

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Милякова Елена¹

Ващенко Марина²

Дорган Виорел³

^{1,2,3}Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинэу, Республика Молдова

Abstract. *In this article, the authors updated the organization substantiation of the content of the swimming system for children. This argument is based not only on the age characteristics of those involved but on the norms and standards of motor activity of children. Using the analysis of classical and modern medical literature and pedagogy of childhood, we identified the issues of forming the content of the swimming training system for children and elaborated ways to solve them, suggesting the selection of adequate organizational measures.*

Keywords: *swimming, content, organization, children.*

Введение. В целях гармоничного развития детей в рамках физкультурной деятельности необходимо создавать условия для развития двигательных навыков и физических качеств. Специальными исследованиями установлено, что формирование физических качеств происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма [5], а также благодаря правильной организации двигательной деятельности [2, 3, 4].

Полученные данные о возрастных возможностях развития движений в детском возрасте [5, 6, 7] могут служить основанием для корректной организации развивающих программ для детей.

Целью исследования является определение корректных организационных мер и особенностей в детском плавании.

Методы исследования включали теоретические методы-операции, изучение литературы и наблюдение [8], которые позволили определить не только доступные, но и эффективные организационные меры и особенности в детском плавании.

Исследование было организовано на базе детского бассейна LOTUS WATER ENERGY в период с 1 сентября 2018 года по 1 января 2019 года. В нём приняли участие дети 3-6 лет, которые занимались по индивидуальной и групповой методикам.

Результаты исследования представлены ниже и включают, определённые нами, организационные меры, адекватные возрастным психологическим и физиологическим особенностям детей, участвующих в исследовании.

Основные организационные меры и организационные особенности в системе детского плавания, включающие определённую развивающую деятельность, представлены в Таблице 1 и ниже в тексте.

Таблица 1. Организационные меры в детском плавании

№	Показатель	Развивающая деятельность
Развитие общей моторики: координация мышц тела с целью выполнения движения		
1	Двигает руками.	Упражнения над водой: - махи и круговые движения руками (ОРУ); - движения руками брассом (СФП); - то же, кролем (СФП). Упражнения в воде: - гребки наружу, внутрь и возврат; - то же, попеременно левой и правой к себе, от себя и вперёд; - вход руки в воду, захват, гребок и пронос руки над водой.
2	Двигает ногами.	Упражнения на месте: - движения ногами в противоположных направлениях (одна поднимается, другая опускается, затем наоборот); - то же, в две фазы: подтягивание и толчок. Упражнения в движении: - движения ногами в противоположных направлениях (одна поднимается, другая опускается, затем наоборот); - то же, в две фазы (подтягивание и толчок); - то же, ритмично; - то же, непрерывно, попеременно и встречно; - то же, сверху вниз и снизу вверх с амплитудой, составляющей примерно треть роста пловца.
3	Правильно двигается в воде.	Плавание в неполной и полной координации в брассе, кроле, на спине, в нырянии и в старте (прыжок с лестницы и с тумбочки).
4	Сохраняет устойчивость и баланс в играх на воде.	Плавание на матрасе, плавательной доске и других надувных средствах.

Развитие мелкой моторики: использование рук и пальцев для разных целей		
1	Использует предметы различной формы.	Игры в паузы отдыха: - складывание и вынимание в/из мешочков палочек и мячей для подводного плавания (например, на месте или во время ныряния); - собирание камешков в кружку над и под водой (например, на месте или во время ныряния и плавания под водой); - игры с плавающими предметами.
2	Манипулирует с лёгкостью предметами.	1. Протягивание верёвки в отверстия различного диаметра (например, в рыбках для подводного плавания). 2. Игра «Весёлая рыбалка» («ловля рыбок на крючок удочки» на и под водой). 3. Игры с подводными конструкторами и игрушками.
3	Составляет PUZZLE из 5-25 элементов.	Деятельность по составлению PUZZLE из букв румынского, русского и английского алфавита (например, известные имена и существительные) и из цифр от 0 до 10 (например, день рождения, количество лет).
Сенсорно-моторное развитие: демонстрация умений использования чувств во взаимодействии со средой		
1	Реагирует адекватно на раздражители окружающей среды (попадание воды в глаза, нос и рот, замедляет ход, чтобы не ударится об борт бассейна и т.д.).	1. Упражнение «Пузыри» в чашке и в бассейне. 2. Упражнение «Душ» (обливание сверху водой из чашки). 3. По команде и счёту опускание в воду на задержке дыхания рта, носа и глаз (на счёт по возрастанию). 4. Плавание: - по прямой на дорожке; - по очереди в колонне; - в шеренге.
2	Проявляет улучшенную зрительно-двигательную координацию.	Собирание определённого цвета и формы надводных и подводных игрушек (палочек, рыбок, камешков).
3	Толкает/бросает предметы к определённой цели, пролазит и подлезает.	Прохождение подводных маршрутов с препятствиями, участие в эстафетах.
Здоровье и двигательная активность: участие в различной физической деятельности		
1	Систематично участвует в занятиях по плаванию.	Участие в индивидуальных занятиях 2 или 3 раза в неделю по 30, 45, 60 мин; групповых занятиях 2 или 3 раза в неделю по 30, 45 мин.
2	Систематично участвует в соревнованиях.	Участие в Личном первенстве по возрастным категориям во всех соревновательных номинациях.

Организационные особенности:

1. Формирование умения плавать начинается у детей младше 3 лет.
2. Обучение плаванию спортивными способами происходит с 4 лет.
3. Температура воды во время занятий для всех возрастов 32-34°C .
4. Высота воды на начальном этапе для детей 3-6 лет 0,8 м.
5. Время индивидуального занятия для детей 3-6 лет 30 минут, группового занятия для детей 3-4 лет 30 минут, группового занятия для детей 5-6 лет 45 минут.
6. Подготовительный этап занятий проводится исключительно в индивидуальном режиме (в течение 1-2 месяца занятия только индивидуальные).
7. Этапы обучения и совершенствования для детей 3-6 лет могут проводиться как в индивидуальном, так и в групповом режиме занятий.
8. Нахождение инструктора в воде на протяжении подготовительного этапа и этапа обучения - обязательно, на этапе совершенствования - только в исключительных случаях (в отдельных методических ситуациях).

Выводы:

1. С помощью научных методов, используемых в данной работе, были выявлены проблемы формирования содержания системы детского плавания и пути их решения, предполагающие определённые организационные меры и особенности тренировки.
2. Организационные меры детского плавания включают общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, а также на сенсорно-моторное развитие и здоровье занимающегося ребёнка.
3. Организационные особенности включают определённые положения, которые показаны к выполнению, соответствуют возрастным психологическим, физиологическим факторам развития ребёнка и актуальным, эмпирически подтверждённым, тенденциям проведения современных занятий по плаванию.

Литература:

1. Бар-Ор О. *Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения*. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
2. Булгакова Н.Ж. *Игры у воды и на воде и под водой*. М: Прайм, 2000. 71 с.
3. Булгакова Н.Ж. *Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание*. М: Академия, 2008. 29 с.

4. Круцевич Т.Ю. *Двигательная активность и здоровье детей, подростков. В: Теория и методика физического воспитания, Т. 2. М.: Олимпийская литература, 2003, с.8-15.*

5. Лисина М.И. *Общение, личность и психика ребёнка. М. Воронеж: «Институт практической психологии», «МОДЭК», 1997. 383 с.*

6. Милякова Е.В., Ващенко М.А., Дорган В.П. *Диагностика физической нагрузки для детей раннего возраста на занятиях по плаванию. В: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №2 М.: Научно издательский центр: «Теория и практика физической культуры и спорта», 2020, с. 32-35.*

7. Милякова Е.В., Ващенко М.А., Дорган В.П. *Диагностика специальных навыков в системе индивидуальной подготовки рекреативно-оздоровительного плавания. В: Теория и практика физической культуры и спорта, №6. М.: Научно издательский центр: «Теория и практика физической культуры и спорта», 2020, с. 78-80.*

8. Новиков А.М., Новиков Д. А. *Методология научного исследования. М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. 280 с.*