

Платонов Валерий Георгиевич

тренер-преподаватель

МАУ ДО «СШ Паттар» Батыревского МО ЧР

с. Батырево, Чувашская Республика

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ

Аннотация: в статье рассматриваются основные принципы обучения плаванию детей 7–9 лет. Описаны последовательность освоения водной среды, подводные упражнения, способы индивидуализации занятий и требования безопасности. Приведены примеры практических ситуаций, которые тренер может дополнить собственными наблюдениями.

Ключевые слова: плавание, дети 7–9 лет, обучение, водная среда, двигательные навыки, безопасность.

Введение.

Обучение плаванию в младшем школьном возрасте предполагает не только освоение движений руками и ногами, но и постепенное привыкание ребёнка к воде, развитие координации, умения контролировать дыхание и соблюдать правила безопасности. Дети 7–9 лет различаются по уровню физической подготовленности, опыту занятий и эмоциональному отношению к воде, поэтому одинаковый темп обучения подходит не всем.

Цель статьи – описать последовательную методику начального обучения плаванию детей 7–9 лет и показать, как адаптировать упражнения к возможностям ребёнка.

Основные принципы обучения.

В работе с детьми данного возраста целесообразно опираться на следующие принципы.

1. *Постепенность.* Новые действия вводятся после освоения более простых: сначала ребёнок привыкает к воде, затем учится выдыхать в воду, скользить и координировать движения.

2. *Наглядность и краткие объяснения.* Тренер показывает упражнение и даёт короткую инструкцию, выделяя один-два главных ориентира.

3. *Доступность и повторение.* Задания соответствуют подготовке ребёнка; освоенные элементы регулярно повторяются.

4. *Положительная обратная связь.* Важно отмечать конкретный успех, например спокойный выдох в воду или более ровное скольжение.

5. *Индивидуальный подход.* Если ребёнок тревожится или пока не может выполнить упражнение, его упрощают, не сравнивая с другими.

Этапы обучения.

1. Привыкание к воде.

На начальном этапе ребёнок знакомится с правилами поведения у бассейна, учится заходить в воду по разрешению тренера, держаться у бортика, перемещаться в воде и выполнять простые задания с водой на лице. Игровые упражнения помогают снизить напряжение: например, «умывание», перенос плавающего предмета или поиск предмета на небольшой глубине – только в безопасных условиях и под непосредственным контролем тренера.

Задача этапа – не торопить ребёнка, а помочь ему почувствовать себя увереннее и научиться выполнять команды.

2. Освоение дыхания и положения тела.

Далее отрабатываются спокойный вдох над водой и выдох в воду, погружение лица, умение принимать горизонтальное положение с поддержкой. Затем вводятся скольжение от бортика и простые упражнения на удержание равновесия.

Поддерживающее средство можно использовать как временную помощь, но оно не заменяет наблюдение тренера и не должно создавать у ребёнка ложное ощущение безопасности.

3. Разучивание движений ног и рук.

Движения ног сначала осваиваются у бортика или с поддержкой, затем соединяются со скольжением. Движения рук разучиваются отдельно – на суше и в

воде – и только после этого постепенно включаются в плавание. На каждом занятии полезно возвращаться к ранее освоенным элементам.

4. Согласование движений.

На заключительном этапе начального обучения ребёнок учится сочетать дыхание, движения рук и ног, сохранять правильное положение тела и проплывать небольшие отрезки выбранным способом. Критерием успеха является не только длина дистанции, но и устойчивость навыка, спокойное дыхание и соблюдение правил занятия.

Примеры практических ситуаций.

Примеры ниже – иллюстративные; замените их на реальные случаи из Вашей тренерской практики.

Пример 1. Ребёнок боится опускать лицо в воду. Вместо требования сразу выполнить скольжение тренер предлагает сначала смочить лицо, затем сделать выдох в воду у бортика и ненадолго опустить подбородок. После успешного выполнения каждого шага ребёнок получает конкретную похвалу. Когда тревожность снижается, можно переходить к следующему упражнению.

Пример 2. Ребёнок быстро устаёт при работе ног. Задание делится на короткие отрезки с паузами. Тренер сначала обращает внимание на один ориентир – например, на мягкие ритмичные движения ног, – а не требует одновременно исправлять все ошибки. После освоения движения отрезки постепенно увеличиваются.

Пример 3. Дети в группе осваивают материал с разной скоростью. Для одного ученика тренер упрощает задание, например, оставляет опору у бортика; для другого предлагает выполнить уже знакомое движение с меньшей поддержкой. Так дети продолжают работать над общей темой, но нагрузка и уровень сложности различаются.

Структура занятия.

Занятие можно построить из нескольких частей: краткое объяснение правил и задач; разминка; повторение изученных действий; освоение нового упражне-

ния; игровые задания для закрепления; спокойное завершение и подведение итогов. Продолжительность и объём нагрузки следует определять с учётом программы занятий, условий бассейна, подготовленности детей и их самочувствия.

Требования безопасности.

До начала занятий необходимо учитывать состояние здоровья и индивидуальные ограничения ребёнка, сообщённые родителями или медицинскими специалистами. Тренер заранее знакомит группу с правилами поведения, поддерживает постоянное наблюдение за детьми и организует упражнения в соответствии с возможностями бассейна и уровнем подготовленности группы. Нельзя оставлять детей без надзора или предлагать им самостоятельно выполнять опасные действия и спасательные приёмы.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует организовывать для детей школьного возраста структурированные занятия по базовым навыкам плавания и безопасности на воде; при этом важны оценка особенностей участников и меры по обеспечению безопасности занятий.

Заключение.

Методика обучения плаванию детей 7–9 лет должна сочетать постепенное освоение навыков, регулярное повторение и индивидуальный подход. Сначала формируются уверенность в воде и базовые умения – выдох, скольжение, поддержание положения тела, – затем разучиваются и согласуются движения. Позитивная атмосфера помогает детям сохранять интерес, а постоянное внимание к безопасности остаётся обязательным условием каждого занятия.

Список литературы

1. Предупреждение случаев утопления: практическое руководство по обучению базовым навыкам плавания и безопасного поведения на воде / Всемирная организация здравоохранения. – Женева : ВОЗ, 2022. – 114 с. – URL: <https://www.who.int/publications/i/item/99241513458> (дата обращения: 08.10.2026). – Текст : электронный.