

*Ермолаев А.П., старший преподаватель,*

*СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак*

*Волкова Е.А., старший преподаватель,*

*СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак*

## МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Дошкольный возраст - период формирования двигательных качеств, навыков и умений ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. В этом возрасте у детей закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности. Выявлены способы, которые наиболее эффективны при обучении детей плаванию, показана последовательность упражнений для обучения.

Ключевые слова: дошкольники, обучение, рефлексы, навык, плавание.

Abstract. Preschool age - the period of formation of the motor qualities, skills and skills of the child, which serve as the basis for his normal physical and mental development. At this age, children lay the foundations of health, longevity and comprehensive motor fitness. The methods that are most effective in teaching children to swim are revealed, the sequence of exercises for teaching is shown.

Index terms: preschoolers, education, reflexes, skill, swimming.

Фазы формирования навыка имеются и при обучении спортивным способам плавания, но им предшествует ряд моментов, которые можно характеризовать как фазы образования навыка плавания. К основным

особенностям, отличающим плавание от других видов спорта, могут быть отнесены: 1) специфика водной среды, в которой происходит формирование двигательного навыка; 2) новое, непривычное человеку горизонтальное положение в воде; 3) отсутствие твердой опоры; 4) специфика согласования движений и дыхания. В связи с этим при плавании по механизму временных связей образуются новые координации движений, соответствующие новым условиям передвижения.[1,3]

Нами изучался процесс формирования навыка плавания у детей дошкольного возраста. В основу начального обучения был принят кроль на груди. Одной из задач работы была также разработка наиболее целесообразной методики обучения плаванию детей указанных контингентов. Исследования проводились в детских садах г. Стерлитамака. Основные плавательные движения - элементы техники - изучались последовательно, начиная с первых уроков в различных исходных положениях на суше и в воде.

Исследование осуществлялось с помощью педагогических наблюдений и видеосъемки.

Установлено, что формирование навыка плавания имеет свою специфику и схематически протекает в такой последовательности. Первая фаза - подавление оборонительного (преодоление водобоязни) и развитие подражательного рефлексов. Начальные фазы выработки дыхательных рефлексов в новой среде. Подготовительные упражнения помогают ребенку преодолевать водобоязнь, приучают самостоятельно передвигаться в воде в произвольных направлениях с изменением привычного вертикального положения. Подражая взрослому, дети выполняют новые, ранее незнакомые движения самостоятельно; путем подражания и упражнения у них вырабатываются дыхательные рефлекс в новой среде.

Вторая фаза - выработка условного рефлекса горизонтального

положения, связанная с торможением и подавлением ряда рефлексов (опоры, «теменем кверху», выпрямительный). Выдох в воду в горизонтальном положении. Спортивное плавание требует умения свободно лежать у поверхности воды в горизонтальном положении. От этого зависит дальнейшее освоение плавательных движений и их согласование с дыханием. Прочное усвоение скольжения с изменением первоначального положения (повороты на бок, на спину) согласовано с выдохом в воду - результат выработки условного рефлекса горизонтального положения.

Третья фаза - освоение основных плавательных движений в горизонтальном положении без опоры. Умение согласовывать движения ногами с одновременным выдохом в воду, движения руками с выдохом в воду в горизонтальном положении, скольжении - результат формирования данной фазы двигательного навыка плавания.

Четвертая фаза - образование целостного двигательно-дыхательного стереотипа плавания. Первые попытки занимающегося проплыть незначительное расстояние кролем на груди вначале с задержкой дыхания, затем в согласовании с выдохом в воду - начало формирования данной фазы. Записи первых самостоятельных плавательных движений показывают сильные удары руками по воде, очень короткими и быстрыми гребковыми движениями, быстрым проносом руки над водой, неодинаковые усилия левой и правой рук. выполнение гребка по изломанной линии, без планового начала и окончания. Другими словами, испытуемый сильно и часто хлопал руками по воде, затрачивая все усилия на поддержание тела у поверхности воды, а не на продвижение вперед. Характер движений руками циклический, чередования реципрокны, в то время как движения ногами бессистемны. Это свидетельствует о том, что здесь наблюдается иррадиация процессов возбуждения, которую обычно принято считать первой фазой образования двигательного навыка.

Несмотря на то, что движения еще неуверенные, общий рисунок способа плавания лучше всего подтверждает образование условнорефлекторных связей, характеризующих его координационную структуру.

Пятая фаза - закрепление навыка, дальнейшее совершенствование координации движений. Последующие наблюдения показывают, что совершенствование навыка сопровождается более систематическими движениями ногами. Ребенок делает уже не такой короткий гребок, количество гребков в единицу времени значительно уменьшается, гребок выполняется почти по прямой линии, движения ногами производятся попеременно. Следовательно, часть усилий используется, уже на продвижение вперед. Продолжая работу по совершенствованию плавательных движений у детей, мы по окончании курса обучения получили следующие данные: одинаковые усилия, прилагаемые левой и правой руками, плавное начало и окончание гребка, отсутствие разницы во времени в движении левой и правой рук над водой. Каждый цикл включает два гребка руками, вдох и выдох и шесть ударов ногами - шестиударный кроль, координацию которого можно характеризовать как реципрокную. Это свидетельствует, что приобретенный детьми навык плавания устойчив, движения представляют собой правильный рисунок кроля на груди. Сопоставляя для сравнения шестилетнего испытуемого и взрослого пловца, легко убедиться, что они не имеют координационной разницы.[2]

Приведенные данные позволяют сделать вывод, что навык плавания - сложный комплексный условный рефлекс, формирующийся по закономерности высшей нервной деятельности и протекающий в необычных для человека условиях водной среды. Занимаясь с детьми дошкольного возраста, мы придерживались принятой у нас методики, основанной на рациональном сочетании целостного и раздельного методов

обучения. Широко использовались также метод показа и метод упражнения. Все упражнения разучивались по следующим трем схемам:

Первая схема. 1. Создание у детей представления об изучаемом способе плавания в целом (демонстрация способа). 2. Разучивание элементов способа на суше. 3. Изучение элементов способа в воде с опорой на месте. 4. Изучение элементов способа в воде с опорой и продвижением вперед. 5. Изучение элементов способа в воде без опоры с продвижением вперед, (в скольжении). 6. Изучение и совершенствование способа в целом.

Вторая схема. 1. Создание представления об изучаемом способе плавания в целом (демонстрация способа). 2. Разучивание элементов способа на суше. 3. Изучение элементов способа в воде с опорой на месте. 4. Изучение элементов способа в воде без опоры с продвижением вперед (в скольжении). 5. Изучение и совершенствование способа в целом.

Третья схема. 1. Создание представления об изучаемом способе плавания в целом (демонстрация способа). 2. Разучивание элементов способа на суше. 3. Изучение элементов способа в воде с опорой на месте. 4. Изучение элементов способа в воде с помощью поддерживающих средств (плавая на воздушном круге). 5. Совершенствование элементов способа в воде без опоры с продвижением вперед (в скольжении). 6. Изучение и совершенствование способа в целом.

Подготовительные упражнения для каждой из трех схем были примерно одинаковыми.

Анализируя указанные схемы, можно отметить как общие черты, так и существенные различия. Изучение движений целостно-расчлененным методом предусматривает постепенное уменьшение поддержки занимающегося. Это требование отражают первые три пункта каждой схемы; они аналогичны по содержанию. Следующий пункт: изучение элементов способа в воде с опорой и продвижением вперед (первая

схема), изучение элементов способа в воде без опоры с продвижением вперед - в скольжении (вторая схема) и изучение элементов способа в воде с помощью поддерживающих средств - плавая на воздушном круге (третья схема) - совершенно различен по задачам и содержанию. Если в первом случае мы имеем действительно уменьшение опоры, то во втором движение выполняется в безопорном положении, в третьей же схеме, напротив, наблюдается наибольшая на первый взгляд пассивная опора. Мы склонны считать, что слишком длительное изучение движений с постепенным уменьшением опоры, как в первой схеме, позволяет отдавать предпочтение прочному усвоению одних элементов и менее прочному всех остальных. Основанием для такого утверждения служит тот факт, что использовать опору для изучения движений можно с наибольшим успехом лишь в том случае, если занимающийся опирается на нее руками, т. е. совершенствует движения ногами. Исключая этот пункт из второй схемы, мы предварительно добивались прочного усвоения всеми занимающимися безопорного положения в воде - скольжения.

Предусматривая в третьей схеме изучение элементов техники при плавании на воздушных кругах, мы преследовали определенные цели. Во-первых, плавание на кругах давало возможность всем занимающимся без всякого риска (на глубоком месте) свободно выполнять задаваемые элементы техники; во-вторых, способствовало дальнейшему освоению в воде. Из пассивных движения становились активными. Занимающиеся разучивали и совершенствовали скольжение; в этих же уроках значительное время -отводилось для изучения техники движений при плавании на воздушных кругах. Таким образом, для выработки рефлекса горизонтального положения использовались оба эти упражнения. По мере освоения детьми основных плавательных движений мы постепенно уменьшали количество вдуваемого в круг воздуха, делая это незаметно

для них. Ребенок имел меньшую опору и был вынужден интенсивнее работать руками и ногами для поддержания тела у поверхности воды для продвижения его вперед. Это способствовало появлению навыка плавания в более короткие сроки.

Следующий, пятый, этап разучивания движений - изучение элементов способа в воде без опоры с продвижением вперед - в скольжении (в первой и третьей схемах) - во второй схеме отсутствует. Здесь уже приступили к согласованию движений. Следовательно, исключив один пункт из второй схемы, мы добились более быстрого формирования движений в навык плавания, причем качество движений не только не ухудшилось, а, наоборот, они приняли более совершенные формы. По нашему мнению, это было достигнуто благодаря прочному усвоению занимающимися основного подготовительного упражнения - скольжения, которое изучалось параллельно с другими упражнениями по освоению с водой и было основным на протяжении всего курса обучения.

Учитывая огромное значение упражнений для дыхания в формировании целостного стереотипа плавания и трудность их усвоения, мы широко использовали их в течение всего обучения независимо от схемы и конкретных задач каждого отдельного урока. При разучивании, например, движений ногами параллельно изучалось согласование движений ногами с выдохом в воду после предварительного освоения основных упражнений для дыхания с погружением. Так, если движения ногами изучались в движении без опоры с задержкой дыхания, то согласование с выдохом в воду — в положении упора лежа. Подобного же правила мы придерживались при разучивании и остальных элементов техники. Упражнения для дыхания следовали за двигательными упражнениями, последние как бы подкреплялись дыханием.

Изучение способа плавания проходит в такой последовательности: 1) изучение движений ногами; 2) изучение движений ногами в согласовании

с выдохом в воду с опорой на месте и в движении (скольжении) ; 3) изучение движений руками; 4) изучение движений руками в согласовании с выдохом в воду с опорой на месте и в движении (скольжении); 5) изучение согласованности движений руками и ногами с задержкой дыхания с опорой на месте, при поддержке партнером и в движении – скольжении; 6) согласование движений рук, ног и дыхания с опорой на месте (при поддержке партнером) и в движении; 7) совершенствование способа плавания в целом.

Такую последовательность не следует рассматривать как нечто неизблемое. Изучение элементов проводилось также параллельно. Например, разучивая движения ногами в воде с опорой на месте, мы одновременно знакомили занимающихся с движениями руками на суше, т. е. выполняли их в этом же уроке. Продолжительность курса обучения по первой и второй схемам обучения — 35 уроков, по третьей — 30 уроков. Научилось плавать в полном согласовании и проплыть не менее 5 м по первой схеме 80% занимающихся, по второй — 92% и по третьей — 88 %.

В результате изучения процесса формирования навыка плавания у детей дошкольного возраста мы можем сделать следующие выводы, которые будут полезны для педагогов: 1. Особенности водной среды оказывают влияние на процесс формирования навыка плавания, который протекает по закономерностям высшей нервной деятельности и содержит пять фаз. 2. Основа формирования навыка плавания - выработка прочного условного рефлекса горизонтального положения (скольжения) с последующим согласованием движений и дыхания. 3. Разучивание скольжения должно предшествовать изучению движений с опорой о поддерживающий предмет; последние рекомендуются с целью совершенствования движений. 4. Изучать элементы техники целесообразно параллельно, используя упражнения для согласования движений и дыхания в следующем порядке: движения ногами; движения

ногами - дыхание; движения ногами – дыхание - движения руками; движения руками - дыхание; движения ногами - движения руками; движения руками - движения ногами - дыхание. 5. Полученные результаты позволяют рекомендовать вторую схему обучения для работы с детьми дошкольного возраста в условиях бассейна где глубина воды не превышает 80 см.

### **Список литературы**

- 1.Большакова И.А. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. « Молодой дельфин» 2003г.
- 2.Безруких, Н.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребёнка [Текст]/ Н.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер -М.: Издательский центр «Академия», 2002. -С. 258-273.
- 3.Дьякова, Е.Ю., Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе ускоренного обучения плаванию [Текст]/ Е.Ю. Дьякова, А.Н. Захарова // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 367. С. 147-150.