 31](#_Toc432611794)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 39](#_Toc432611795)

[Список использованной литературы 41](#_Toc432611796)

[ПРИЛОЖЕНИЯ 44](#_Toc432611797)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

МАГНИТОГОРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Отделение физической культуры

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**Плавание в системе физкультурного**

**образования**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

По специальности – Физическая культура

Шапошниковой Елены Александровны

студентка IV курса заочного отделения

Научный руководитель:

Шенкорюк Евгения Феликсовна.

Работа допущена к защите:

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования отмечено, что физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере [35].

Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. 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. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности.

# Проблемой нашего исследования является оптимизация процесса обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность и недостаточная разработанность указанной проблемы обусловили выбор темы исследования: «Плавание в системе физического образования».

**Цель исследования** – рассмотреть методику обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

**Объект исследования** – процесс обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – методическая последовательность обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1) изучить и проанализировать психолого-педагогическую, методическую литературу по изучаемой проблеме;

2) раскрыть методическую последовательность обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста;

3) разработать программу обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

**Методологическую основу** исследования составляет положение о методике обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста (В.А. Аикин, И. Баранин, К.И. Безотечествов, Н.Ж. Булгакова, С.Ф. Вороненко, И.Л. Гончар, В.И. Кубышкин, Л.П. Макаренко, В.И. Маслов и др.).

**Методы исследования**: теоретический анализ научной литературы, эксперимент; анализ полученных результатов, обобщение.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что разработанный в исследовании перспективный план может быть использован в практической деятельности студентов, педагогов для обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## История развития плавания

Плавание по праву можно отнести к народному виду спорта наравне с борьбой, кулачным боем, лыжным спортом и бегом, потому что оно тесно связано с трудом, бытом и военной деятельностью людей. Оно начало развиваться в глубокой древности и высшего развития достигло в тех районах земли, где имелось большое количество морей, рек, озер. Лучшими пловцами среди первобытных народов были жители Южной и Центральной Европы, Ав­стралии, Южной Америки, островов Тихого океана. О распространении плавания среди мужчин, главным образом среди воинов, а также и среди женщин, свидетельствуют рисунки на стенах храмов, вазах, ювелирных изделиях древних Вавилона, Египта, Ассирии. На рисунках изобра­жены люди, выполняющие движения, похожие на движения плавания саженками, брассом и дельфином.

Наибольшего развития плавание достигло во втором и первом тысячелетиях до нашей эры в Древней Греции и Риме. Характерно, что там считали недостаточно культур­ным человека, который не умел ни плавать, ни читать. Пла­вание входило в программы ежегодных древнегреческих празднеств в Гермионе и Истмийских игр. Начиная с 1330 года до нашей эры на Коринфском перешейке в честь бога морей Посейдона раз в два года проводились соревнования по плаванию. Лучшими пловцами Греции считались жители островов Делос, Левкал и города Анфедона. При палестрах (местах для занятий гимнастикой) сооружались искусственные бассейны для плавания [5].

Развитию плавания в нашей стране способствовало большое количество рек, озер и морей. Скифы, населявшие в VII – III веках до нашей эры северные причерноморские земли, и поселенцы восточного Причерноморья были искус­ными пловцами. В эпической литературе, в летописных преданиях указывается, что отличительным качеством сла­вянских воинов было умение смело действовать в воде, плавать, нырять. По словам византийского военачальника Маврикия (VI в. и. э.), «славяне способны переправляться через реки потому, что они больше и лучше, чем остальные люди, умеют держаться на воде. Славяне, со свойст­венной им смекалкой, с целью обмануть противника ложатся на дно реки навзничь и дышат, держа во рту длинные, нарочно для этого просверленные внутри камыши, концы которых выходят на поверхность воды. Это они могут выдержать долгое время так, что совершенно нельзя догадаться об их присутствии».

С успехом использовали плавание восточные славяне в походах князя Олега в 967 году на Византию и в сражениях с половцами на берегах Каяла в период царствования князя Игоря Святославича (1151 – 1202 гг.).

В «Истории государства Российского» Н. М. Карамзин описывает осаду города Брянска Лжедмитрием II (1608 г.): «Русские воины бросились вплавь через реку на помощь осажденным, они плыли, разгребая лед, под выстрелами неприятеля, изумленного такой смелостью».

Широкое распространение плавания среди славянского населения нашло свое отражение в религиозных обрядах «купания», «омовения», ныряния за крестом в прорубь в крещенский праздник 6 января.

Большого развития плавание в России достигло в XVII – XVIII веках. В период царствования Петра I от русских моряков требовалось полное освоение «вольного моря», в том числе умение отлично плавать и долго держаться на воде. Начиная с 1688 года в учения войск начали включать форсирование водных преград. С 1719 года обучение плаванию было введено в программу учебных дисциплин сначала в Морской академии, а затем и в- других военных училищах. Особенно большое внимание плаванию как прикладному навыку уделял великий полководец А. В. Суворов. Известно, что еще будучи командиром полка он добивался от солдат умения организованно переплывать широкие рвы и реки. В историю войн России вошел подвиг офицера Павла Концова, который в 1770 году совершил проплыв с гибнувшего фрегата. Почти 28 километров до берега он преодолел за 12 часов.

Развитие спортивного плавания в России относится ко второй половине XIX века. Первые соревнования были про­ведены в Петербурге в саперных бригадах воинских частей. К соревнованиям допускались пловцы, способные выполнять ряд сложных спортивных и прикладных нормативов. В 90-х годах XIX века Петербург становится центром спортивного плавания среди гражданского населения, России. Там создаются кружки «любителей плавания». В 1908 году по инициативе доктора В. Н. Пескова в России начала работать первая школа плавания. В дачной местности, в поселке Шувалово вблизи Петербурга, был сооружен 25-метровый бассейн с вышкой для прыжков в воду и трибунами для зрителей. Школа готовила спортсменов и специалистов по обучению и подготовке пловцов к соревнованиям. К 1914 году здесь уже занималось около 500 человек [19].

В эти же годы по инициативе любителей плавания были созданы общества в Москве, Риге, Киеве, Баку, Таллине, Харькове и других городах России.

В 1912 году команда русских пловцов приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме. Выступление их ока­залось неудачным, они заняли последнее место. Низкий уровень спортивных результатов объясняется тем, что, не­смотря на большую популярность плавания в стране, ши­роким слоям населения недоступно было участие в люби­тельских обществах.

С введением комплекса ГТО в 1931 году плавание стало не только более доступным, но и обязательным для физ­культурников, вовлеченных в подготовку к сдаче норм. Плаванием начали заниматься все без исключения: дети, молодежь, взрослое население. Это не замедлило сказаться на росте спортивных результатов. Перед началом Великой Отечественной войны советские пловцы С. Бойченко и Л. Мешков в способе баттерфляй превышали мировые до­стижения, а в десятке сильнейших кролистов-спринтеров мира были два советских пловца – В. Ушаков и Л. Мешков.

После Великой Отечественной войны, с увеличением се­ти плавательных бассейнов и ростом массовости, спортивное плавание стало неуклонно развиваться [36].

История развития техники спортивного плавания показыва­ет, что в рамках существующих правил соревнований постоянно возникали новые, более скоростные способы плавания. В 1788 г. на первых официальных соревнованиях по плаванию в Англии пловцы применяли только способы брасс и на боку без выноса рук из воды. Брасс – самый «старый» способ плавания. Им были показаны первые рекордные достижения как на коротких, так и на длинных дистанциях.

Конкуренцию этому способу составил способ на боку после того, как англичане заимствовали у жителей Индии техническую деталь при плавании этим способом – пронос одной руки над водой. Его назвали – «оверарм» («удар через руку» или «удар одной рукой сверху»), поскольку в то время пока одна рука вы­полняла гребок, другая двигалась над водой, а ноги при этом со­вершали движение «ножницами».

В 1873 г. появился новый способ, завезенный в Англию из Юж­ной Америки Д. А. Тредженом и названный его именем. В способе треджен (у нас этот способ называют «саженки») пловец лежит на груди, держа голову над водой; руки попеременно выполняют гребки и выносятся вперед над поверхностью воды. Во время гребка одной рукой ноги выполняют движения способом брасс. В 1905-1908 гг. при плавании способом треджен стали приме­нять более эффективное скрестное движение ногами – «ножни­цы». Наибольших успехов достиг в этом способе X. Тейлор – чем­пион Олимпийских игр и чемпион мира 1906-1908 гг. [8].

Начало XX в. совпало с появлением нового, самого скоростно­го способа плавания – кроля. Первым, кто продемонстрировал этот способ на соревнованиях, был А. Викхем, родившийся на Соломоновых островах и научившийся этому способу у местных жителей. Уже в 1898 г. Викхем плавал почти современным шестиударным кролем, но так как к концу дистанции выдыхался, ему не подражали.

А в 30-е годы современную технику кролем на спине продемон­стрировал другой американец — олимпийский чемпион 1936 г. Адольф Кифер. Этот пловец первым выполнил поворот «сальто», что обеспечило ему на Играх в Берлине явное преимущество пе­ред соперниками.

Плавание брассом известно с древнейших времен. Техника пла­вания брассом впервые была описана еще в 1538 г. в упомянутой книге Винмана. Долгие годы способ был из­вестен как «плавание по-лягушачьи» и лишь в прошлом веке фран­цузское слово «brasse» – производное от глагола – «разводить руками» – дало новое название старому способу [23].

За время существования способа плавания брасс в его техни­ке произошли сенсационные изменения, которые отражают не­прерывный поиск новых вариантов техники, позволяющих уве­личить скорость плавания.

Существенные изменения техники плавания брассом объяс­нялись недостаточно четким описанием допустимых движений этим способом в правилах соревнований. На Олимпиаде 1928 г. Т. Индельфонсо показал высокий результат в плавании брассом, применив гребок руками до бедер, а в 1954 г. М. Петрусевич уста­новил рекорд мира, проплыв часть дистанции под водой. Так воз­ник «ныряющий брасс», при плавании которым в дальнейшем ста­ли применять гребок руками до бедер. Этот способ можно счи­тать более скоростным вариантом техники плавания брассом, хотя в связи с изменением правил соревнований в 1957 г. его приме­нение в спортивном плавании было запрещено. В стремлении уве­личить скорость плавания брассом некоторые спортсмены в се­редине 30-х годов стали проносить руки над водой. Так родился баттерфляй («butterfly» – по-английски – «бабочка»), назван­ный так за сходство движений рук пловца и крыльев бабочки [16].

## 1.2. Значение плавания для укрепления организма ребенка дошкольного возраста

В.С. Васильев отмечает, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков [13]. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений (Л.П. Макаренко, 1988) [21].

Человек рождается со способностью ходить, но плавать необходимо учиться. Процесс обучения в плавании, как и в любой другой науке, совершенствовался по мере развития общества (Ю.Ф. Курамшин, В.М. Поповский, 1987) [18]. Основное правило в педагогике: идти от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному (Л.П. Макаренко, 2000). Это правило соблюдается и при обучении детей плаванию, учитывая все анатомо-физиологические и психологические особенности ребенка [21].

Детский возраст – время, когда формируется большинство физических качеств человека, закладывается основной фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуется функциональные возможности организма.

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и психологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность, подвижность). Но эти особенности являются лишь основой для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание [4, с. 45].

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела (у взрослого-40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то ж« время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы.

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении - удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам [31].

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени [34].

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению хела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность [4].

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обусловливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании Человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000-7300 см3 и более.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800-2100 см3.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство [8].

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40-50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей - тазового пояса.

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает - предупредить заболевание плоскостопием.

В лечебной гимнастике плавание находит все более широкое применение в. качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, например сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника), а также тугоподвижности суставов и различных последствий детского паралича - полиомиелита.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Уже в 2-2,5 года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от строения такового у взрослого. Клетки коры головного мозга детей обладают большой способностью фиксировать и удерживать установленные вновь приспособительные связи. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет и способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений.

До 6 лет у ребенка в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В 5-6 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения, неточность ответных движений на комплексные раздражители и т. д. В связи с этим движения дошкольников часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений [34].

На основе вышесказанного можно сделать вывод: правильное использование средств и форм физического воспитания возможно лишь при условии учета анатомо-физиологических особенностей детей.

## 1.3. Особенности методики обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста

Приступать к обучению необходимо после того, когда будет определено, насколько занимающийся владеет навы­ком плавания. Подготовленность определяется непосредственно в воде. В группу наименее подготовленных включа­ются те люди, которые не умеют передвигаться по поверх­ности воды и боятся воды. По внешним признакам чувство водобоязни проявляется в неспособности занимающихся погрузиться с головой под воду, открывать под водой глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору.

Во вторую группу можно отнести таких занимающихся, которые могут погружаться с головой под воду, не боятся открывать в воде глаза и способны плыть по поверхности хотя бы несколько метров или делать попытку к передви­жению.

Третью группу рекомендуется комплектовать из тех, кто может передвигаться по поверхности воды на расстоянии 10 - 15 м, в четвертую группу включаются люди, которые проплывают неспортивными способами расстояние больше 25 м. [30].

Комплектование групп по полу необязательно. Замечено, что занятия проходят более успешно, если в одной группе занимаются мужчины и женщины, девочки и мальчики. А вот подбор занимающихся в группы по возрасту существенно влияет на качество обучения.

Начинать обучение детей, которых можно отнести к первой, второй и третьей группам подготовленности, реко­мендуется с так называемых подготовительных упражнений по освоению с водой. Эти упражнения знакомят зани­мающихся со свойствами воды, прививают навыки погружения, всплывания, лежания на воде, скольжения и дыхания в воду [18].

Упражнениями по ознакомлению со свойствами воды будут движения под водой прямыми или согнутыми в локтях руками наружу и вовнутрь, вниз и вверх. Движения руками надо выполнять ладонью вперед или ребром ладони. Возникающее при этом разное сопротивление воды создает у занимающегося представление, что при определенном положении кисти о воду можно опираться, от нее можно отталкиваться.

В группу упражнений по освоению с водой рекомендует­ся включать приседания до касания подбородком воды, вы­прыгивания толчком от дна, ходьбу по дну бассейна с подгребающими движениями рук, помогающими удержи­вать тело в вертикальном положении.

Ознакомив занимающихся со свойствами воды оказывать сопротивление движению, приступают к изучению движений на погружение тела под воду. Погружение под воду, как правило, с трудом осваивается людьми, страдающими водобоязнью. Поэтому ведущему занятие нельзя спешить. Человек должен, в первую очередь, поверить в то, что при погружении головы вода не попадет в нос, уши, не проник­нет в рот, что для этого необходимо лишь держать голову вертикально и выполнять погружение медленно, равномерно опускаясь под воду и также поднимаясь вверх.

Упражнение на погружение можно считать изученным, лишь когда занимающийся выполняет его без напряжения. Показатель этого – расслабленные мышцы лица, способ­ность приоткрывать глаза в воде и видеть под водой пред­меты или их контуры, возможность задержаться под водой хотя бы на несколько секунд [24].

После изучения погружения следует переходить к обу­чению выдохам в воду. От того, насколько успешно идет освоение дыхания, зависит качество выполнения движений ног, движений рук и их согласования в любом способе плавания.

Трудности при изучении дыхания в воду прежде всего связаны с тем, что при выдохе, когда голова находится в воде, в нос и в рот может попадать вода. Вода, попадая в дыхательные пути, вызывает рефлекторный спазм голосовой щели с кратковременной непроизвольной задержкой дыхания. Проникновение воды в нос, если ее температура ниже 20°, вызывает болевые ощущения в районе лобных пазух и гайморовых полостей. Неправильные приемы обу­чения дыханию с сопутствующими неприятными ощущени­ями приводят к отказу от выполнения упражнений и часто являются причиной прекращения занятий плаванием. Для того чтобы избежать этих ошибок, необходимо придержи­ваться определенных правил [12].

Изучение дыхания следует начинать с самых простых упражнений. Вначале, опустившись в воду до линии рта, надо выполнять выдох на воду, как дуют на блюдце с го­рячим чаем. Губы при этом немного вытянуты вперед, на­пряжены, и щель между ними такого размера, который обеспечивает необходимую скорость воздушного потока, способного препятствовать попаданию воды в рот.

При погружении головы до линии носа и выполнении выдоха через рот необходимо стремиться к тому, чтобы вы­дох всегда был равномерным, глубоким и непрерывным. За­канчиваться он должен после того, когда рот окажется на поверхности воды.

При погружении головы до линии бровей или при полном погружении головы выдох в воде необходимо начинать через рот, а заканчивать его через нос. При этом очень важно, чтобы окончание выдоха приходилось в тот момент, когда нос появляется над поверхностью воды [7].

Последующие упражнения на дыхание следует выполнять с наклоном головы лицом вниз при вертикальном положении туловища. Такой вариант дыхания будет применяться в дальнейшем при изучении движений ног в кроле на груди, брассе и дельфине, а также при изучении движений рук в способах брасс и дельфин. Выдох при положении головы лицом вниз осваивается несколько сложнее, так как вода легче попадает в полость носа. Поэтому, в отличие от предыдущего упражнения, занимающемуся необходимо научиться регулировать направление потока выдыхаемого воздуха, увеличивая его, при необходимости, в сторону носоглотки. Следует заметить, что не все занима­ющиеся могут успешно справляться с этой задачей. Педагогу необходимо специально обращать внимание на этот элемент действий.

Наиболее сложным для выполнения является вариант выдоха в воду с приподнятым вверх лицом. Такое положение головы свойственно для плавания и для сколь­жения под водой на спине. При выдохе в воду с лицом, приподнятым вверх, вода беспрепятственно заливает носовую полость. Поэтому при таком положении головы выдох необходимо делать только через нос. Научиться выдыхать через нос с приподнятым лицом непросто, для этого требу­ется умение создать достаточно сильный поток воздуха, что­бы не допустить попадания в него воды. Выдохи с припод­нятым лицом рекомендуется делать при небольшом погру­жении в воду, так как при глубоком погружении длитель­ность упражнения увеличивается и воздуха в легких может оказаться недостаточно для создания воздушного потока, препятствующего проникновению воды [10].

Следующими подготовительными упражнениями явля­ется всплывание. Как только обучающийся убедится, что он безо всяких усилий может подниматься к поверхности воды, у него исчезает страх и появляется уверенность, что можно научиться плавать по поверхности воды. Наиболее распространенным упражнением на всплывание является «поплавок», или, как его еще называют, «бочонок». Сделав предварительно глубокий вдох, занимающийся приседает на дно и плотно группируется, прижимая колени и подбо­родок к груди. В таком положении, не выдыхая воздух, необходимо остаться некоторое время. Тело при полном вдохе приобретает положительную плавучесть и стремится вверх, к поверхности воды. Достигнув поверхности, оно пос­ле нескольких покачиваний занимает неподвижное поло­жение.

Несмотря на кажущуюся легкость, это упражнение удается освоить не сразу из-за покачивающего движения тела головой вниз-вверх. Преждевременное выпрямление из положения группировки возникает в тот момент, когда го­лова опускается вниз. Чтобы помочь занимающемуся, преподаватель или партнер по обучению в момент окончания всплывания должен остановить покачивание.

После изучения всплывания можно переходить к выпол­нению лежания в воде. Упражнение на лежание тоже уст­раняет чувство водобоязни. Оно выполняется из исходного положения стоя на дне руки вверху. Вначале изучается ле­жание на спине, затем – на груди. Из указанного исходного положения занимающийся, прогибаясь, ложится на спину, а затем, сгибая ноги в тазобедренных и коленных сустава, поднимает их до уровня воды и выпрямляет. Устойчивое положение при лежании считается достигнутым, когда туловище лежит на поверхности воды и ноги погружаются вниз.

Лежание на груди выполняется после всплывания из положения «поплавок». Когда спина занимающегося покажется из воды, ему необходимо медленно выпрямить ноги и руки вдоль поверхности воды. При этом голова должна находиться в воде [15].

Лежание на спине и на груди необходимо выполнять на максимальном выдохе, так как при этом тело приобретает наибольшую положительную плавучесть, что создает бла­гоприятные условия для появления устойчивого положения. Если при лежании ноги погружаются вниз, то ими надо вы­полнять медленные движения в стороны. Очень важно, что­бы таз занимающегося был у самой поверхности воды. Если не удается лечь на воду в вытянутом положении, ведущему занятие или партнеру надо помочь, поднимая поясницу лежащего ладонью руки.

Скольжение – последнее упражнение из группы подго­товительных упражнений по освоению с водой. Скольже­ние создает у занимающихся ощущение движения тела в воде, формирует чувство встречного давления воды, под­держивающего тело у поверхности [32].

Вначале изучают скольжение на груди. Наиболее про­стым упражнением является скольжение толчком от дна с предварительно наклоненным туловищем с вытянутыми вверх руками. Такое же движение выполняется и на спине, но из положения прогнувшись. При скольжении на груди необходимо, чтобы голова была между рук или ниже рук, а на спине – между рук или выше рук. Ноги после толчка от дна должны быть прямыми, носки вытянутыми. При таком положении тело испытывает наименьшее встречное сопротивление воды и на большее расстояние продвигается вперед. При скольжении действие подъемных сил препятствует опусканию ног вниз, и у за­нимающегося создается представление о возможности пе­редвижения в горизонтальном положении.

Подготовительные упражнения на освоение с водой по своему характеру статичны и при недостаточной температуре воды или воздуха должны чередоваться с динамичными. Обычно при освоении подготовительных упражнений дается задание выполнять частые движения прямыми ногами сидя на бортике, лежа в воде на груди или на спине. Такие движения напоминают упражнения для изучения техники ног кролем, но они не несут задачи обучения, а главным образом преследуют цель повышения эмоциональности занятий и согревания [16].

После того как будут проделаны подготовительные упражнения по освоению с водой, надо перейти к изучению спортивных способов плавания. Но прежде чем изучать движения какого-либо способа, необходимо определить за­дачи, которые должны решаться в процессе обучения. Таких задач может быть несколько. При обучении детей младшего школьного возраста перед педагогом стоят, по крайней мере, две задачи: вначале надо научить их пере­двигаться по поверхности воды, а затем в процессе обучения выявить талантливых ребят для рекомендации в детскую спортивную школу. Таких детей в первую очередь обучают так называемым базовым способам плавания: кролем на спине и кролем на груди [30].

На втором этапе обучения старших дошкольников происходит разучивание отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела и  дыхание, движения ногами, согласование движений ног с дыханием, движения руками, согласование всех движений, т. е. по общей схеме обучения спортивным способам плавания. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца) [33].

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в  воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании [5].

Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

В связи с быстрой утомляемостью на этапе разучивания обычно целесообразно давать большой объем нагрузки в отдельном занятии, число повторений нового действия определяется, прежде всего, возможностьюобучающегося улучшать движения при каждой попытке.

Основными причинами грубых иска­жений двигательного акта на этапе его разучивания бывают:

1. Недостаточная физическая подготовленность. Анализируется характер искажения техники движения, преподаватель в первую очередь должен установить, какое из физических качеств недостаточно развито, и в зависи­мости от этого определить дополнительные задания, которые предусматрива­ли бы подготовительные упражнения;

2. Боязнь. Эмоции страха бывают причиной чрезмерного напряжения мускулатуры и ограничения амплитуды движений, что нередко наблюдается при непривычных перемещениях тела в пространстве;

3. Недостаточное понимание двигательной задачи. По этой причине мо­гут быть допущены самые разнообразные ошибки. Устраняются же они дос­таточно доходчивым объяснением, качественной демонстрацией, методами активизации внимания и углубленного осмысления двигательной задачи;

4. Недостаточный самоконтроль движений;

5. Дефекты в исполнении предыдущих частей действия. Эти дефекты устраняют, исправляя ошибочную фазу действия, если оно, естественно, поддается расчленению;

6. Утомление. Начальные попытки выполнить новое действие быстрее приводят к утомлению, чем выполнение его на последующих этапах. Это обязывает особенно тщательно соблюдать здесь меру повторений;

7. Отрицательный перенос навыков. Основной путь предупреждения  или ослабления его заключается в рациональной последовательности обуче­ния;

8. Неблагоприятные условия выполнения действий (плохой инвентарь или оборудование, метеорологические условия и т.д.) [14].

Всего вышеперечисленного можно избежать при методически грамотном построении тренировочного (учебного) процесса, опираясь на общепедагогические принципы обучения.

На третьем этапе обучения плаванию старших дошкольников идёт закрепление и работа над ошибками. На этом этапе необходимо обеспечить оптимальное владение двигательным действием в услови­ях его практического применения и своевременно начать исправление возможных ошибок, так как повторность в упражнениях создает предпосылки для закрепления ошибок на уровне стереотипа [26].

Основные задачи обучения на этом этапе:

1.  Углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;

2. Уточнить технику действия по её пространственным, временным и ди­намическим характеристикам выполнения движений в соответствии с индивидуальными осо­бенностями обучаемых;

3.  Нивелировать имеющиеся ошибки;

4.  Создать предпосылки вариативного выполнения действия.

На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Повторное исполнение со стереотипными ошибками, а тем более ухудшение качества движений является сигналом к перерыву для отдыха и осмысливания действия. Без непрерывного повторения, разумеется, невозможно обойтись в большинстве действий с циклической структурой. В этих случаях корректируют технику по ходу движений или при кратковременных остановках [26].

Четвёртый этап – углубленного разучивания и совершенствования.

Современная техника плавания чрезвычайно вариативна. Она постоян­но развивается и совершенствуется.

На этапе углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования преследуется цель – довести первоначальное владение техникой действия до относительно совершенного [32].

 Задачи:

1. Закрепить навык владения техникой действия;

2. Расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

3. Завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и её дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, а затем перехода его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений изменяется не во всех фазах. Ряд фаз, выполняемых правильно, повторяется без значительных изменений и постоянно ав­томатизируется. По мере отработки техники число автоматизированных ком­понентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык. К концу этой стадии функциональная система действия, приобретает стационарный характер, упрочняется системность протекания нервно-регуляторных процессов. Характерно и то, что ведущая роль в системе афферентации при управлении движениями переходит к двигательному анализатору, «мышечному чувству». Со­гласно физиологическим представлениям, на этой стадии формирования на­выка происходит его закрепление, тончайшая специализация и упорядочение центрально-нервных регуляторных процессов, что позволяет тонко диффе­ренцировать движения [34].

Уточненная на предыдущем этапе обучения и в значительной части автоматизированная система движений ещё не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам. На данном этапе предстоит упро­чить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с тем увеличить его подвижность, определяющую возможность приспособления действия различным изменениям внешних условий. При этом в зависимости от характера двигательных действий на этой стадии можно выделить относительно самостоятельную фазу закрепления навыка, или закреплять навык, одновременно увеличивая его варианты, либо частично перестраивая технику в связи с развитием физических качеств.

Главным средством совершенствования техники каждом из этапов является скоростные упражнения на коротких отрезках, выполняемые по элементам и в координации.

При обучении и совершенствовании техники спортивных способов плавания необходимо обеспечивать постепенный переход к более совершенным ее фазам. С момента, когда в тренировке пловца начинают широко применяться большие нагрузки, его техника и стиль находятся в прямой зависимости от состояния всего организма. Сильно утомленный пловец на какое-то время утрачивает лёгкость движений, теряет обычную их согласованность. По мере восстановления сил спортсмена, техника не только возвращается в исходное состояние, но и претерпевает ряд сложных качественных измене­ний, которые сопровождаются повышением скоростных абсолютных возможностей пловца.

Для обучения технике или её совершенствованию отводится всё занятие или его часть. Так, занятие с новичками целиком посвящается обучению, а для шлифовки стиля плавания мастера спорта, иногда достаточно несколько замечаний тренера во время выполнения скоростных упражнений [22].

Таким образом, дети старшего дошкольного возраста находятся на начальном этапе обучения. По методике начальное обучение плаванию делится на несколько этапов.  Первый – приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.  Второй этап – разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперёд с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суши. На третьем этапе обучения плаванию старших дошкольников идёт закрепление и работа над ошибками. Четвёртый этап – углубленного разучивания и совершенствования.

# ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 

## 2.1. Констатирующий этап эксперимента

Эксперимент проводился на базе **МДОУ  «Детский сад № 95 комбинированного вида»  города Магнитогорска**,в котором приняло участие 6 детей в возрасте 5 – 6 лет.

Эксперимент проводился в сентябре 2015 г.

Цель констатирующего эксперимента – определить уровень подготовки детей старшего дошкольного возраста к плаванию.

Задачи исследования:

1. Подобрать диагностический инструментарий;

2. Провести опытно-экспериментальную работу по определению уровня уровень подготовки детей старшего дошкольного возраста к плаванию.

Нами были выделены следующие задания:

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл - достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1 -2 секунд;

1 балл - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1 -2 секунд;

1 балл - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

4. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла - ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла - 3 м;

2 балла - 2 м;

1 балл - 1м.

5. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

4 балла - ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла - 3 м;

2 балла - 2 м;

1 балл – 1 м.

6. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла - ребенок проплыл 14-16 м;

3 балла - 11-13 м;

2 балла - 8-10 м;

1 балл - менее 8 м.

7. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла - ребенок проплыл 8м и более;

3 балла - 6-7 м;

2 балла - 4-5 м;

1 балл - менее 4 м.

Таким образом, констатирующий эксперимент показал, что на первом этапе обучения плаванию все дети выполняют упражнение на ориентирование в воде с открытыми глазами, лежание на груди могут выполнить 80 % детей и 50 % могут лежать на спине, но только 30 % детей владеют скольжением на груди, 20 % детей владеют скольжением на спине.

Среди исследуемых детей только 30 % детей (Богдан Ч., Настя С. И Илья Ч.) проплыли с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди и один ребёнок смог проплыть произвольным способом.

Итак, исследование показала, что дети практически не владеют навыком плавания.

## 2.2. Формирующий этап эксперимента

На основе результатов констатирующего эксперимента был проведён формирующий эксперимент, который проводился с октября 2015 г. по февраль 2016 г.

Цель формирующего эксперимента – разработать программу обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек) во вторую половину дня, продолжительностью 20-30 минут**.** Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Количество занятий: в неделю **-** 1 раз; в месяц - 4; в год - 36**;** их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей. Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

Целью данной программы является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Оздоровительные:

* Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
* Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
* Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

* Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
* Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

* Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
* Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

* Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
* Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

1) систематичности – занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

2) доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

3) наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

4) комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

5) личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

6) сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

На 36 занятиях с детьми проводиться освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом и дельфином - знакомство с элементами техники и выполнение их в постепенно усложняющихся условиях, а также обучение учебным прыжкам.

Основные задачи, решаемые на этом этапе следующие:

1-6 занятия

1. Ознакомление с правилами поведения в бассейне и техникой безопасности.

2. Устранение инстинктивного страха перед водой, посредством обучения подготовительным упражнениям, учебным прыжкам и выдохам в воду.

3. Обучение простейшим элементам основных способов плавания в упрощенных условиях.

Основными средствами на этом этапе являются: общеразвивающие и имитационные упражнения, подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, игры (приложение 2, 3).

7-12 занятия

Задачи:

1. Ознакомление со всеми спортивными способами плавания (показ осуществляется детьми учебно-тренировочных групп или групп спортивного совершенствования).

2. Ознакомление с элементами всех спортивных способов плавания. Обучение элементам, их выполнению в упрощенных условиях.

13-18 занятия

Задачи:

1. Обучение элементам всех способов плавания в постепенно усложняющихся условиях.

2. Обучение плаванию облегченными способами (движению руками брассом, ногами кролем; движению руками дельфином, ногами кролем)

3.Обучение технике плавания спортивными способами кролю на спине и кролю на груди на задержке дыхания.

4. Обучение вариантам дыхания.

19-24 занятия

Те же задачи, что и в предыдущем микроцикле, а также:

1. Совершенствование вариантов дыхания.

2. Закрепление техники плавания по элементам и в полной координации с задержкой дыхания и с дыханием.

3. Обучение спадам в воду вниз головой, сидя и стоя на бортике -как подготовке к успешному освоению стартового прыжка

4. Проверка плавательной подготовленности.

На 24-м (контрольном) занятии выполняются упражнения:

- плавание с помощью движения ногами всеми способами;

- плавание кролем на спине – 10-12 метров;

- плавание кролем на груди с задержкой дыхания на воде – 10-12 метров;

- спад в воду из положения согнувшись.

25-30 и 31-36 занятия

Задачи:

1. Обучение технике плавания кролем на груди и спине в полной координации движений с дыханием.

2. Обучение плаванию облегченными способами, плаванию брассом и дельфином в раздельной координации движений.

3. Совершенствование выполнения спадов в воду.

4. Обучение плаванию на глубокой воде.

Основные средства и содержание 7-36 занятий: общеразвивающие и имитационные упражнения, упражнения для изучения спортивных способов плавания (Приложение 4 - 7), упражнения для изучения стартового прыжка; специальная техника дыхания в способах кроль, брасс, дельфин; игры и эстафеты.

На 36-м (контрольном) занятии выполняются:

- плавание с помощью движений ногами всеми способами – 10-25 м

- плавание кролем на груди и кролем на спине в координации – 10-25 м

- плавание брассом в раздельно координации -10-12 м

- плавание дельфином -10-12 м

В первом полугодии обучение проводится, в основном, в мелком бассейне.

Начальный этап освоения с водой сокращается до 6 занятий (по сравнению с традиционной методикой -12 занятий). По окончанию этого микроцикла дети уже готовы к изучению элементов спортивных способов плавания.

В течение года группа может пополняться новичками. Применение одновременной методики обучения плаванию создаст благоприятные предпосылки для успешного формирования навыка плавания, при условии совмещения занятий новичков и детей. Прошедшими первый этап начального обучения.

Во втором полугодии обучения ведется по принципу комплексного плавания.

Задачи:

1. Закрепление и совершенствование техники плавания по элементам и в полной координации движений с дыханием всеми способами.

2. Обучение технике стартов и поворотов.

В конце учебного года проводятся контрольные испытания:

- плавание кролем на груди, на спине, брассом, дельфином – по 25 м (с экспертной оценкой техники);

- комплексное плавание – 100 м.;

- плавание со сменой способов.

К характерным признакам метода относятся:

1. Сокращенный период освоения с водой.

2. Одновременное обучение всем спортивным способам плавания. В первую очередь изучаются основные элементы техники каждого способа: движение ногами в кроле, движение руками в брасе, движение ногами в дельфине, движение руками в кроле. На основе этих элементов идет изучение облегченных способов плавания.

3. При изучении движении руками и ногами соблюдается указанная последовательность:

- кролем, дельфином, брассом – для ног;

- брассом, кролем, дельфином – для рук.

Разработанная методика призвана обеспечить формирование широкого запаса двигательных навыков - школы движений, на базе которой возможно совершенствование техники плавания. Одновременное обучение всех способов плавания обеспечивает высокую эффективность в изучении техники спортивного плавания, что подтверждено результатами исследования.

Практические рекомендации по применению методики комплексного обучения и ее отличительные черты:

1. Начальный этап освоение с водой сокращается до 6 занятий (по сравнению с традиционной методикой -12 занятий).

2. Основными задачами, которые, прежде всего необходимо решить, являются:

- формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойством и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение интенсивного страха перед водой, как основа психологической подготовки к обучению.

Подготовительные упражнения помогают решить проблемы связанные с водобоязнью, неустойчивого положения тела и создания опоры в воде.

Только после решения этих задач приступают к обучению элементов всех способов плавания.

Если занимающимся трудно осваивать элементы техники плавания кролем на спине, в частности, не получаются упражнения в скольжении на спине, скольжении «сидя», голова сильно запрокинута назад, в результате у детей возникают негативные ощущения, связанные с попаданием воды в нос, рот. В этом случае обучению элементам кроля на спине происходит с применением поддерживающих средств (плавательной доски).

3. Методическая система обучения одному способу плавания или элементу техники выглядит следующим образом:

- демонстрация способа или элемента в целом;

- краткий анализ техники выполнения;

- методические указания с поставленной двигательных задач;

- практическое выполнение: а) на суше; б) в воде

4. Каждое упражнение в процессе изучения следует выполнять в постоянно усложняющихся условиях. Каждое упражнение изучается по следующей методической схеме:

- ознакомьте с движением в общих чертах (проводится на суше);

- изучение упражнения в воде, с опорой, на месте (у бортика, используется дно);

- изучение упражнения в воде, с опорой, в движении (в ходьбе, с поддержкой партнера, с плавательной доской и т.д.);

- изучение упражнения в воде, без опоры, в движении (скольжение, плавание).

5. При обучении детей плаванию важнейшее значение имеет применение тренером-преподавателем профессионально-образной речи и «языка жестов»

6. Схему последовательного соединения элементов техники в единое целое рекомендуется ставить следующим образом:

- изучение движений ногами и изучение движений руками или наоборот (в зависимости от способа плавания и индивидуальных особенностей занимающихся);

- изучение дыхания;

- изучение движений руками в согласовании с дыханием;

- изучение движений ногами в согласовании с дыханием;

- согласование движений рук и ног;

- плавание с помощью движений руками и ногами на задержке дыхания;

- плавание в полной координации.

7. При обучении элементам всех способов плавания в течение одного занятия рекомендуется соблюдать указанную последовательность:

- брассом, кролем, дельфином - для рук;

- кролем, дельфином, брассом - для ног.

В этом случае не будет возникать отрицательный перенос навыка при одновременном изучении всех способов плавания.

8. Методика комплексного обучения предусматривает одновременное изучение всех спортивных способов плавания, начиная с первых занятий.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе теоретического изучения вопроса нами было отмечено, что плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Детский возраст – время, когда формируется большинство физических качеств человека, закладывается основной фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуется функциональные возможности организма. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений.

В ходе изучения особенностей методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста было выделено четыре этапа: первый – приобщение к воде; второй этап – разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперёд с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суши. На третьем этапе – закрепление и работа над ошибками. Четвёртый этап – углубленного разучивания и совершенствования.

Экспериментальное исследование обучения плаванию детей младшего школьного возраста проводилось на базе фитнес - центра «Атмосфера», в котором приняло участие 6 детей в возрасте 7 – 8 лет.

Констатирующий эксперимент показал, что дети практически не владеют техникой плавания кролем на груди, на спине и брассом.

На основе полученных результатов была разработана программа обучения плаванию детей младшего школьного возраста. В процессе 36 занятий проводилось освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом и дельфином - знакомство с элементами техники и выполнение их в постепенно усложняющихся условиях, а также обучение учебным прыжкам.

После реализации комплекса занятий был проведен контрольный эксперимент, который показал, что мы достигли поставленной в начале года цели – научить детей владеть техникой плавания кролем на груди, на спине и брассом. Полученные результаты соответствуют нормативным показателям, либо приближены к ним.

На основе вышесказанного можно отметить, что разработанный комплекс занятий по обучению плаванию является эффективным.

# Список использованной литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.; Физкультура и спорт, 2008. – 324 с.
2. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Л.А. Бендет. - Ки­ев: Здоровье, 2005 - 216 с.
3. Адашковичене, Э.И. Плавание / Э.И. Адашковичене. – М.: Физкульту­ра и спорт, 1992. – 128 с.
4. Бажуков, С.М. Здоровье детей - общая забота (организация физи­ческого воспитания школьников по месту жительства) / С.М. Бажуков. - М.: Физ­культура и спорт, 1987 - 186 с.
5. Бакшеев, М.Д. Специализированные восприятия в плавании / М.Д. Бакшеев. - Омск: Сиб. ГАФК, 2011 - 21 с.
6. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988 - 132 с.
7. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2012. - 160с.
8. Булах, И.М. Плавание: от рождения до школы / И.М. Булах. – Мн.: Полымя, 2001. – 106 с.
9. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 146 с.
10. Вайцеховский, С.М. Быстрая вода / С.М. Вайцеховский. - М.: Молодая гвардия, 2009. – 175 с.
11. Вороненко, С.Ф. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию / С.Ф. Вороненко, А.А. Зиновьев. - Хабаровск, 1989. - 50 с.
12. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: Физ­культура и спорт, 1986. – 109 с.
13. Васильев, B.C. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 40 с.
14. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 157 с.
15. Дорошенко, И.В. Учись плавать / И.В. Дорошенко. - М.: Советский спорт, 1989. - 64 с.
16. Дудальский, В.В. Игры на воде при обучении детей плаванию / В.В. Дудальский, Е.Г. Маряничева. Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар, 2010. – 111 с.
17. Инясевский, К.А. Тренировка пловца. Пособие для тренеров / К.А. Инясевский, Б.Н. Никитский. – СПб.: ПитерКом, 2012. – 135с.
18. Курамшин, Ю.Ф. Найдите свой талант / Ю.Ф. Курамшин, В.М. Поповский. - Л.: Лениздат, 1987. - 130 с.
19. Кубышкин, В.И. Учите школьников плавать / В.И. Кубышкин. - М.: Просвещение, 2008 - 112 с.
20. Козлов, А.В. Плавание доступно всем / А.В. Козлов. - Л. Лениздат, 1987. - 130 с.
21. Макаренко, Л.П. Плавайте на здоровье / Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1988 - 288 с.
22. Маслов, В.И. Плавать должны все / В.И. Маслов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 95 с.
23. Медянников, В.В. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию / В.В. Медянников, Ю.И. Радыгин // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 59-67.
24. Никитин, Б. Резервы здоровья наших детей / Б. Никитин. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 137 с.
25. Никитский, Б.Н. Плавание: Учебник для студентов физического воспитания / Б.Н. Никитский. - М.: Просвещение, 2011. - 304с.
26. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985. - 99с.
27. Панкратьева, Н.Е. Здоровье - социаль­ная целостность / Н.Е. Панкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Шиленко. - М.: Мысль, 1989 - 144 с.
28. Петров, Н.И. Физическая культура и школа / Н.И. Петров // Теория и практика фи­зической культуры. – 1978. - № 2.
29. Пошевский, С.А. Физкультура и закаливание в семье / С.А. Пошевский, Е.П. Гук. - М.: Медицина, 1985. - 124 с.
30. Семёнов, Ю.Н. Навык плавания каждому / Ю.Н. Семёнов. - М.: Физкультура и спорт 1983 - 144 с.
31. Тонкова-Ямпольская, Г.В. Ради здоровья детей / Г.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Н. Черток. - М. Просвещение, 1985. - 156 с.
32. Тимофеева, Е.А. Обучение плавания в детском саду / Е.А. Тимофеева, Т.И. Осичкина. – М.: Просвящение, 2001. – 86 с.
33. Фирсов, З.П. Плавание для всех / З.П. Фирсов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 130 с.
34. Фирсов, З.П. Плавать раньше, чем ходить / З.П. Фирсов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 64с.
35. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: 2013 г. URL: http:// Минобрнауки.рф.pdf
36. Чусов, Ю.Н. Закаливание школьников / Ю.Н. Чусов. - М.: Просвещение, 2005 - 128 с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ