

Н.Э. Власенко, канд. пед. наук

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Обучение плаванию детей дошкольного возраста является, с одной стороны, одним из ориентиров к реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования, а с другой – специфической частью физического воспитания в учреждениях дошкольного образования, имеющих плавательные бассейны. Специфика обучения плаванию обусловлена свойствами и характеристиками водной среды (плотность, температура, вязкость, прозрачность),

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

особенностями пребывания в водной среде, связанными с нахождением в безопорном или взвешенном состоянии, перемещением в ней в горизонтальном положении, необходимостью выполнять движения с задержкой дыхания.

Методические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста рассматривались в работах Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной, Н.Ж. Булгаковой, И.М. Буллах, Е.К. Вороновой и др. Результаты исследований указанных ученых нашли отражение в содержании программных требований по плаванию для детей разных возрастных групп и широко используются в образовательном процессе дошкольных учреждений.

Цель статьи – рассмотреть программно-методические основы обучения плаванию детей младшего дошкольного возраста (3-4 года), так как начиная именно с этой возрастной группы в соответствии с программными требованиями предусматривается организация систематических занятий в бассейне.

Во второй младшей группе обучение плаванию охватывает два этапа обучения. Первый этап направлен на ознакомление воспитанников с водой и ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну бассейна, совершать простейшие действия, играть. Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно – дети учатся кратковременно держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе [1].

Занятие по плаванию, как правило, начинается с построения группы и упражнений на суше, направленных на психофизическую подготовку детей к предстоящему освоению двигательных умений на воде, техники плавания. Войдя в воду, воспитанники разучивают разные виды движений в воде (ходьба, бег, прыжки, скольжение, ныряние и др.), закрепляют и совершенствуют их в подвижных играх. В заключительную часть занятия могут быть включены свободное плавание, игры успокаивающего характера, дыхательные упражнения.

Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние "полувесомости", легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача педагога – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника как личности, а также его способности к плаванию. Поэтому очень важно на каждом занятии с опорой на программный материал применять разнообразные упражнения, двигательные задания, подвижные игры на воде, которые не только развивают моторные способности, но и стимулируют активность и интерес детей к плаванию.

В учебной программе дошкольного образования представлен следующий материал по подготовке к плаванию детей второй младшей группы:

– безбоязненное вхождение в воду; плескание, окунание, игры в воде; погружение лица, головы в воду; открывание глаз в воде; выдох в воду; доставание предметов со дна; передвижение в воде глубиной по колено, по пояс (ходьба, бег): группой, держась за руки; по одному в разных направлениях; лежание на воде на груди и спине;

– игры в воде: "Цапли", "Карусели", "Покажи пятки" и др. [2, с. 128].

У специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста не вызывает сомнений тот факт, что содержание программных требований по плаванию отражено в весьма обобщенном и сокращенном виде. По данной причине существенно затрудняется процесс планирования и последующего проведения занятий в бассейне,

подбор практического материала, физических упражнений и подвижных игр с детьми второй младшей группы. Кроме того, в программе отсутствуют четкие ориентиры для педагогов в определении результативности реализации содержания компонента по плаванию, в установлении субъективных и объективных оценок детских достижений.

Вместе с тем, правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей 3–4 лет и направлен комплексное решение указанных ниже задач:

оздоровительные: совершенствовать адаптационно-приспособительные механизмы к условиям водной среды и физическим нагрузкам в бассейне, расширять функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, укреплять опорно-двигательный аппарат.

образовательные: знакомить с условиями и правилами безопасного поведения в бассейне, учить самостоятельно передвигаться в воде (ходить, бегать, прыгать, погружаться в воду, играть); стимулировать развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости).

воспитательные: воспитывать интерес к занятиям в бассейне, желание научиться плавать; организованность и самостоятельность, уверенность в своих силах, выдержку, настойчивость в преодолении трудностей, доброжелательные отношения со сверстниками в двигательной-игровой деятельности на воде.

В настоящее время ведется разработка содержания новой учебной программы дошкольного образования, в которой компонент по подготовке к плаванию детей младшего дошкольного возраста, на наш взгляд, следует представить в следующем более развернутом и систематизированном виде:

передвижение по дну бассейна: входить в воду, плескаться, окунаться; передвигаться по дну бассейна в воде глубиной выше колена, по пояс шагом, бегом, прыжками, выполняя различные задания и помогая себе гребковыми движениями рук; передвигаться по одному в разных и заданном направлениях, группой, держась за руки; ходить по дну бассейна с доской;

погружение в воду, дыхание в воде: погружать лицо и голову в воду, открывать глаза; делать глубокий вдох и последующий выдох в воду; доставать предметы со дна на небольшой глубине, наклоняясь, приседая;

удержание тела на поверхности воды, скольжение: выполнять движение ногами в воде, держась за поручень; с помощью взрослого скользить на груди и спине; скользить с движениями ног с помощью поддерживающих средств (круги, доски, надувные матрасы);

игры в воде: «Цапли», «Карусели», «Покажи пятки», «Невод», «Волны на море», «Паровозик», «Лодочки и ледоколы», «Дельфинята», «Мячики», «Крокодильчики», «Поезд в тоннеле», «Великаны и гномы», «Спрячься в воду», «Торпеды», «Раки», «Бегом по воде», «Возьми мяч», «Аист и лягушки», «Самолеты», «Повторяй за мной», «Достать игрушку», «Ловкие пловцы» и др.

К концу учебного года при освоении содержания учебной программы ребенок 3–4 лет способен:

– выполнять правила безопасного поведения в бассейне (без разрешения в воду не входить, спускаться в воду друг за другом самостоятельно и с поддержкой педагога, не толкаться и не торопить впереди идущего, не выходить за пределы установленного места занятия, выполнять все указания педагога);

– при посещении бассейна самостоятельно раздеваться, с помощью взрослого и самостоятельно мыться под душем, пользуясь мылом и губкой, насухо вытираться; одеваться в определенной последовательности;

– самостоятельно передвигаться по дну бассейна (шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки);

– погружать лицо и голову в воду, играть в воде, с помощью взрослого и поддерживающих средств (круги, доски, нарукавники) удерживать тело на поверхности воды.

Таким образом, конкретизация программного содержания по обучению плаванию детей младшего дошкольного возраста и результатов его освоения позволит специалистам организовывать занятия в бассейне с учетом программных требований и возрастных особенностей воспитанников, а также с опорой на собственный профессиональный опыт.

Литература

1. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
2. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсев, 2013. – 416 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ