

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ДЕТСКОГО ПЛАВАНИЯ

Милякова Елена¹

Ващенко Марина²

Михайлова Евгения³

Дорган Виорел⁴

^{1,2,4}Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинэу, Республика Молдова,
³Lotus Water Energy

Abstract: *In this article, the authors updated the methodological 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 means and methodological.*

Keywords: *swimming, content, means, methodological children.*

Введение. Физическая культура ребёнка - это его эмоциональное восприятие ощущений от окружающего мира и собственного внутреннего состояния в процессе двигательной деятельности во взаимодействии с личным двигательным опытом и двигательным опытом окружающих его взрослых [5]. Формирование физической культуры в дошкольном возрасте большинство учёных определяют как процесс воздействия на физическую природу ребенка. Результативность физического воспитания детей определяется повышением уровня физического развития, двигательной активности, формированием двигательных умений и навыков, развитием физических качеств ребенка [2, 3, 4, 6, 7].

Полученные данные о возрастных возможностях развития движений в детском возрасте могут служить основанием для обогащения классических физкультурно-рекреативных программ дополнительными средствами и методами тренировки.

Именно этому и посвящена данная работа.

Целью исследования является определение доступных средств и методов детского плавания.

Методы исследования включали теоретические методы-операции, изучение литературы и наблюдение [8], которые позволили определить не

только доступные, но эффективные средства и методы тренировки 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 в режиме индивидуальных и групповых занятий.

Результаты исследования представлены ниже и включают, определённые нами, средства и методы, адекватные возрастным психологическим и физиологическим особенностям детей.

Основные общеразвивающие средства тренировки в системе детского плавания включают следующие упражнения в воде:

- ходьба на месте;
- ходьба лицом вперёд;
- ходьба спиной вперёд;
- бег на месте;
- бег лицом вперёд;
- круговые движения руками вперёд и назад;
- рывки руками.

В состав подготовительных средств в воде для тренировки дыхания, входят такие упражнения, как:

- «Ветерок» - подуть на воду в ладонях инструктора, собственных рук, на мяч в воде;
- «Пузыри» - сделать выдох с пузырями в кружку с водой, в открытую воду бассейна на месте, в ходьбе, лёжа на месте на груди и в скольжении вперёд на груди.

Для тренировки ног в кроле:

- удары ногами кролем на месте с фиксацией рук на лестнице – голова над водой;
- то же, на месте с фиксацией рук на лестнице – выдох в воду;
- то же, в скольжении – руки на нудле – выдох в воду;
- то же, в скольжении – руки в «стрелочке» - дыхание задержанное;
- то же, в скольжении – руки брасс – дыхание задержанное;
- то же, в скольжении в полной координации – руки кроль – дыхание произвольное.

Для тренировки рук в кроле:

- кроль руками над водой, стоя на месте (выполнение упражнения под счёт);

- то же, руки в воде в ходьбе лицом вперед – голова над водой;

- то же, руки в воде - выдох в воду (выполнение упражнения под счёт).

Для тренировки рук в брассе:

- брасс руками над водой, стоя на месте (выполнение упражнения под счёт);

- то же, руки в воде в ходьбе лицом вперед – голова над водой;

- то же, руки в воде - выдох в воду (выполнение упражнения под счёт);

- брасс руками под водой при задержанном дыхании;

- то же, в скольжении в координации с дыханием – ноги статичны на нудле;

- то же, в скольжении в координации с дыханием и ногами.

Для тренировки ног в брассе:

- работа ногами брассом на месте с фиксацией рук на лестнице – голова над водой;

-то же, на месте с фиксацией рук на лестнице – выдох в воду;

- то же, в скольжении – руки на нудле – выдох в воду;

- то же, в скольжении – руки брасс – дыхание задержанное;

- то же, в скольжении в координации – руки брасс – дыхание произвольное.

Основные методы относительно содержания средств в системе детского плавания представлены в Таблице 1, а методические особенности тренировки представлены ниже.

Таблица 1. Средства и методы детского плавания

| Название упражнения | Название метода |
|--|--|
| Общеразвивающие упражнения | Повторный |
| Подготовительные дыхательные упражнения | Повторный |
| Специальные упражнения: - плавание на груди - плавание под водой - ныряние за предметами - плавание на спине | Повторный Равномерный Экстенсивно-интервальный Игровой Равномерный Соревновательный |

Методические особенности детского плавания.

1. На начальном этапе в первую очередь используются упражнения для обучения техники выполнения работы ногами кролем, одновременно с этим - дыхательные упражнения, а позже – упражнения для овладения техникой работы руками брасом, ногами брасом и в конце - руками кролем.

2. В связи с тем, что дети во время занятия находятся в условиях повышенной температуры (вода: $t=33-34^{\circ}\text{C}$, воздух $t=27^{\circ}\text{C}$), используется короткая разминка, которая длится до 8 минут.

3. Упражнения не разучиваются на суше, все упражнения разучиваются в воде – стоя на месте или с продвижением.

4. Разминка на суше не используется.

5. Длинный шест, надувные круги и нарукавники не используются.

6. Обучение старту начинается с 4 лет.

7. Прыжки в воду с возвышения ($h=20\text{cm}$) используются на этапе совершенствования.

8. Учитываются индивидуальные особенности занимающихся, например, на предварительном этапе ребёнок может выполнять только упражнения на поверхности воды или только в воде (ныряния).

9. Временная доля игр в занятие незначительна (только в конце занятия).

10. В процессе занятий применяются учебные и учебно-игровые уроки.

11. Обучение и углублённое изучение работы рук в спортивных стилях плавания происходит с использованием гипертрофированных движений (то есть, инструктор требует: «руки прямые и длинные»)

12. Дозирование нагрузки в тренировочной программе – прогрессивное.

13. Используется нагрузка аэробного типа, так как у детей существует дефицит анаэробных возможностей из-за меньшей мышечной массы, более низкой гликолитической способности и недостаточной нервно-мышечной координации, согласно О. Бар-Ор и Т. Роуланд, 2009 [1].

14. По интенсивности нагрузка в основном субмаксимальная (при ЧСС= $160-180\text{ уд}\cdot\text{мин}^{-1}$).

15. С осторожностью использовать эмоциональную поддержку занятий, так как она повышает ЧСС (до 20-40 уд/мин).

16. К тучным детям особое внимание, в связи с более высокой субмаксимальной ЧСС, чем у худощавых.

17. Отдых субкомпенсационный и компенсационный, так как восстановление детей происходит быстро после субмаксимальных, максимальных и супрамаксимальных нагрузок, что может быть обусловлено более высоким парасимпатическим тонусом, согласно О. Бар-Ор и Т. Роуланд, 2009 [1].

18. Разминка включает три компонента активности: неспецифический вид активности, упражнения на растягивание и специфические виды активности.

19. Разминка должна соответствовать умеренной мощности.

20. В качестве специфических методов тренировки используются: методы строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

21. В качестве общеобразовательных методов используются наглядные и словесные методы.

22. В качестве метода обучения используется расчленённый.

23. В качестве методов совершенствования используются: равномерный, повторный с неопределяемой интенсивностью, интервальный экстенсивный, круговой по методу длительного непрерывного упражнения.

Выводы:

1. С помощью научных методов, используемых в данной работе, были выявлены проблемы формирования содержания детского плавания и определены пути их решения, предполагающие выбор адекватных средств и методов тренировки.

2. Средства детского плавания включают общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения, а также повторный, равномерный, экстенсивно-интервальный, игровой, соревновательный методы и определённые методические особенности.

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.