

ORGANIZATION AND TECHNOLOGY OF SWIMMING CLASSES WITH PRESCHOOL CHILDREN

Krasnova G. M.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Dekhkambaeva Z. A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor

ABSTRACT

The article analyzes the technology of conducting swimming lessons with children of preschool age, considers the work of scientists who substantiate the positive impact in teaching children from preschool age. The article presents the forms of organization and technology of conducting swimming lessons with preschool children

Keywords: learning, swimming, preschool children, strengthening, health.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Краснова Г.М.

Кандидат педагогических наук, доцент

Дехкамбаева З.А.

Кандидат педагогических наук, исполняющий обязанности доцента

Аннотация

В статье проведен анализ технологии проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста, рассмотрены работы учёных, обосновывающих о положительном влиянии при обучению детей начиная с младшего дошкольного возраста. В статье приведены формы организации и технологии проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста

Ключевые слова: обучения, плавание, дети дошкольного возраста, укрепление, здоровье. Плавание является основным видом передвижения в водной среде. На человека, впервые оказавшегося в этой среде, действует такое изобилие новых, до того не встречавшихся ему при наземном передвижении факторов, что он не в состоянии их сразу освоить. Главная причина в том, что находясь в воде, он еще весь во власти тех двигательных автоматизмов, которые действовали при наземном передвижении. Поэтому особенности управления движениями при плавании связаны с подавлением привычных двигательных автоматов: замена передвижений в вертикальном положении на передвижения в горизонтальном положении, переключение привычных реакций, связанных с твердой опорой и передвижением в разнородной среде «земля-воздух», на новый способ опоры на воду; передвижение в однородной водной среде, отсутствие антигравитационных рефлексов и переход на действия в условиях относительной невесомости, резкое уменьшение

инерционности движений (вследствие высокой плотности среды); усиление действий реактивных сил (в связи с отсутствием твердой опоры); перестройка ритма дыхания двухфазного (вдох — выдох), на трех-четырёх фазный (вдох — задержка дыхания - выдох - задержка дыхания). Все это свидетельствует о том, что при обучении плаванию требуется коренная перестройка управления движений, сложившегося на протяжении всего опыта наземных рефлексов [1,2]

В настоящее время в нашей республике и за рубежом накоплен большой практический опыт обучения плаванию различного по возрасту и полу контингента занимающихся. Многочисленные методические и учебные пособия содержат рекомендации по организации преподавания и обучения спортивной технике в плавании.

Одним из важнейших факторов, обеспечивающих успешное обучение, является адекватно подобранная программа, профессиональный уровень преподавания и наличие необходимых условий обучения (бассейн, оснащённость помещений и температура воды).

Основополагающим и влияющим на качество обучения является личность обучаемого, которая характеризуется: возрастом, полом, генетическими задатками и предрасположенностью, функциональными возможностями систем организма и физическим развитием, уровнем развития физических качеств и психологическими особенностями. Перечисленное выше в той или иной степени участвует в формировании навыков и умений плавать. Однако роль их неоднозначна и, несмотря на многочисленные исследования, доказывающие важность того или иного качества, некоторые из них еще не достаточно изучены [3,4]

Плавание как средство укрепления здоровья оказывает глубокое воздействие на организм детей и способствует всестороннему физическому развитию, формированию осанки, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также является средством профилактики простудных заболеваний. Купание, игры в воде благотворно влияют на всестороннее развитие ребенка. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. Научные исследования и опыт практики показывают, что на этапе начального обучения физические качества должны способствовать решению задачи формирования специальных двигательных навыков; в плавании плавательных навыков. При обучении следует учитывать возрастные особенности организма занимающихся.

Каждый возрастной период характеризуется особенностями физического развития, развития физических качеств и формированием различных систем организма. Имеются естественные предпосылки для развития тех или иных физических качеств и двигательных навыков с учетом степени готовности индивидуума к обучению и индивидуальной предрасположенности к приобретению навыка и умения плавать.

Многолетняя практика показала, что обучение плаванию детей разного возраста и пола свидетельствует о том, что, не смотря на добросовестное ими выполнение всех заданий и упражнений, эффект значительно различается индивидуально. Недостаточное совершенство функционирования дыхательной системы затрудняет освоение нового типа дыхания в воде. Низкий уровень развития физических качеств (например, выносливости) не позволяет ребенку выполнить полностью и с высокой результативностью весь запланированный объем упражнений в отведенное время.

А. Р. Воронцов. установил, что дети, обладающие небольшим удельным весом и хорошей гибкостью, обладают чувствительностью к водно-опорным ощущениям, не боятся воды. В данном случае возможный страх перед водой можно рассматривать как защитную реакцию психики на новую, неизвестную среду. По мере ознакомления с ее свойствами и приобретением опыта поведения в водной среде и благодаря адаптационным возможностям организма, происходит переориентация и переоценка поведенческого мотива. Следовательно, психическая предрасположенность при обучении плаванию является важнейшим фактором успешного его освоения. [7]

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и эластичный детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, в результате чего вырабатывается хорошая осанка. Активные движения ногами в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребенка и предупреждают развитие плоскостопия. Одновременно с обучением плаванию детям прививают умения и навыки самообслуживания, что в дальнейшем положительно может сказаться на их самодисциплине и самоконтроле. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности: настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, проявление самостоятельности и целеустремленности. Поэтому неслучаен повышенный интерес к обучению плаванию детей с самого раннего возраста. Регулярные занятия плаванием обеспечивают закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация организма к разнообразным условиям внешней среды

При обучении, как правило, возникают трудности в психологическом плане. Дети попадают в новую незнакомую обстановку, в незнакомый коллектив, к незнакомому тренеру, все это является мощным фактором воздействия на психику. Реакция детей на это воздействие индивидуально. Одни испытывают повышенный интерес ко всему новому, и обучение проходит на благоприятном эмоциональном фоне, они очень активны, любознательны и старательны. Другие испытывают отрицательные ощущения в процессе обучения, они чувствуют себя скованно, заторможенно, плохо воспринимают объяснения и, вследствие этого, хуже выполняют практические задания и не достигают положительных результатов в обучении

Индивидуальные психические реакции детей в процессе обучения в плавании заметнее, чем в других видах спорта. По данным В.З. Афанасьева и В.Я. Лопухина, только 15 % детей в возрасте 5-6 лет испытывали удовольствие, радость, раскованность, активность, приподнятое настроение и другие положительные эмоции. На первых занятиях у 10-12 % обучающихся контакт с водой вызывал отрицательную психическую реакцию: боязнь воды, страх, напряженность в движениях, неприятные ощущения от попадания воды в нос, рот, глаза, брызг на лицо и другие негативные эмоции. Однако через определенное время эта отрицательная реакция постепенно переходила в положительную, и дети испытывали радость и удовольствие от занятий. [8,9]

Одними из первых обосновали необходимость обучения плаванию дошкольников Н.Ж. Булгакова, в исследованиях Т.И. Осокиной обосновываются необходимость и целесообразность обучения детей плаванию в возрасте 5-7 лет. При этом автор рекомендует начинать первоначальное обучение с более доступных способов плавания, таких как

«кроль без выноса рук», «кроль на груди». Оптимальным вариантом автор считает организацию занятий со старшими дошкольниками в детском саду при наличии в детских садах бассейна. [10,11]

Занятия по плаванию в детских садах проводят преподаватели по плаванию и специалисты, а также воспитатели, прошедшие курсы подготовки инструкторов по физической культуре и спорту. Они должны уметь плавать, быть знакомы с техникой спортивных способов плавания и методикой обучения, а также уметь владеть приемами спасения утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде. В помощь тренерам-воспитателям привлекается обслуживающий персонал и медицинская сестра детского сада. [11]

В результате собственных исследований В.С. Васильев выделил три периода становления навыка плавания. При этом основными задачами периода являются: освоение основных подготовительных упражнений в опорном положении; формирование навыков горизонтального положения в воде; изучение движений ногами в опорном положении. Автор также отмечает, что прочность навыка плавания обеспечивается разучиванием большого количества подготовительных упражнений без использования каких-либо поддерживающих средств. [12]

Важно в начальный период обучения плаванию сделать упор на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков отрицательных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха и водобоязни. К специфическим особенностям в методике обучения детей плаванию на глубокой воде следует отнести требования, которые характеризуются постепенным переходом от твердой опоры к смешанной, а затем к неустойчивой, подвижной, стабильной, и в конце - к безопорной со скольжением. На этом этапе обучения возрастает роль использования приемов психологической подготовки для неумеющих плавать, которые способствуют преодолению различных негативных ощущений при нахождении в воде

Начальное обучение плаванию Курт Вильке рекомендует проводить, используя яйцеобразный поплавок на поясе ученика, который необходим для надёжного овладения движениями в координации с дыханием. Кроме того, целесообразно использование плавания с помощью надувных пластиковых нарукавников при глубокой воде на уроке по 45 мин. с частотой от 3 до 5 раз в неделю. Существенную помощь может оказать также применение ласт при обучении кролем и брассом в течение 10 уроков. Обучение плаванию в глубокой части бассейна возможно также при использовании надувных кругов, помогающих уверенно держаться на воде уже за 4-5 занятий [14]

Специалистами разрабатываются методические основы по начальному обучению детей и дальнейшему изучению ими спортивного плавания, методика обучения которому популярно и доступно изложена в пособиях для начинающих. Начальное обучение плаванию, следует проводить в 2 этапа: на первом дети должны приобрести навыки, позволяющие им уверенно держаться на воде в результате освоения ныряния, прыжков воду, скольжения, продвижения в воде, контролируемого дыхания. На втором этапе разучивается техника спортивных способов плавания кролем на спине и на груди, брассом и дельфином на основе уже сформированных навыков и приобретенных двигательных качеств.

Особенности адаптации организма детей к водной среде в период обучения плаванию характеризуются, более выраженными изменениями со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В основе формирования навыка плавания у детей дошкольного возраста, как считает В.С. Васильев, лежит выработка прочного условного рефлекса принятия горизонтального положения в скольжении с дальнейшим согласованием движений и дыхания. Причем изучать элементы техники плавания необходимо параллельно, используя упражнения в совмещении движений и дыхания. Кроме того, после выполнения относительно простых упражнений для ознакомления с водой необходимо приступить к освоению более сложных движений, являющихся характерными для спортивных способов плавания.[12] Между тем, по данным Ле Ван Сема, в процессе изучения навыков плавания возникновение отрицательных эмоций у детей мешает их овладению, в то время как положительное соперничество содействует более успешному их формированию.

Детей рекомендуется обучать также с помощью наглядных картинок по следующим разделам:

- 1) специальные упражнения на суше;
- 2) упражнения по освоению водной среды;
- 3) погружение в воду с головой;
- 4) дыхание с выдохами в воду;
- 5) статическое (пассивное) плавание в воде;
- 6) скольжение в воде;
- 7) движение ногами кролем на груди и на спине;
- 8) движение руками кролем на груди и на спине;
- 9) плавание кролем на груди без выноса рук;
- 10) плавание кролем на спине без выноса рук;
- 11) Спортивные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Дети в возрасте 5-7 лет по своим двигательным возможностям, вполне готовы к освоению сложных плавательных движений, которые по мере овладения должны постепенно усложняться и детализироваться. В этом процессе следует руководствоваться наглядными пособиями, рекомендованными для родителей, так как применение принципа наглядности способствует более качественному проведению физического воспитания.

Образные выражения, жесты, используемые при обучении детей плаванию, также имеют немаловажное значение. Подача изучаемого материала усугубляется тем, что обычная передача звуковых сигналов в бассейне затруднена и возрастает обучающая роль тренера-преподавателя, который использует в своей работе жесты. По педагогической направленности их можно разделить на три группы: - указания при освоении водной среды; - при освоении общих ошибок в технике плавания; - конкретных ошибок в отношении отдельных способов плавания.

Т.И. Осокиной обоснована и разработана система обучения детей плаванию в дошкольных учреждениях. В ней условно выделены 4 этапа обучения плаванию.[11]

Первый этап — ознакомление ребенка со свойствами воды: ' плотностью, вязкостью, прозрачностью, — которого необходимо достичь в раннем и младшем дошкольном возрасте.

Второй этап — приобретение детьми умений и навыков в погружении, всплывании, лежании, скольжении, осуществляя выдохи в воду, которые целесообразно осуществлять в младшем и среднем дошкольном возрасте.

Третий этап — обучение навыкам плавания до 10-15 м определенным способом на мелкой воде, которого необходимо добиться в старшем дошкольном возрасте. На четвертом этапе — обучение навыкам плавания определенным способом и простым прыжкам на глубокой воде, которое должно быть осуществлено в старшем дошкольном и продолжено в младшем школьном возрасте. Таким образом, процесс освоения первоначального навыка плавания растянут в среднем на 5 лет.

Основной целью в обучении плаванию специалисты считают содействие всестороннему физическому развитию, закаливанию и привитию основ личной гигиены. Непосредственными задачами в этой возрастной группе являются обучение их элементарным, доступным основам техники плавания, а также вовлечение их в систематические занятия плаванием.

Поэтому в методике начального обучения плаванию довольно значительное место отводится изучению игр и развлечений на воде, с непосредственным нахождением преподавателя в бассейне для лучшей организации занятий. Играя, даже самые робкие дети быстрее привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, необходимое положение тела и основные движения, сокращая начальный период адаптации. Игровые ситуации, проводимые с детьми у воды, на воде и под водой, способствуют сокращению периодов формирования у них прикладных двигательных навыков плавания.

Занятия проводятся групповым способом, реже индивидуальным во всех группах детского сада. Количественный состав групп распределяется следующим образом: младшая (дети 3-4 лет) от 5-6 до 6-8 человек; средняя (дети 4-5 лет) от 6-8 до 8-10 человек; старшая (дети 5-6 лет) от 10 до 12 человек; подготовительная (дети 6-7 лет) от 12 до 15 человек. Рекомендуют двухразовые посещения занятий в недельном цикле. Наилучшим временем проведения занятий по плаванию является время с 9 до 12 утра и с 15 до 17 часов вечера. Наилучшим вариантом равномерного распределения материала является расписание: понедельник-четверг и вторник-пятница. Длительность занятия зависит от температуры воды, возраста малышей и времени занятий в годичном цикле. Допустимая норма пребывания в воде — от 10-15 мин. в начале до 25-35 мин. в конце курса. Температура воды составляет 28-30°C. Исторически сложившееся направление методики обучения плаванию характеризуется тем, что первоначальное обучение начинается со спортивных способов плавания «крюль на груди» и «крюль на спине», основанных на переменных движениях рук и ног. В дошкольном возрасте рекомендуется начинать первоначальное обучение с более доступных способов плавания, таких как «крюль без выноса рук», «крюль на спине», реже «брасс на груди».

Но в процессе обучения плаванию возникают трудности в психологическом плане. Дети попадают в новую незнакомую обстановку, в незнакомый коллектив, к незнакомому тренеру, все это является мощным фактором воздействия на психику. Реакция детей на это воздействие индивидуально. Одни испытывают повышенный интерес ко всему новому, и обучение проходит на благоприятном эмоциональном фоне, они очень активны, любознательны и старательны. Другие, испытывают отрицательные ощущения в процессе обучения, они чувствуют себя скованно, заторможено, плохо воспринимают объяснения и,

вследствие этого, хуже выполняют практические задания и не достигают положительных результатов в обучении.

Среди мотивов, побуждающих детей 5-6 лет к занятиям плаванием, основную роль играют желание и стремление к игровым действиям, и сочетание их с занятиями в воде. Создание игровых ситуаций на суше и в воде при обучении плаванию детей способствуют лучшему формированию навыка плавания. Поэтому в методике начального обучения плаванию значительное место отводится изучению игр и развлечений на воде.

Играя, даже самые робкие дети быстрее привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, необходимое положение тела и основные движения, сокращая начальный период адаптации.

Одними из важнейших факторов, обеспечивающих успешное обучение, являются адекватно подобранная программа, профессиональный уровень преподавания и наличие необходимых условий обучения.

Таким образом, анализ различных научно-методических пособий показал, что плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно участвует в профилактике простудных заболеваний, является одним из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а также благотворно влияет на формирование личности. Поэтому важно начинать плавать как можно раньше.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фарфель, В. С. Значение исследования двигательных способностей детей для отбора в ДЮСШ по плаванию / В. С. Фарфель, Б. В. Рышняк // Плавание. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - Вып. 2. - С. 31-33.
2. Мухина, Е. А. Обучение плаванию детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками : дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Мухина. - Малаховка, 1999. — 156 с. В.Н. Зациорский 1970; Л.П. Макаренко, 1985; Л.П. А.).
3. Макаренко, Л. П. Учите плавать малышей / Л. П. Макаренко. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 32 с. : ил.
4. Макаренко, Л. П. Плавайте на здоровье / Л. П. Макаренко. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 80 с.
5. Мухин, В. Н. Плавание - здоровье детей / В. Н. Мухин, Ю. И. Радыгин.
6. Киев :, 1988. — 64 с. : ил.
7. .Осокина, Т. И. Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина, — Киев, 1988. - 36 с.
8. Воронцов, А. Р. Определение спортивной одаренности в плавании на основе динамических наблюдений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / А. Р. Воронцов. - М., 1977. - 20 с.
9. Афанасьев, В. З. Игры в обучении плаванию : лекции для студентов ин-тов физ. культуры / В. З. Афанасьев ; ГЦОЛИФК. - М., 1983. - 12 с.

10. Лопухин, В. Я. Пятьсот статей по плаванию в журналах «Теория и практика физической культуры» / В. Я. Лопухин // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 11. - С. 24, 37-38.
10. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. - М. : Физкультура и спорт, 1999. - 184 с. : ил. - (Азбука спорта).
11. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать : пособие для воспитателя дет. сада. / Т. И. Осокина. — 3-е изд., дораб. и доп.. — М. : Просвещение, 1985.-80 с. :ил.
12. Васильев, В. С. Обучение маленьких детей плаванию / В. С. Васильев. - М. : Физкультура и спорт, 1961. - 70 с.
13. Васильев, В. С. Процесс становления навыка плавания у детей 5-7 лет и обоснование методики обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. С. Васильев. - М., 1963. - 19 с.
14. Вильке, Курт. Плавание для начинающих : пер. с нем. / Курт Вильке. -М. : Знание, 1991.-190 с.
15. Ле Ван Сем. Эмоционально-волевое проявления и приемы их регуляции при начальном обучении плаванию : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Ле Ван Сем. - М., 1978. - 220 с.