

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 97»

Подразделение дополнительного образования

Статья

Особенности обучения детей плаванию младшего школьного возраста

Исполнитель:

Парфенова Наталья Сергеевна
Педагог дополнительного образования
МБОУ «СОШ №97»

Кемерово, 2024

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания.

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.

Однако большинство детей не могут воспользоваться благоприятным оздоровительным влиянием плавания из-за неумения плавать. Кроме того, дети принадлежат к группе повышенного риска, так как могут утонуть и в неглубоком месте за очень короткое время. Физические возможности ребенка значительно ниже, чем у взрослого, он быстрее страдает от переохлаждения. Отсутствие жизненного опыта не позволяет маленьким детям реально оценить степень опасности, а любопытство может привести к трагедии. У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью - формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Также у детей может быть страх перед глубиной. В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде.

Советы для обучения детей плаванию:

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплытиях, лежании на воде и

особенно скольжениях следует выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда поднимаешь голову из воды.

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

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

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

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

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

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

Особенностью обучения плаванием в младшем школьном возрасте является игра. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, умение плавать. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности, способствует формированию у занимающихся детей устойчивого, положительного интереса к

занятиям. Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Она оказывает многогранное влияние на психическое развитие детей, является одним из действенных средств разностороннего физического воспитания. В игре дети овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, упражняются и развиваются жизненно важные качества и способности, накапливается опыт применения своих возможностей. Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает быстрее освоиться с водой, избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.