Павлова Марина Вениаминовна
соискатель, тренер-преподаватель
МБУ ДО «СШ №2»
г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА

Аннотация: *в статье представлена методическая разработка, в которой рассматриваются особенности организации и проведения занятий по плаванию с учащимися 7–9 лет в условиях глубокого бассейна. Анализируется региональный опыт Чувашской Республики по внедрению обязательных уроков плавания в начальной школе, а также психолого-педагогические аспекты преодоления страха воды и поэтапного формирования устойчивых двигательных навыков.*

В работе представлены эффективные образовательные технологии, игровые методы, перечень необходимого инвентаря (включая обязательное использование вспомогательного шеста) и комплекс упражнений, позволяющих безопасно и результативно проводить занятия. Материал будет полезен учителям физической культуры, инструкторам по плаванию, методистам и классным руководителям.

Ключевые слова: *плавание, младшие школьники, глубокая вода, методика обучения, адаптация к воде, игровые технологии.*

Введение.

Занятия в воде по праву считаются одним из наиболее сбалансированных способов физического развития, ведь они задействуют практически все системы организма. Вместе с тем для младших школьников вход в бассейн часто сопровождается внутренним напряжением: боязнь уйти под воду и отсутствие привычной опоры под ногами становятся серьёзным психологическим барьером.

Данная методическая разработка обобщает многолетний практический опыт проведения занятий с детьми 7–9 лет в условиях глубокой воды. В ней предложены методические рекомендации, которые позволяют сделать процесс обучения

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

не только безопасным, но и увлекательным, превращая воду из источника тревоги в пространство для радости и личных достижений.

Цель и задачи методической разработки

Цель: систематизация и представление эффективных методов обучения плаванию детей младшего школьного возраста в глубоком бассейне для формирования у них уверенных навыков и безопасного поведения на воде.

Задачи.

1. Раскрыть оздоровительное и социальное значение занятий плаванием для детей 7–9 лет.

2. Проанализировать региональный опыт организации обязательных уроков плавания.

3. Охарактеризовать психолого-педагогические особенности младших школьников и этапы адаптации к глубокой воде.

4. Представить комплекс практических упражнений и игровых технологий для поэтапного обучения.

5. Обосновать необходимость использования специального инвентаря, включая вспомогательный шест.

6. Систематизировать правила техники безопасности при проведении занятий.

1. Оздоровительное и жизненно важное значение занятий плаванием.

Занятия плаванием оказывают разностороннее положительное влияние на организм ребёнка. Вода мягко массирует тело, укрепляет сосуды и стимулирует кровообращение. Для детей 7–9 лет плавание является не только физической нагрузкой, но и мощным средством эмоциональной разгрузки и социализации.

К основным преимуществам регулярных занятий относятся:

– формирование опорно-двигательного аппарата. Водная среда естественным образом разгружает позвоночный столб, позволяя ему распрямиться, и служит профилактикой искривлений осанки. При этом мышцы работают в условиях постоянного сопротивления, что эффективно укрепляет мышечный каркас без ударных нагрузок на суставы;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается вентиляция и газообмен. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, повышая выносливость организма;

– укрепление нервной системы. Плавание способствует снятию стресса, улучшению сна и повышению эмоциональной устойчивости. Смена обстановки и физическая активность помогают ребёнку переключиться после школьных занятий;

– развитие координации и ловкости. Работа всех групп мышц в условиях водной среды активно развивает чувство ритма и равновесия, что положительно сказывается на общей физической подготовке;

– закаливание и укрепление иммунитета. Регулярные занятия повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, а перепады температур способствуют адаптации к внешней среде;

– социализация и командный дух. Групповые занятия формируют чувство поддержки и взаимопомощи, помогают детям находить друзей и учиться работать в команде;

– формирование навыков безопасного поведения на воде. Это жизненно важный навык, который обеспечивает безопасность ребёнка во время отдыха на море, реке или озере.

2. Региональный опыт: *обязательные уроки плавания в Чувашской Республике*

В Чувашской Республике обучению плаванию детей младшего школьного возраста придаётся статус приоритетной государственной задачи. В регионе принят соответствующий Указ Главы, направленный на профилактику несчастных случаев на воде и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Согласно данному документу, все учащиеся 2–4 классов в обязательном порядке проходят 36-часовой курс обучения плаванию. Программа охватывает более 15 тысяч школьников ежегодно и демонстрирует стабильно высокие результаты: наблюдается снижение числа происшествий на воде среди детей и улучшение показателей физической подготовки.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Организационные параметры программы:

– занятия проводятся 2–3 раза в неделю по 45 минут;

– обучение проходит на базе 60 бассейнов, функционирующих в школах и физкультурно-оздоровительных комплексах республики;

– занятия ведут инструкторы по физической культуре и тренеры-преподаватели;

– детей сопровождают классные руководители или родители, что обеспечивает дополнительный контроль и психологическую поддержку.

Такой системный подход позволяет сформировать у детей культуру безопасного поведения на воде, которая сохраняется на всю жизнь.

3. Психолого-педагогические особенности детей 7–9 лет и организация занятий в глубоком бассейне

При организации занятий в глубоком бассейне необходимо учитывать возрастные особенности младших школьников. Дети 7–9 лет находятся в активной стадии развития, их эмоциональная сфера подвижна, а восприятие информации происходит через чувства и действия.

Основные психолого-педагогические особенности

Эмоциональная восприимчивость. Дети остро реагируют на страх и неуверенность. Безопорное положение в воде усиливает чувство тревоги, поэтому первостепенная задача тренера – создать безопасную и поддерживающую атмосферу.

Подражательность и тяга к игре. Ведущим видом деятельности остаётся игра, поэтому обучение должно строиться через игровые и соревновательные моменты, которые отодвигают страх на второй план.

Недостаточная физическая подготовленность. На начальном этапе требуется щадящий режим, постепенное увеличение нагрузки и чередование активных движений с отдыхом.

Обучение в глубоком бассейне имеет методическое преимущество перед мелководьем. На мелководье дети привыкают отталкиваться ногами от дна и не учатся держаться на воде по-настоящему. Глубокий бассейн вынуждает ребёнка

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

полагаться только на собственные навыки, что способствует формированию более устойчивых двигательных стереотипов.

Процесс обучения рекомендуется разделять на три периода:

– адаптационный (срок 1–4 недели). Освоение в воде, снятие страха. Широкое использование поддерживающих средств (круги, нарукавники, нудлы). Моторная плотность невысокая; |

– основной (срок 5–10 недель). Поэтапный переход к плаванию с минимальной поддержкой, увеличение моторной плотности. Главный приём – постепенное сдувание кругов и уменьшение помощи;|

– заключительный (срок 11–12 недель). Закрепление навыков плавания способом кроль на груди, выполнение контрольных нормативов.

Оптимальные условия для занятий: частота – 2–3 раза в неделю, продолжительность – 45 минут в воде и 15 минут на суше, количество детей в группе – 15–20 человек.

4. Образовательные технологии обучения плаванию.

В работе с младшими школьниками применяются следующие педагогические технологии, позволяющие сделать процесс эффективным и увлекательным:

– игровые технологии. Позволяют создать положительный эмоциональный фон, снизить тревожность и повысить мотивацию. Согласно исследованиям, игровой метод сокращает сроки обучения на 10–15%;

– личностно-ориентированный подход. Упражнения и задания дифференцируются в зависимости от уровня подготовленности ребёнка. Для одних детей требуется более длительная адаптация, другим можно давать усложнённые задания;

– технология поэтапного формирования навыков. Предусматривает переход от упражнений с твёрдой опорой к неустойчивой, а затем к безопорной, что позволяет постепенно подготовить ребёнка к полноценному плаванию;

– имитационные упражнения на суше. Выполнение упражнений в зале перед занятием способствует более быстрому освоению техники движений и их переносу в водную среду;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– использование специальных технических средств. Поддерживающие средства, нудлы, доски и шест помогают детям адаптироваться и отработать скоординированные движения без лишнего напряжения.

Важное правило: обучение должно строиться исключительно на добровольной основе. Принуждение недопустимо. Если ребёнок испытывает сильный страх, его постепенно подводят к воде через игры на бортике и упражнения с опорой.

5. Инвентарь и оборудование для занятий в глубоком бассейне.

Для безопасного и эффективного обучения необходим следующий инвентарь:

Плавательные круги и нарукавники. Поддерживают тело на начальном этапе обучения. Постепенно убираются по мере формирования навыков. |

Нудлы (*гибкие пенопластовые палки*). Являются универсальной опорой для отработки движений. Используются для сидения, лежания и захвата двумя руками. | *Плавательные доски*. Используются для отработки техники работы ног изолированно от рук. Позволяют сосредоточиться на правильном движении.

Вспомогательный шест. Необходим для страховки, психологической опоры, обучения и коррекция техники. Является главным помощником тренера на глубокой воде. Вспомогательный шест – главный помощник тренера на глубокой воде. В условиях глубокого бассейна, где дети не могут достать ногами до дна, вспомогательный шест становится не просто полезным инвентарём, а обязательным элементом безопасности и эффективного обучения.На первых занятиях, когда ребёнок впервые отрывается от бортика или выполняет прыжок в воду, шест служит надёжной точкой опоры. Тренер может мгновенно подать его ребёнку, а также использовать для буксировки уставшего или испугавшегося ученика к бортику. Шест выполняет функцию не только физической, но и психологической опоры. Видя надёжный предмет, за который можно держаться, ребёнок ощущает уверенность, и его страх перед глубиной заметно снижается. Шест используется как подвижная опора для выполнения упражнений на скольжение. С его помощью тренер может обозначать границы заплыва или указывать на

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ошибки в технике движений рук и головы. Для занятий используется специальный плавающий шест длиной 2–4 метра, изготовленный из трубки с насаженными на концы пенопластовыми дощечками. Упражнения с шестом осваиваются поэтапно: сначала скольжение вдоль бортика, затем поперёк бассейна, и только после этого – прыжки в воду с обязательной страховкой.

6. Авторский комплекс упражнений: *от бортика к свободе.*

Многолетний опыт работы показывает: главное в обучении – не количество упражнений, а их последовательность и психологический комфорт. Дети 7–9 лет не терпят монотонности, но обожают, когда каждое движение имеет понятную цель. Ниже представлен авторский комплекс, используемый на начальном этапе в глубоком бассейне, где у детей нет опоры под ногами. Все упражнения выполняются с обязательной страховкой шестом или нудлом.

Упражнения на суше (разминка, 10–15 минут).

Разминка на суше – это не просто «разогрев», а психологическая настройка. Педагог всегда объясняет детям: «Здесь мы учимся двигаться, чтобы в воде не думать, а чувствовать».

1. «Велосипед на скамейке». Сидя на бортике или скамье, дети имитируют движения ног кролем. Ноги прямые, носки вытянуты. Вопрос «Чьи ноги быстрее?» включает соревновательный момент.

2. «Свеча». Дыхательное упражнение: глубокий вдох, задержка, выдох через рот (имитация задувания свечи). Затем упражнение усложняется – выдох через нос. Это учит контролировать дыхание до того, как лицо окажется в воде.

3. «Мельница». Круговые вращения стоп и кистей. Педагог объясняет: «Это мы разбудили свои суставы, теперь они не замёрзнут».

4. «Гребля». Стоя у стены, дети имитируют гребковые движения руками. Следует следить, чтобы руки не «ломались» в локтях, а шли как вёсла.

Упражнения в воде (основная часть, 30–35 минут)

Каждое упражнение проводится с подробным объяснением и показом. Дети должны видеть, что делает педагог, и слышать, зачем это нужно. В глубоком бассейне шест всегда находится наготове – это даёт детям чувство безопасности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Этап 1. Дыхание – «Пузыри и паровозы».

«Пузыри». Дети держатся за бортик или нудл, опускают лицо в воду и выдыхают через нос и рот. Педагог говорит: «Представьте, что вы паровоз, который выпускает пар. Чем больше пузырей, тем веселее».

«Кто дольше». Соревнование на продолжительность выдоха. Засекается время, дети стараются побить рекорд. Этот приём мгновенно снимает страх – дети сосредоточены не на «страшно опустить лицо», а на «хочу выиграть».

Практика показывает, что если ребёнок боится опустить лицо, рекомендуется предложить ему сначала подуть на воду, не касаясь её, потом коснуться подбородком, потом щекой. Шаг за шагом – без насилия. Известны случаи, когда ребёнок не мог опустить лицо 6 занятий, а на 7-м сам просил: «А можно я попробую с закрытыми глазами?» – и нырял. После этого он становился одним из лучших.

Этап 2. Погружение – «Медузы и кладоискатели».

«Медуза». Дети держатся за нудл или шест, наклоняются, опускают лицо и расслабляют тело, «висят» как медузы. При необходимости педагог помогает шестом.

«Кладоискатели». Дети достают тонущие игрушки со дна. Сначала игрушки кладутся на глубину, где ребёнок может достать их, держась за бортик или шест, затем глубина постепенно увеличивается. Рекомендуется использовать яркие игрушки, чтобы детям было интересно. За каждую находку – «звезда» (наклейка или фишка).

Замечено, что, когда ребёнок достаёт игрушку со дна, он перестаёт думать о глубине. Его мозг занят поиском сокровища, а не страхом. Это один из ключевых педагогических приёмов.

Этап 3. Всплытие – «Поплавок» и «Цветочек».

«Поплавок». Дети группируются, захватывают колени руками, опускают голову и всплывают как мячики. Педагог объясняет: «Вода вас держит, доверьтесь ей». Показ выполняется лично – дети всегда повторяют за взрослым. В глубоком бассейне это упражнение делается с нудлом или шестом рядом для страховки.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«Цветочек» – это авторское упражнение, вносящее разнообразие и развивающее образное мышление.

Как выполнять: сначала ребёнок делает «Поплавок» (группируется, как бутон). Затем по команде «Цветок раскрывается!» он медленно разводит руки и ноги в стороны, ложась на воду в положение «Морская звезда» (тело прямое, руки и ноги разведены, лицо в воде). Педагог говорит: «Представьте, что вы бутон, который превращается в красивый цветок на воде».

Обязательна страховка шестом – на начальном этапе ребёнок может испугаться, что вода «уходит» из-под него. Шест держится рядом, чтобы ребёнок мог схватиться в любой момент.

Практика показывает, что это упражнение хорошо работает с воображением. Дети любят превращения. Когда они переходят от «поплавка» (где всё сжато) к «звезде» (где тело раскрыто), они неосознанно учатся расслабляться в воде. А расслабление – это главный секрет успешного плавания. Один из воспитанников отмечал: «Я как лотос!» – и после этого переставал бояться воды.

Этап 4. Скольжение – «Стрела» и «Звёздочка с опорой»

«Стрела».Дети отталкиваются от бортика и скользят по поверхности с вытянутыми руками. Педагог просит: «Тянитесь вперёд, как стрела, которая летит». Главное – держать тело прямым и не поднимать голову. В глубоком бассейне педагог всегда находится рядом с шестом.

«Звёздочка с опорой» – это авторское упражнение. На начальном этапе дети ещё боятся отпустить бортик, но им уже нужно учиться опускать голову и работать ногами.

Вариант выполнения:

Ребёнок держится одной рукой за бортик, другая рука вытянута вперёд (как стрелка часов). Голова опущена в воду, ноги работают как при кроле. По команде он отталкивается ногами от стенки и скользит, держась за вытянутую руку, а затем постепенно, когда чувствует уверенность, отпускает и вторую руку.

Обязательна страховка шестом – он находится рядом, если ребёнок испугается.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Можно отметить, что это упражнение служит мостиком между страхом и свободой. Оно даёт ребёнку ощущение контроля: он держится за бортик, но уже плывёт. Через 2–3 занятия дети сами просят: «Можно я отпущу обе руки?» – и это лучший сигнал, что они готовы.

Этап 5. Работа ног – «Маленькие моторы»

Сначала с опорой на доску или нудл, потом – без опоры. Педагог объясняет: «Ваши ноги – это маленькие моторы, они тянут вас вперёд». На начальном этапе разрешается держать лицо над водой, чтобы не мешать страху. А когда дети привыкают – предлагается опускать голову и выдыхать в воду. В глубоком бассейне важно, чтобы ребёнок держался за доску или нудл, не пытаясь встать на дно.

Если ребёнок «забивает» ноги (работает только коленями), рекомендуется предложить ему представить, что он «вытирает воду с пола» – это помогает освоить правильное движение бедром.

Этап 6. Координация – «Кроль в три такта»

Соединяются работа ног, дыхание и гребки рук. Используется схема: гребок – вдох – гребок (счёт «раз-два-три»). Педагог говорит: «Представьте, что вы поёте песню на воде. На раз – рука идёт, на два – вдох, на три – выдох». В глубоком бассейне на этом этапе дети уже уверенно держатся на воде, но шест всё равно держится наготове – для подстраховки. Дети 7–9 лет любят чёткие ритмы. Поэтому рекомендуется задавать громкий счёт – это организует и дисциплинирует.

Этап 7. Игровой метод как основа обучения

Игровой метод является ключевым в работе с младшими школьниками. Игра позволяет превратить страх в азарт, а неуверенность – в интерес. Дети не замечают процесса обучения, так как полностью увлечены игровой деятельностью.

Преимущества игрового метода:

– повышает мотивацию и снимает напряжение;

– развивает комплексные навыки (дыхание, координацию, ориентацию);

– формирует командный дух и чувство взаимопомощи;

– сокращает сроки обучения на 10–15%.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Примеры игр в глубоком бассейне:

«Флажок» Цель игры – освоение горизонтального положения на воде и умения опускать лицо в воду. В ходе игры дети держатся руками за бортик, ноги сомкнуты и вытянуты назад. По сигналу тренера они медленно ложатся на воду грудью, опуская голову вниз (лицо в воду), и задерживаются в таком положении на 3–5 секунд. Кто дольше продержится, не поднимая головы, получает «флажок» (воображаемый или настоящий). Игра проводится на начальном этапе для снятия страха перед погружением лица.

«Кто выше выпрыгнет» Цель игры – освоение отталкивания от воды. В ходе игры по команде дети выпрыгивают из воды как можно выше, отталкиваясь руками. «Водолазы». Задача игры – отработка ныряния и задержки дыхания. Собирание тонущих игрушек со дна на скорость.

«Спасатели». Цель упражнения – формирование навыков помощи на воде. Во время ее выполнения один участник игры «тонет», другой плывёт и буксирует его к бортику.

«Эстафеты с досками». Задача игры – развитие скорости и координации. Представляет собой командные гонки с плавательными досками.

«Водное поло» (упрощённое). Во время игры вырабатывается командное взаимодействие. Играя, дети передают мяч в кругу, не касаясь дна.

Важное правило: игры проводятся в заключительной части занятия (10–15 минут), чтобы не перевозбудить детей и сохранить дисциплину.

8. Техника безопасности.

Безопасность является приоритетным условием при проведении занятий в глубоком бассейне. Соблюдение правил безопасности должно стать привычным ритуалом для всех участников процесса.

Организационные меры:

– занятия начинаются только после осмотра тренером места и проверки исправности всего инвентаря;

– инструктор обязан непрерывно наблюдать за всеми учениками, особенно за теми, кто испытывает трудности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Правила поведения на занятиях:

– действует «стоп-команда»: по свистку все дети замолкают и смотрят на тренера;

– категорически запрещён бег по бортику во избежание травм. Вход в воду и выход из неё осуществляются строго по команде инструктора. Запрещены толчки под воду и прыжки без разрешения.

Контроль за выполнением упражнений:

– все сложные упражнения (ныряние, прыжки) выполняются поочерёдно под непрерывным контролем;

– при первых признаках усталости или страха ребёнок обязан поднять руку, и его сразу выводят из воды;

– поддерживающие средства должны быть исправны и надёжно закреплены.

Запреты:

– не рекомендуется проводить занятия сразу после приёма пищи или активных спортивных игр;

– запрещено использовать надувные игрушки и матрасы в глубоком бассейне, так как они не являются средствами спасения.

Заключение.

Обучение плаванию детей младшего школьного возраста в условиях глубокого бассейна представляет собой сложный, но педагогически оправданный и благодарный процесс. Комплексный подход, включающий грамотное применение современных образовательных технологий, использование специализированного инвентаря (особенно вспомогательного шеста), последовательное выполнение упражнений и неукоснительное соблюдение техники безопасности, позволяет достичь главной цели – научить ребёнка уверенно держаться на воде и сформировать у него навыки безопасного поведения.

Опыт Чувашской Республики, где обучение плаванию стало обязательным для младших школьников, служит примером эффективной региональной политики в сфере укрепления здоровья и профилактики детского травматизма на воде. Программа показывает, что даже дети с изначальным страхом через несколько

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

месяцев с радостью ныряют и плавают. Главным результатом работы является преодоление ребёнком собственных страхов и появление уверенности в своих силах, что стоит любых методических усилий.

Список литературы

1. О дополнительных мерах по укреплению здоровья и содействию физическому развитию детей: Указ Главы Чувашской Республики : от 02.12.2019 №141 // Собрание законодательства Чувашской Республики. – 2019. – № 12. – Ст. 141.

2. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – Москва : АСТ, 2002. – 160 с.

3. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать / Т. И. Осокина. – Москва : Просвещение, 1985. – 80 с.

4. Макаренко, Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

5. Макаренко, Л. П. Плавание в начальной школе / Л. П. Макаренко. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 160 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)