



ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
ПЛАВАНИЮ
В ДЕТСКОМ САДУ



УДБЛИОТЕКА ПРОГРАММЫ «ДЕТСТВО»

Сегодня на вопрос: «Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?» — дается однозначный ответ: да, нужно! Свидетельство тому — имеющийся опыт обучения грудных детей в нашей стране и за рубежом, его положительные результаты. Повышение уровня жизни советских людей сделало возможным массовое обучение плаванию малышей практически в каждой семье — в домашней ванне, причем круглогодично, без перерывов. И эту возможность нужно использовать в полной мере. Ребенку 1—2 лет, не говоря уже о грудных детях, «домашнего бассейна» вполне достаточно для того, чтобы он гармонично развивался физически, рос здоровым и закаленным, дисциплинированным и приобрел необходимые навыки для последующего освоения спортивного плавания в бассейне детского сада, общеобразовательной школы или любом другом.

Но бывает и так, что по каким-то причинам родители не смогли (или не захотели) обучать своего ребенка в грудном возрасте плаванию — в бассейне детской поликлиники или домашней ванне. «Вот исполнится год, начнет ходить, тогда и будем учить плавать» — это суждение довольно распространено среди многих молодых родителей и бабушек. И вот это время настало, малышу исполнился год, и родители, хотя и с опозданием, решили обучать его плаванию.

Чего же достиг малыш в своем общем и двигательном развитии к годовалому возрасту? Анатомические и физиологические особенности ребенка способствуют освоению движений в воде: его удельный вес меньше, чем у взрослого, поэтому он намного легче и лучше (стабильнее) держится на воде; тело имеет хорошо обтекаемую форму; подвижность суставов и связочного аппарата позволяет успешно осваивать разнообразные движения. Ребенок начинает говорить — его словарный запас к двум годам составляет 220—400 слов, понимает же он намного больше. Он уже свободно ползает, переворачивается со спины на живот и наоборот, лежа на животе, приподни-

мает туловище, опираясь на руки, самостоятельно переходит из положения лежа в положение сидя и наоборот, ходит на четвереньках, начинает ходить (сначала в боковом направлении), лазает по лесенке на небольшую высоту; может самостоятельно подползать под скамейку, пролезать в обруч.

На втором году жизни рост и развитие ребенка очень интенсивны, что выражается, например, в ходьбе: ребенок обходит бугорки, небольшие лужи, другие естественные препятствия малых размеров, лучше понимает речь взрослого и может выполнять различные доступные движения в соответствии с его указаниями.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того, развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Таким образом, занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления, — важнейший фактор гармоничного развития малыша. Горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости, активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Это рабочая поза пловца, его исходное положение для последующего выполнения плавательных движений.

Особо следует сказать о дыхании. В этом возрасте дыхание ребенка частое и поверхностное, что объясняется большой потребностью организма в кислороде и в связи с этим напряженной работой аппарата дыхания. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружений развивают и укрепляют аппарат дыхания.

Что же представляет собой плавание? Это физическое действие, основу которого составляют удержание и перемещение человека в воде без поддерживающих средств в необходимом направлении. Чтобы убедиться в том, насколько популярно сегодня плавание, каковы его роль и значение в жизни и деятельности человека, достаточно ознакомиться с основными его разновидностями.

Массовое плавание призваны культивировать и развивать воспитательно-оздоровительные учреждения, средние специальные и высшие учебные заведения, общеобразовательные школы, производственные коллективы, детские спортивные школы, Армия и Флот, ДОСААФ и ОСВОД — всего около 12 самостоятельных подразделений.

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение

плавания в жизни человека, и особенно ребенка, трудно переоценить. Оно настолько велико, что при Международной любительской федерации плавания образован медицинский комитет, занимающийся как разработкой рекомендаций, так и распространением передового опыта занятий плаванием среди населения, и особенно детей. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемии, стенокардии, миокардита, неврозов и др.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор. Дело в том, что человек испытывает удовлетворение от купания и плавания лишь в том случае, если температура воды ниже температуры тела. Однако следует помнить, что теплопроводность воды почти в 30 раз выше теплопроводности воздуха, поэтому даже при купании и обучении плаванию грудных детей температура воды должна быть не выше 35° . Постепенно (буквально на 1° в течение 1—2 недель) температуру понижают до 24° и далее, что способствует адаптации организма к охлаждению и его закаливанию.

В связи с постоянным преодолением сопротивления воды и большой ее плотностью выполнение вдоха и выдоха во время плавания для новичка затруднено, и ему приходится прилагать дополнительные усилия, способствующие укреплению легких, бронхов, сосудов, а также межреберных мышц. По мере овладения одним из способов плавания дыхание становится естественным, привычным, а увеличение скорости плавания способствует дальнейшей тренировке аппарата дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у пловцов значительно выше, чем у не занимающихся плаванием, и у взрослых достигает 7000 см^3 и более.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

При плавании спортивными способами выполняются

движения с большой амплитудой, с участием крупных мышечных групп и, как уже отмечалось, при значительном сопротивлении воды. Таким образом, систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствует развитию быстроты и выносливости. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмичное глубокое дыхание.

Велико и прикладное значение плавания. В первую очередь это оказание помощи терпящему бедствие на водах: умение извлечь человека со дна или из глубины, в случае надобности освободиться от захватов тонущего, быстро доставить его на берег и оказать необходимую доврачебную помощь. Прикладное плавание предусматривает также умение буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные операции, связанные с работой под водой.

Какие же навыки прикладного плавания необходимо прививать детям дошкольного и младшего школьного возраста в процессе групповых или индивидуальных занятий? В основном те, которые необходимы для оказания помощи пострадавшему на воде: умение плавать одним из спортивных способов, нырять и ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы. Овладев этими навыками, ребенок в более старшем возрасте сможет в случае необходимости оказать помощь терпящему бедствие на воде.

В нашей стране оздоровление подрастающего поколения, в том числе и самых маленьких ее граждан, окружено постоянной заботой и вниманием партии, правительства, всего народа. И. Б. Чарковский на основании собственных исследований пишет: «Если родители с момента рождения малыша станут регулярно заниматься с ним плаванием, то он будет намного опережать своих ровесников в умственном и физическом развитии»*.

Процесс обучения плаванию детей 1—2 лет, если построить его методически правильно (что предусматривает последовательное изучение упражнений на базе естественного роста и развития ребенка, а также его двигательной подготовленности), способствует не только зака-

* «Советская Россия», 1984, 7 ноября.

ливанию, формированию навыков, составляющих основу изучения способов передвижения в воде, но и в связи с этим формированию основных движений. Например, в 12—18 месяцев ребенок начинает самостоятельно и довольно быстро ходить — именно такая ходьба помогает ему сохранить равновесие. Однако ноги малыша пока еще согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, — отсюда короткий и неравномерный шаг, лишние движения. Выполняя ходьбу в домашнем бассейне (в облегченных условиях), ребенок развивает эти движения и тем самым совершенствует навык ходьбы.

В трехлетнем возрасте многие дети начинают посещать детский сад. Для естественного развития ребенка-дошкольника систематическая работа по обучению плаванию целесообразна и необходима, что доказано работами Т. И. Осокиной и В. С. Васильева. Время полностью подтвердило сделанные ими выводы и рекомендации: сегодня детские сады с крытыми плавательными бассейнами становятся нормальным явлением нашей жизни. Например, заведующая яслями-садом «Голубые дорожки» г. Волгодонска М. Г. Чекалдина отмечает, что дети, систематически занимавшиеся плаванием, в 3—4 раза меньше болеют, чем в тех детских садах, где нет пока плавательных бассейнов.

Иногда приходится слышать, что именно в возрасте 3—5 лет ребенок боится воды и поэтому ему якобы необходим комплекс предварительных упражнений для ликвидации водобоязни. По данным многолетних наблюдений автора, таких детей в указанном возрасте совсем немного; опрос тренеров, работающих с данным контингентом, показал, что их не более 5 %, а доктор Г. Левин (ГДР) в своей книге «Плавание для малышей» пишет: «...страх перед водой испытывают не более 2—3 % детей». Мнение о водобоязни детей явно преувеличено. Дело в том, что ребенок иногда боится войти в воду потому, что впервые увидел бассейн, хотя и небольшой, и его пугает не сама вода, а ее обилие.

Каждый ребенок ежедневно умывается, не правда ли? Тем родителям, чьи дети умываются с нежеланием, побуждаются водяных брызг, советую проявлять терпение и настойчивость, добиваться того, чтобы малыш охотно умывался, и только потом уже приступал к обучению плаванию в «домашнем бассейне». Часто бывает и так: ребенок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне детского сада. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться

в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое» небо, множество купающихся. Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду; постепенно, шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолеет психологический барьер — и произойдет это очень скоро!

Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство. Путь в чемпионы никому не заказан, поэтому автор желает всем малышам СЧАСТЛИВОГО ПЛАВАНИЯ!

ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Кроль на груди (рис. 1). Характер движений руками и ногами попеременный (как при ходьбе или беге). Ноги и руки выполняют сгибания и разгибания во всех суставах, руки, кроме того, проделывают и вращательные движения. В исходном положении тело пловца располагается горизонтально у поверхности воды, руки и ноги выпрямлены и соединены, стопы слегка повернуты внутрь, голова опущена лицом в воду. Начинают движение ноги, двигаясь попеременно и без остановок сверху вниз и снизу вверх с амплитудой 34—50 см (у квалифицированных пловцов). Когда нога движется вниз, происходит одновременное ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах. В крайнем нижнем положении за счет активного разгибания в коленном суставе выполняется захлестывающее движение стопой, обеспечивающее устойчивое и горизонтальное положение тела и некоторое продвижение его вперед. Вверх нога движется прямой. Когда одна нога находится в крайнем нижнем положении, другая — вверх (1).

Продвижение пловца осуществляется главным образом за счет непрерывных попеременных движений руками. Когда одна рука выполняет гребок, другая, согнутая в локтевом суставе, быстро проносится у поверхности воды, ладонью входит в воду и, продвигаясь вперед и вниз, почти (или полностью) выпрямляется (1); затем рука сгибается в локтевом суставе и движется под телом пловца криволинейно по различным индивидуальным траекториям (перевернутый вопросительный знак, дуга, зигзаг, см. рис. 20, 21). Основная гребущая поверхность — кисть — на протяжении всего гребка находится в наклонном положении по отношению к траектории ее движения (см. рис. 8).

Вдох начинается в конце гребка левой (правой) рукой (пловец поворачивает голову в соответствующую сторону (7) и заканчивается очень быстро. После этого пловец быстро поворачивает голову в исходное положение и сразу же начинает выдох в воду. Такое дыхание называется





Рис. 1. Техника плавания кролем на груди

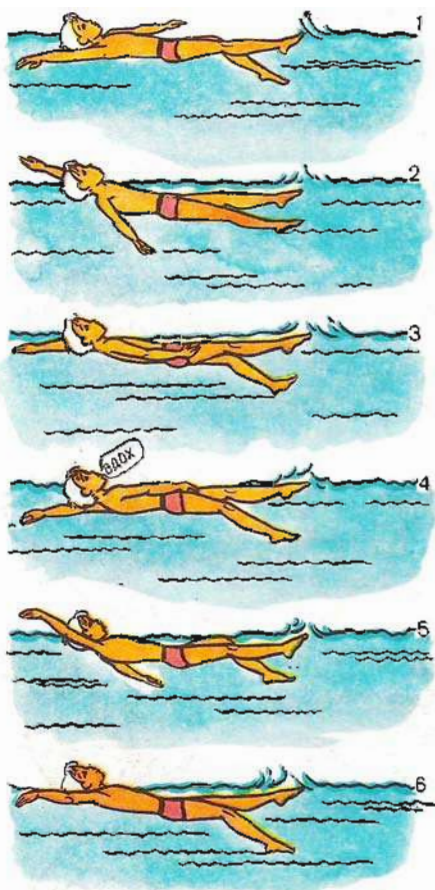


Рис. 2. Техника плавания кролем на спине

ле движений руками (с выполнением вдоха и выдоха) ноги делают названное число ударов. Это определяется индивидуальными особенностями каждого пловца, а также чисто спортивными факторами, но наиболее распространенным является шестиударный кроль.

Кроль на спине (рис. 2). Характерные особенности этого способа плавания — пловец лежит на спине, дыхание осуществляется без выдоха в воду.

В исходном положении тело пловца располагается горизонтально, лицом вверх, руки и ноги выпрямлены и соединены. Ноги, сгибаясь и разгибаясь во всех суставах,

непрерывным и рекомендуется всем без исключения начинающим пловцам. Квалифицированные пловцы применяют «взрывное» дыхание, когда после вдоха и последующей задержки дыхания (перед очередным вдохом) выполняется энергичный и быстрый выдох — «взрыв». Вдох осуществляется только через рот, выдох — через рот и нос. Голова пловца должна находиться в удобном положении, не поднимаясь высоко и не опускаясь низко.

Правильная координация или согласование движений руками, ногами и дыхания обеспечивает равномерное продвижение пловца. Существуют двух-, четырех- и шестиударный кроль, когда в полном цик-

выполняют попеременные и непрерывные движения сверху вниз и снизу вверх. Каждое из них заканчивается активным захлестом стопой вверх с амплитудой 50—60 см (у детей она значительно меньше) (3). Если за исходное принять крайнее нижнее положение ноги, то здесь она выпрямлена, стопа слегка повернута внутрь (2). Начав движение, нога сразу сгибается в коленном суставе (6) — бедро поднимается вверх, а голень и стопа как бы «провисают» и движутся за бедром, напоминая в целом удар хлыста. Вниз нога всегда движется прямой.

Руки кроме сгибаний и разгибаний выполняют также вращательные движения в локтевых суставах. Гребок начинается с входа руки в воду (ребром ладони) (5), последующего ее погружения и движения вниз и немного в сторону (рука сначала прямая, затем согнутая в локте). Заканчивается гребок у бедра; из воды рука выходит прямой и проносится над водой на некотором расстоянии от тела (1).

Пловец начинает вдох в конце гребка левой (правой) рукой (4), затем выполняет задержку дыхания и быстрый выдох. Непрерывное дыхание здесь встречается очень редко (см. «Кроль на груди»), его выполнение у начинающих пловцов по целому ряду причин затруднено. Вдох выполняется только через рот, выдох — через рот и нос.

При плавании кролем на спине в полной координации наиболее рационально шестиударное согласование движений.

Брасс (рис. 3). Способ брасс по структурным и координационным особенностям выделяется среди спортивных способов плавания, ибо человек в своей повседневной деятельности совсем (или почти совсем) не выполняет движений, напоминающих работу ногами пловца-брассиста.

Техника движений ногами состоит из разведений, сгибаний, вращений, выпрямлений, сведений и развернутого положения стоп перед гребком.

В исходном положении тело пловца располагается горизонтально, руки и ноги соединены, голова находится между руками, лицо опущено в воду (1). В брассе наиболее ярко проявляется одна из особенностей плавания как вида спорта — цикличность. После выполняемых последовательно одновременных и симметричных движений руками и ногами, вдоха и выдоха в воду следует пауза — тело продвигается вперед, скользит в исходном положении (1). Затем снова выполняется гребок руками: обе движутся одновременно в стороны и немного вниз, кисти

1



2



3



4



5



6



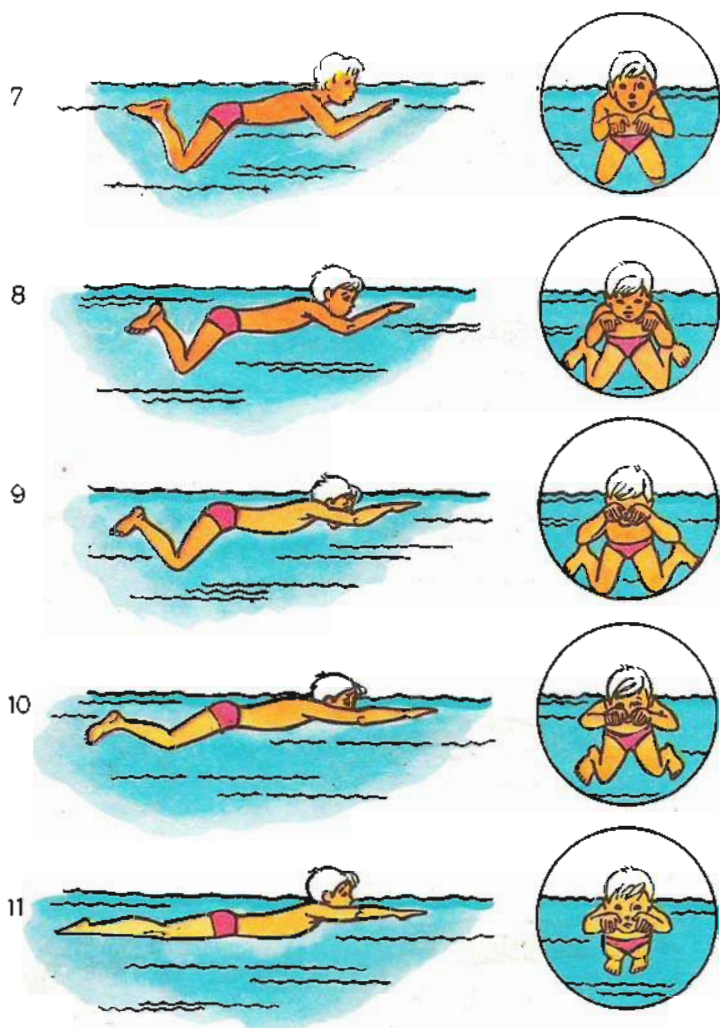


Рис. 3. Техника плавания брассом

сразу разворачиваются в наклонное положение (см. рис. 8), а затем руки сгибаются в локтевых суставах (3, 4). Во время выполнения подготовительного движения локти движутся к продольной оси тела, сближаются под грудью пловца и затем быстрым движением руки выпрямляются в исходное положение (7).

Когда руки заканчивают гребок, ноги начинают под-

1



2



3



4



5



6



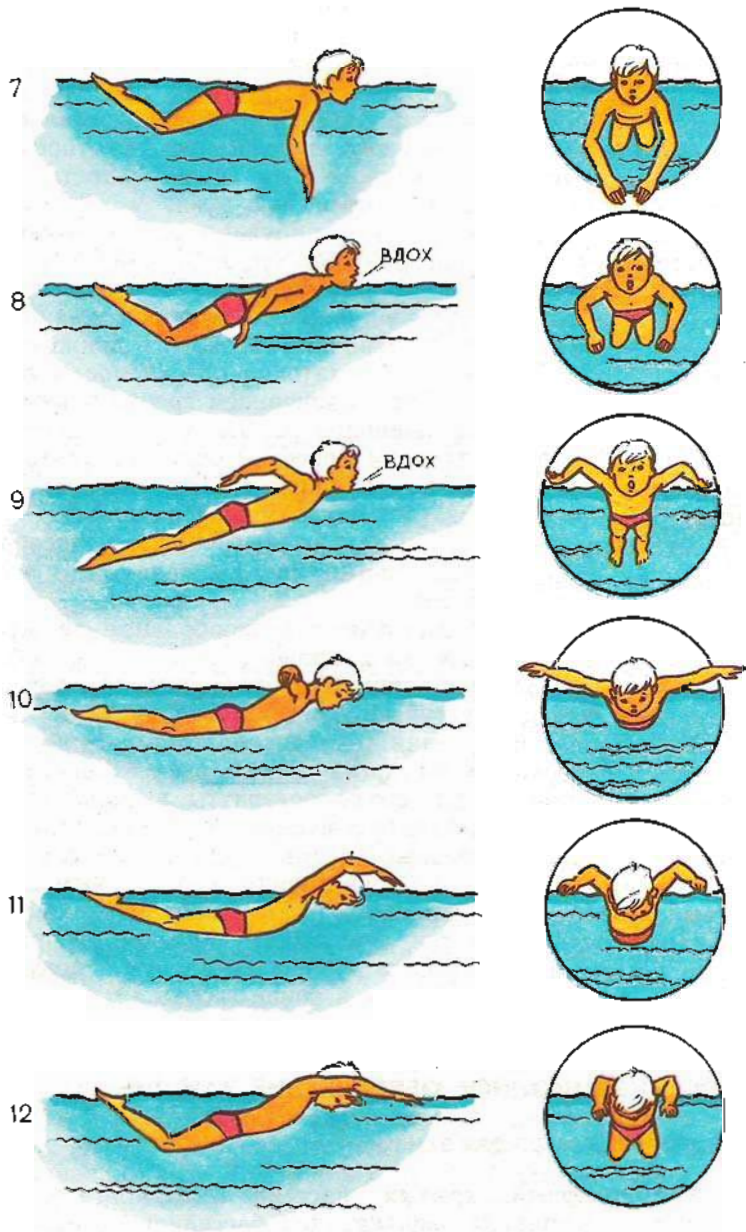


Рис. 4. Техника плавания дельфином

2—1539



готовительное движение, сгибаясь одновременно в тазобедренных и коленных суставах, стопы выпрямлены, бедра разводятся в стороны и сгибаются примерно под углом 115° (8); сгибание в коленных суставах предельное. Перед гребком стопы разводятся наружу, максимально опираясь о воду. Это движение способствует некоторому сближению коленных суставов; ноги, если смотреть на пловца сзади, напоминают латинскую букву W (9). Затем следует энергичный толчок кнаружи-назад, а по мере выпрямления ног — назад-внутри с захлестывающими движениями стопами.

При полном согласовании движений руки почти заканчивают выпрямление уже в начале гребкового движения ногами, что придает телу достаточно обтекаемое положение (9). Вдох совпадает с окончанием гребка руками, когда плечи наиболее приподняты. Это самый распространенный вариант техники брасса — брасс «с подхватом», когда руки, едва вытянувшись вперед, сразу начинают очередной гребок (без паузы между циклами).

Дельфин (рис. 4). При характеристике этого способа плавания ограничимся общими представлениями о его технических особенностях.

Ноги и туловище выполняют волнообразные движения, а руки делают гребки и проносятся над водой обе одновременно. За счет таких мощных движений пловец развивает скорость, уступающую только кролистам.

В исходном положении тело располагается горизонтально у поверхности воды (на груди), руки и ноги выпрямлены и соединены, стопы повернуты внутрь, лицо опущено в воду. В двухударном цикле начинают движения ноги, выполняя разные по амплитуде и силе удары. Руки движутся в воде по траекториям, характерным для кроля, но обе одновременно. Согласование движений и дыхания осуществляется следующим образом: первый удар ногами выполняется в момент входа рук в воду и начала гребка (1), второй — в конце гребка (9).

ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

ПОДГОТОВКА МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Стационарный крытый бассейн. Разработаны и утверждены правила эксплуатации бассейнов подобного типа, и руководители детских садов получают соответствующие инструкции: о санитарном состоянии и смене во-

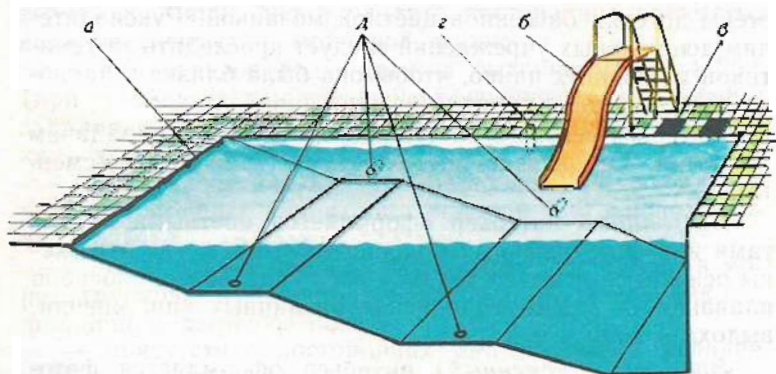


Рис. 5

ды, температурном режиме, правилах гигиены и т. д. Однако проектировщики и строители часто не учитывают «мелочи», отсутствие которых затрудняет учебный процесс. В связи с этим автор настоятельно советует тем руководителям детских садов, где строительство бассейнов начато или только проектируется, учесть следующие рекомендации. Во-первых, лучше всего строить безжелобный бассейн с покатым дном террасного типа; максимальная глубина воды у торцевой части — не менее 1 м (рис. 5). Вход в воду и выход из нее в таком бассейне будут плавными, безлестничными (а). На одном из длинных бортов (на глубокой части) можно заподлицо с полом оборудовать стартовые места; здесь же или на другом — установить горку для игр (б, в). Во-вторых, желательно вделать в борта металлические стаканы (глубиной не менее 25 см), куда будут вставляться стойки, за которые можно привязать шнур и разместить на нем обручи и игрушки (г). Целесообразно (правда, это зависит от ширины помещения, в котором находится ванна бассейна) на противоположных стенах заподлицо сделать по несколько колец или крючков, чтобы так же можно было укрепить указанные шнуры. В-третьих, вделать в длинные борта (на расстоянии 3—5 см от дна, напротив друг друга) металлические стаканы разного размера (д), в которые можно будет вставить деревянные или металлические шесты, необходимые для выполнения некоторых упражнений и игр. В-четвертых, на дне бассейна разноцветными плитками выложить: в 30—40 см от бортов — прямые линии, образующие квадрат, диагонали; по всему дну — цифру 8. Возможна и другая разметка, что зависит от размеров бассейна. Строители нередко украшают

стены детских бассейнов цветной мозаикой. Руководителям дошкольных учреждений следует проследить за тематикой мозаичных панно, чтобы она была близка к данному виду спорта и понятна детям.

Интерьер детского бассейна должен отвечать задачам обучения. Он бывает постоянным и временным (сменным).

Постоянный интерьер оформляется цветными плакатами или фотографиями большого формата, где отражены основные элементы техники всех спортивных способов плавания, а также выполнение различных упражнений, выдоха в воду и т. п.

Временный (сменный) интерьер оформляется фотографиями или рисунками, отвечающими задачам изучаемой темы (например, как находиться под водой с открытыми глазами, как раздувать щеки при задержке дыхания, как лежать на дне подобно «подводной лодке», как падать на воду «столбиком» и т. д.).

Естественный водоем. В таких водоемах (за исключением специально оборудованных детских купален) групповые занятия с дошкольниками требуют тщательной организационной подготовки. Автор рекомендует проводить занятия в форме массовых купаний (см. стр. 29) и уроков индивидуального обучения (см. стр. 29—31). Но и в этих случаях нужна строжайшая дисциплина занимающихся и предельная внимательность взрослых, которые находятся в воде и при групповом обучении: каждый из них должен опекать не более 5 детей. За малейшее непослушание — самостоятельный вход в воду и выход из нее, попытки толкать, притапливать товарища или садиться верхом друг на друга, ныряние без разрешения, ложные выкрики «Тону!» и т. д. — нарушителей следует удалить из воды и строго наказать.

Организовать купание детей можно на морском, речном или озерном пляже, а также на любом естественном водоеме. При этом, особенно во время группового купания, необходимо соблюдать следующие обязательные условия:

— берег должен быть песчаным или гальковым, пологим, плавно сходящим к воде; дно — ровным, твердым, лучше всего покрытым мелкой галькой; вода в водоеме — прозрачной и чистой;

— глубина воды на расстоянии минимум 5—6 м от берега не должна превышать рост ребенка;

— перед каждым уроком необходимо тщательно про-

верить состояние дна и удалять посторонние предметы, которые могут стать причиной травм;

— температура воды должна быть не менее $+20^{\circ}$ (при условии предварительного обучения или проведения закаливающих водных процедур), а температура воздуха — не ниже температуры воды;

— выбранное для купания место должно находиться вдали от сточных канав, мест водопоя скота и полоскания белья;

— если вода в водоеме неспокойна (например, в море), групповое купание проводить нельзя, так же как и в дождливую ветреную погоду;

— присутствие посторонних лиц во время купания крайне нежелательно.

При проведении групповых и индивидуальных занятий в естественных водоемах необходимо соблюдать следующие обязательные требования.

1. Педагог входит в воду первым, подает разрешающий сигнал и занимает место, дальше которого детям заходить нельзя; необходимо также обозначить зону купания по берегу.

2. Вход в воду и выход из нее разрешается только по сигналу всем детям одновременно — лучше всего взявшись за руки (парами, по три человека, всей шеренгой). В связи с этим необходимо предварительно выявить детей, не решающихся с первого раза войти в воду, объединить их в специальную группу и заниматься с ними отдельно под руководством одного или нескольких (в зависимости от численности группы) педагогов.

3. Перед уроком в воде (в естественном водоеме) желательно принять солнечную ванну, а затем выполнить комплекс упражнений на суше.

4. Продолжительность урока зависит от ряда факторов (см. стр. 26). Вначале она не более 5—8 мин, а по мере адаптации детей увеличивается до 20—25 мин.

5. Все упражнения и передвижения можно выполнять только с глубокого места на мелкое или вдоль берега.

6. Инвентарь и количество игрушек дол-



Рис. 6

жны быть минимальными; резиновые надувные круги можно использовать и как средства поддержки, надевая их на ребенка (рис. 6), — руки и ноги в этом случае свободны. Если игрушка окажется на глубоком месте, кто-либо их взрослых должен быстро вернуть ее детям. Ни в коем случае нельзя разрешать ребенку самостоятельно доставать игрушку, даже если он уже умеет плавать.

7. При индивидуальном обучении, в каких бы условиях оно ни проводилось, нельзя вводить или вносить в воду плачущего ребенка. Если он боится идти к стоящим в воде родителям, то одному из них нужно взять малыша за руку и медленно ввести в воду; папа и мама могут оба взять малыша за руки и втроем войти в воду; можно внести ребенка на руках, но опять-таки если он ведет себя спокойно. Заходить глубоко с ребенком на руках не рекомендуется, особенно на начальном этапе обучения.

8. Если у детей появляются признаки переохлаждения — посинение, «гусиная» кожа, — их нужно немедленно вывести на берег, растереть сухим полотенцем и одеть.

Домашний бассейн (ванна). Для успешного обучения плаванию в домашнем бассейне необходимо тщательно продумать его организационное обеспечение. Оно заключается в следующем.

1. Ребенок должен быть совершенно здоров перед началом занятий, поэтому необходимо пройти с ним медицинский осмотр и получить заключение врача.

2. Время проведения индивидуальных круглогодичных занятий плаванием в домашних условиях зависит от множества причин, но все-таки оптимальной для занятий является первая половина дня, перед дневным сном.

3. Нужно приучать ребенка перед занятием (не купанием, а уроком плавания) отпирать естественные надобности, сморкаться.

4. Помощь взрослых следует постепенно сокращать до минимума: приучать детей самостоятельно раздеваться, надевать купальные трусики и т. д. Девочки не могут сами спрятать под резиновую шапочку длинные волосы — это делают родители.

5. Перед занятием необходимо тщательно вымыть ванну и подготовить воду соответствующих температуры и уровня. Врач может рекомендовать какие-либо добавки к воде (хвойный экстракт и т. п.), что непременно следует выполнять. Для контроля за временем удобно пользоваться песочными часами.

6. Для обеспечения безопасности проведения занятий

следует прикрывать краны поролоновыми подушками или специальными приспособлениями.

7. Подбор игрушек и вспомогательных средств должен отвечать теме и задачам урока.

8. Желательно смастерить складную лесенку и приучать малыша самостоятельно спускаться в воду (для этого ставьте на дно ванны утяжеленную маленькую табуретку, ступеньку или другое приспособление).

9. Необходимо снять с сушилок и веревок белье и полотенца, чтобы интерьер домашнего бассейна соответствовал предстоящему уроку.

10. Одежда домашнего педагога: на голове — специальная шапочка (женщинам нужно повязать волосы косынкой), а также непромокаемый клеенчатый фартук и резиновые шлепанцы.

11. Во время занятий нельзя отвлекаться на телефонные звонки или звонки в дверь, а также следует выключить газовую или электроплиту, телевизор, радиоприемник. Если в доме во время занятий с малышом находятся другие члены семьи, они должны не отвлекать домашнего педагога, соблюдать тишину. Ни под каким предлогом не оставляйте ребенка в ванне одного.

Ванную комнату следует подготовить так, чтобы каждый урок был для ребенка праздником, а само пребывание в воде было бы во всех отношениях полезным и радостным. Этому во многом способствует красочно оформленный интерьер домашнего бассейна; так же как игрушки и вспомогательные средства, он должен помогать ребенку не только осваивать необходимые упражнения, но и познавать окружающий его мир.

В условиях домашнего бассейна интерьер тоже может быть постоянным и сменным.

Игрушки и особенности их применения. Игрушки должны быть небольших размеров, в ограниченном количестве, отражать принадлежность к жизни на воде (утки, другие водоплавающие) или к определенной деятельности (лодка, пароход, паровоз), чтобы ребенок учился нырять «как утка», плавать «как пароход», гудеть «как паровоз», т. е. сопоставлять свои действия в воде с чем-то уже знакомым. Игрушки можно варьировать, но желательно делать это в познавательных или методических целях. Например, если ребенок для решения задач урока «перерос» данную игрушку — она уже не способствует познанию, раскрытию секретов плавания и связанных с ним упражнений, значит, ему нужна другая. Какая именно? Установить это и должен домашний педагог.

Страховка и помощь педагога при индивидуальном обучении.

Ходьба на месте. Стоя лицом к педагогу, руки вперед — педагог держит ребенка за руки; то же, но ребенок держится обеими руками за руку педагога; то же левой (правой) рукой поочередно; то же, но ребенок держится за палочку в руках педагога, за борт ванны. Стоя спиной к педагогу — педагог удерживает ребенка под мышки, большими пальцами обхватывая спину, остальными — грудь ребенка. Стоя боком к педагогу — ребенок держится обеими руками за опору*; одна рука педагога располагается на затылке малыша, другая — под грудью.

Ходьба грудью (спиной) вперед. Ребенок держится обеими (одной) руками за «двигающуюся палку» (см. стр. 25). Ходьба маленькими и большими шагами со страховкой педагога (лицом к нему).

Приседания. Стоя лицом к педагогу — ребенок держится за его руки (руку), за палочку, борт ванны; стоя боком к педагогу — ребенок держится за опору, за одну руку педагога, за борт ванны; стоя спиной к педагогу — педагог удерживает ребенка под мышки.

Прыжки на месте и в движении. Приведенные выше способы удержания с обязательной страховкой педагога: одна рука располагается на затылке, другая — под грудью малыша.

При ползании, ходьбе на четвереньках, во время игр в положении сидя и в горизонтальном положении на груди и на спине, когда руки прижаты к туловищу, педагог должен *обязательно страховать голову ребенка.*

Вставания. Приведенные выше способы удержания с обязательной страховкой головы (затылка) малыша.

Перевороты из положения сидя в упор лежа и наоборот — одной рукой педагог страхует голову ребенка, другой помогает ему переворачиваться.

Учебный инвентарь. Для содержательной и интересной работы с детьми 1—2 лет и с дошкольниками желательно иметь следующий инвентарь:

— доски пенопластовые размером 23 × 45 см; круги надувные; предметы для доставания со дна: плексигласовые (или из других небьющихся оргматериалов) кубики разных размеров и плоские фигурки, пластмассовые разноцветные тарелочки (диаметром 13—14 см и меньше); речные или морские камешки различных размеров и фор-

* Имеется в виду «двигающаяся палка», в данном случае удерживаемая педагогом или (с этой же целью) закрепленная неподвижно.

мы; диски из легкого металла (диаметром 8 см и меньше); утяжеленные деревянные кубики (И.О.)*. Все эти предметы должны быть окрашены в яркие цвета;

— плавающие резиновые и пластмассовые игрушки различных размеров (И.О.); резиновые мячи малых, средних (И.О.) и больших размеров, сетки для мячей. Эти игрушки предназначены только для занятий плаванием и должны храниться отдельно от остальных;

— «двигающаяся палка» (И.О.); шнуры капроновые различной длины; шесты пластмассовые, деревянные или из легкого металла разных размеров; обручи различных размеров и цветов (И.О.); барабан, звуковые дудочки, свисток; очки-маска; разноцветные флажки;

— металлические стойки с вертикально расположенными крючками или отверстиями для подвешивания игрушек (при наличии соответствующих стаканов в бортиках бассейна); «стопор» — приспособление для ограничения движений ногами (см. ниже);

— «Алфавит», «Счет» — плавающие или тонущие: все буквы русского алфавита и цифры от 0 до 9 (И.О.) — несколько комплектов.

Инвентарь, который можно изготовить самостоятельно

«*Стопор*». На фанеру или тонкую доску размером 40×20 см (для занятий в домашней ванне можно меньше) с одной стороны нужно наклеить один слой поролона, а с другой — прикрепить ручку или вырезать паз для удержания руками (И.О.). Применяется при изучении движений ногами. Педагог удерживает «стопор» у ног ребенка, если стопы слишком выходят из воды. Можно применять с этой целью и обычную пенопластовую доску.

«*Двигающаяся палка*». Пластмассовая или деревянная хорошо отшлифованная палка диаметром не более 25 мм; на одном ее конце крепится круглый (деревянный или пластмассовый) фиксатор строго по ширине ванны (рис. 7), а другой конец упирается в стену.

«*Алфавит*», «*Счет*». Плавающие буквы и цифры вырезаются из любого дерева, фанеры, пенопласта; тонущие — из плексигласа, оргстекла, эбонита, легкого металла. Должно быть несколько комплектов букв и цифр одинакового цвета для складывания слов и чисел. Таким же образом делают любые плоские фигурки.

* И.О. — здесь и далее предметы и упражнения, обязательные при индивидуальном обучении детей 1—2 лет и рекомендуемые (в случае необходимости) дошкольникам в процессе группового обучения.



Рис. 7

«Утяжеленный кубик». Его можно изготовить из доски толщиной 40—50 мм. Вырезав кубик, нужно ввинтить в него несколько крупных винтов так, чтобы они полностью вошли в дерево. Затем следует тщательно отшлифовать кубик и покрасить яркой нитрокраской. Можно сделать два квадрата, вы-

долбив в середине каждого из них лунку, куда вкладывается камень, гайка и пр.; затем квадраты соединяют, скрепляют, шлифуют и окрашивают в яркий цвет.

«Флажок». Вырезается из ткани любой расцветки (размером 20—26 × 10—12 мм) и крепится к дереву необходимой длины.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Урок — основная форма организации учебной работы. По своей структуре урок плавания делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть урока может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть урока имеет свои конкретные задачи, причем основная задача урока решается именно в основной его части. Урок строится таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи урока, подчинены ей. Например, основная задача урока — изучение скольжений. Следовательно, материал подготовительной части должен содержать упражнения, способствующие освоению этого важнейшего элемента техники, подготавливать занимающихся к освоению скольжений — координационно, функционально, физически и т. д. Основой работы с дошкольниками, если она осуществляется круглогодично, является урок именно такой структуры, его продолжительность — 45 мин.

Подготовительная часть (10 мин). Построение занимающихся, переключки, объяснение задач урока в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и

подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (30 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала урока. Подведение итогов урока.

Первые уроки должны быть менее продолжительными — по 15—20 мин. Если температурный фактор не является помехой, то продолжительность урока зависит только от стажа занятий плаванием; после 4—5 уроков она стабилизируется и доводится до общепринятой нормы. Физическая нагрузка от урока к уроку должна постепенно увеличиваться; на каждом из них пик нагрузки приходится на вторую треть основной части, после чего происходит плавное ее снижение.

Выполнение различных по сложности упражнений, их дозировка в равной мере доступны мальчикам и девочкам дошкольного возраста.

Первый урок плавания проводится на глубине немного выше коленей для всех детей, второй и третий — на глубине до пояса, а на последующих уроках глубина зависит от степени освоения занимающимися учебного материала. Если занятия проводятся в бассейне с покатым дном или террасного типа, то эту проблему дети решат самостоятельно и довольно быстро — каждый расположится там, где ему наиболее удобно.

Специфика плавания состоит в том, что все движения пловец выполняет в горизонтальном безопорном положении. Вот почему на выполнение упражнений, направленных на изучение и совершенствование этого положения, должно отводиться до 80 % времени основной части урока (включая игры, эстафеты, другие развлечения).

Бывают случаи целесообразного и вынужденного (по целому ряду причин) нарушения запланированной в уроке последовательности изучения материала. Опасаться тут нечего, нужно смело, обоснованно изменять и совершенствовать планирование. Что же может быть причиной таких изменений? Например, потеря интереса у детей к материалу данного урока. Как поступить в таком случае? Спросите у детей, что бы они хотели сегодня делать. Они ответят: то-то и то-то. Хорошо! Учтите их пожелания и постройте урок таким образом, чтобы решать его основные задачи (закаливание, физическое развитие, по-

знание окружающего мира, формирование навыка плавания), используя новые, интересные нетрадиционные средства.

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы уроков: учебный, учебно-игровой; игровой, массового купания, индивидуального обучения, контрольный.

Учебный урок. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых уроков дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем уроке эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем уроке целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровой урок. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего урока. Здесь может быть несколько вариантов.

1. На уроке изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д.

2. Примерно две трети основной части урока посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

3. Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровой урок. Содержит игры и развлечения. Задачи такого урока могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени

его освоения; эмоциональное воздействие и т. д. Однако нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых уроках, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызгание в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой.

После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых уроков, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые уроки вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, уроках выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Урок массового купания. Его можно проводить с дошкольниками в летнее время на естественных водоемах, соблюдая при этом необходимые правила (см. стр. 20—21). Уроки этого типа, как правило, призваны способствовать закаливанию детей, их активному двигательному развитию, выработке умения ориентироваться в воде, совершенствованию ранее приобретенных навыков. Основные средства, используемые на уроке, — игра и проведение упражнений в игровой форме. Остальные средства в этом случае менее эффективны, ибо даже кратковременные остановки детей для словесных объяснений могут стать причиной переохлаждений либо перегревов.

Урок индивидуального обучения. Проводят, как правило, родители в естественных условиях или домашних бассейнах. Независимо от условий проведения такой урок имеет свою специфику и требует тщательной организационной (см. стр. 22) и методической подготовки. Индиви-

дуальное обучение в домашних бассейнах имеет свои преимущества и недостатки. Во-первых, ребенок находится у себя дома, в привычной обстановке, в окружении родных и близких, и маленький домашний бассейн уже знаком ему. Во-вторых, он занимается у своего постоянного (что в данном случае обязательно) домашнего педагога. И в-третьих, все время и внимание взрослых уделяются только ему одному, что как раз можно отнести к недостаткам. Ребенок находится вне коллектива, ему не с кого брать пример, некому подражать, не с кем состязаться. Если в данных условиях домашний педагог сумеет заменить малышу сверстника, то воспитательное значение урока будет неоценимым.

Урок сохраняет общепринятую структуру; его продолжительность в домашнем бассейне или естественных условиях определяется изложенными выше факторами. В первом случае, в начале курса обучения, он длится 2—3 мин на суше (подготовительная часть) и 3—5 мин в воде (основная часть). По мере адаптации ребенка время его пребывания в воде целесообразно увеличить до 40—45 мин активных занятий. Для детей 1—2 лет упражнения подготовительной части, которые они будут выполнять под руководством домашнего педагога, пока неизвестны. В связи с этим рекомендуется поступить следующим образом: ребенок становится перед зеркалом, а за его спиной — домашний педагог. Начинается упражнение. «Правую руку в сторону», — говорит и выполняет педагог; то же должен сделать и ребенок. Если малыш самостоятельно не справляется с заданием, педагог берет его правую руку в свою и отводит ее в сторону, повторяя, что это правая рука и она отведена в сторону. Ребенок видит в зеркале движения педагога и свои движения и подчиняется словесным указаниям. Хорошо развитый рефлекс подражания поможет малышу освоить такие движения за несколько уроков и выполнять их самостоятельно под команды педагога. Количество упражнений и их дозировка вначале незначительны: 3—5 упражнений повторяются по 3—4 раза каждое.

Во время занятий в воде каждое упражнение должно сопровождаться речевым сигналом (командой): для начала большинства упражнений — «МАРШ!», для окончания — «СТОЙ!». К команде «МАРШ!» необходимо добавить конкретно исполняемое движение, действие или направление: «В воду — МАРШ!», «Шагом — МАРШ!», «Левым боком — МАРШ!», «Спиной вперед — МАРШ!», «Прыжками — МАРШ!», и т. д. Сигнал «СТОЙ!» означает

прекращение любых движений и принятие вертикального положения. Есть и другие команды: «ОТДЫХ!», «СЕСТЬ!», «ВСТАТЬ!», «ВЫДОХ!», «НЫРЯТЬ!», «ПЛЫВИ!», «УПОР ЛЕЖА!», и т. д. На первый взгляд, эти сигналы сложны, но через несколько уроков ребенок может выполнять их без подсказки жестами.

Обязательно следует (особенно в условиях домашнего бассейна) вести дневник учебного процесса, где фиксируются: четкий план каждого урока с учетом освоения материала; изучаемые упражнения и их поурочная дозировка; степень и длительность освоения упражнений; используемые методические приемы, игрушки и вспомогательные средства, их воздействие на детей в процессе освоения материала. Все это очень важно для правильной организации занятий плаванием с малышами и дошкольниками.

Контрольный урок. На нем анализируются результаты текущей и итоговой успеваемости. Под текущей успеваемостью подразумевается освоение отдельных групп упражнений плавательного курса или подготовительных упражнений (для освоения с водой и т. д.). Итоговая успеваемость (в условиях детских садов) отражает, как правило, итоги работы за год. Анализ текущей успеваемости целесообразно проводить в тестовой или соревновательной форме, итоговой — в соревновательной, однако при этом дети не должны выполнять какие-либо произвольно установленные, но введенные в ранг обязательных нормативы.

Наиболее успешно учебный материал осваивается в том случае, если он изучается комплексно почти на каждом уроке. Представим себе, что на уроке будут выполняться только упражнения для изучения движений ногами. Дети быстро устанут физически и психологически и, если подобное однообразие будет продолжаться в течение нескольких уроков, могут потерять интерес к занятиям плаванием. Вот почему урок необходимо насыщать разнообразными упражнениями, играми, содержащими как новый, так и пройденный материал, способствующими решению задач технической, функциональной, качественной, специальной подготовки. Кроме того, большинство упражнений должно оказывать и эмоциональное воздействие. Каждый урок имеет основную задачу, связанную, как правило, с изучением нового материала. На успешное ее решение направлено большинство упражнений урока. Например, основная задача урока — изучение движений ногами. Для ее решения упражнения для осво-

ения движений ногами целесообразно чередовать с упражнениями для изучения и совершенствования движений руками, играми, эстафетами, ранее освоенными упражнениями, а изучение движений руками будет дополнительной задачей урока. Напомню, что после упражнений с задержкой дыхания (а именно такими и являются приведенные выше) *обязательно выполняются упражнения на дыхание.*

Перед началом нового учебного года руководители детских садов вносят необходимые коррективы в программу, составляют график освоения учебного материала для всех возрастных групп. На каждый урок составляется план-конспект, куда заносятся все упражнения данного урока, игры, развлечения, эстафеты, организационные и методические указания (построения, перестроения, передвижения, порядок и последовательность выполнения упражнений, их дозировка и т. д.). Если в процессе занятий руководитель совершенствует какие-то упражнения, систематизирует их в новой, обоснованной последовательности, апробирует новый методический прием, то все эти нововведения необходимо фиксировать в конспектах предстоящих уроков и в перспективных планах.

Подготовка к новому уроку обязывает педагога тщательно ознакомиться с содержанием предыдущих, особенно если они посвящены изучению определенной темы (например, подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания, используемые упражнения и методические приемы и степень их воздействия на формирование навыков), и на основании этого установить необходимость повторения отдельных упражнений для тех ребят, которые не освоили данный материал, а также определить для остальных занимающихся подбор новых упражнений и методы их освоения.

Педагог в учебно-воспитательном процессе играет главенствующую роль. Его авторитет в глазах занимающихся любого возраста, и особенно детей, базируется прежде всего на высоком профессионализме, что означает творческое отношение к делу, знание техники плавания, упражнений на суше и в воде, методов и средств обучения, возрастной физиологии и психологии, методических приемов повышения активности детей, постоянный поиск новых, нетрадиционных, доступных и интересных методов и средств обучения. В учебном процессе дети подчас сами подсказывают педагогу, что и как следует изучать. Вот почему не следует сдерживать их инициативу, а, напротив, надо предоставлять им возможность про-

являть активность и самостоятельность, всячески поощрять любые проявления творчества (естественно, не выходящие за рамки правил поведения в бассейне).

Сегодня детские сады с крытыми плавательными бассейнами становятся привычным явлением, но здесь в отличие от абонементных групп, как правило, работают педагоги без специального физкультурного образования. Как известно, практические успехи невозможны без фундаментальной теоретической базы, поэтому у дошкольных работников возникает настоятельная потребность в дополнительных специальных знаниях. Повышать квалификацию можно на заочных отделениях институтов физической культуры или на факультетах физического воспитания пединститутов; кроме того, решению этой задачи способствует постоянный обмен практическим опытом на конференциях, семинарах, а также самообразование. Педагогу необходимо постоянно пополнять свою личную и служебную библиотеку специальной литературой, обязательно пользоваться ею при подготовке к урокам, следить за книжными новинками по данной тематике.

Помимо учебных целей урок имеет и огромное воспитательное значение. Именно поэтому в педагогической деятельности необходимы строгость и справедливость, а в случае необходимости и наказания (если нарушения дисциплины стали причиной ушибов и тем более травм). Когда словесные формы воздействия не дают положительных результатов, нарушителей дисциплины удаляют с урока, не разрешают присутствовать на следующем занятии и т. д. В этом случае в конце урока педагог должен огласить меру наказания нарушителю в присутствии всей группы и предупредить, что за подобные проступки любой из них будет наказан так же строго.

Домашним педагогом ребенка может стать любой член семьи или родственник, лучше всего имеющий склонность к педагогической работе. О требованиях, предъявляемых к домашнему педагогу, уже рассказывалось ранее, они ничем не отличаются от общепринятых. Однако следует помнить, что родственная близость не может служить причиной для смягчения этих требований, напротив, необычные условия работы, ее специфика должны способствовать укреплению дисциплины ребенка и неуклонному выполнению правил поведения на уроке плавания.

Педагог должен порой проявлять максимум упорства, терпения, настойчивости: далеко не все дети имеют одинаковую способность к освоению «плавательной грамоты», все они по-разному понятливы и любознательны,

а навык плавания необходим каждому. И научить плавать можно и нужно каждого — только в одном случае для этого потребуется затратить меньше времени и труда, а в другом — больше. Вот почему педагог должен тщательно и терпеливо искать пути и средства, с помощью которых ребенок в детском саду, абонементной группе бассейна, в процессе индивидуального обучения приобретет хотя бы начальные навыки, а в дальнейшем научится плавать.

Урок как форма обучения предусматривает целый комплекс требований, предъявляемых как непосредственно к его содержанию, так и к педагогу (внешний вид, манера держаться, культура речи, умение управлять группой, владение материалом урока и т. д.). Успешному освоению учебного материала, выработке внимания, ориентировки в новых условиях, дисциплины способствуют *сигналы: звуковые* (голос, свисток, хлопки в ладоши, удары в гонг, барабан, бубен и т. д.), *зрительные* (с помощью жестов) и *комбинированные* (сочетание звуковых и зрительных). Например, трель свистка призывает сосредоточиться детей, плывущих на спине с помощью только ног. Движение одной руки к затылку, а указательного пальца другой руки вверх означает, что затылок следует держать на воде и смотреть строго вверх. Жесты могут определять направление, его изменение во время движения, способы передвижения и положения рук, темп выполнения упражнений, а также имеют чисто техническое назначение. Детям наиболее понятны и интересны сочетания команд, указаний и распоряжений голосом и жестами. Например, дети должны выполнить ходьбу «улиткой» (или «спиралью»). Педагог командует: «Улиткой — МАРШ!» — и, одновременно выполняя ходьбу на месте, одной рукой указывает направление движения, а другой медленно выписывает в воздухе спираль — «Улитка вползает в раковину». Своим темпом ходьбы на месте педагог определяет и темп движений детей, замедляя его по мере «скручивания» улитки. Далее следуют команда «СТОЙ!», поворот кругом и движение в противоположном направлении — «Улитка выползает из раковины».

При обучении плаванию малышей команды применяют в особых случаях — например, когда детям необходимо быстро покинуть водоем и т. д. Однако выше были приведены команды «МАРШ!» и «СТОЙ!», без которых в работе с **любым** контингентом обойтись практически невозможно; в приведенных случаях их подают растянуто, напевно: «М-А-А-А-Р-Р-Ш!», «С-Т-О-О-О-О-Й!», что

больше соответствует не команде, а распоряжению. С основными распоряжениями, сигналами и жестами детей подробно знакомят до начала занятий в воде — в зале, на прогулке, на площадке, а в бассейне до и во время выполнения заданий педагог лишь напоминает их и подсказывает.

В детских садах (особенно в начальный период обучения) педагог находится в воде и оттуда руководит уроком: подает команды, следует во главе строя, указывая голосом и жестами направление движения и его смену; поощряет проявления инициативы и самостоятельности; чередует направляющих; останавливает шалунов и подбадривает робких малышей; постоянно выявляет детей, способных стать лидерами.

Выбор места для проведения занятия, его смена в процессе урока (особенно если педагог находится в воде) определяются условиями проведения занятий, возрастом детей, их плавательной и физической подготовленностью. Но где бы ни находился педагог — в воде или на бортике, он всегда должен располагаться таким образом, чтобы дети могли видеть его, а он, в свою очередь, видел бы всех занимающихся одновременно. Перед уроком целесообразно наметить основные «руководящие точки» и пути перемещений детей — индивидуальных или групповых. Например, дети впервые осваивают ходьбу по квадрату: педагог следует во главе колонны до угла бассейна, показывая и подсказывая, как выполнять повороты на 90° без остановок; дети продолжают движение вдоль бортика, а педагог, сместившись в сторону и назад, показывает и объясняет то же самое другим детям, стоя в углу бассейна. При повторном прохождении квадрата детям предоставляется возможность выполнить упражнение самостоятельно, что стимулирует их дальнейшие действия.

Инструктор (тренер) абонементных групп, как правило, проводит урок, стоя на бортике. Здесь необходимо учитывать условия для занятий (глубину и площадь бассейна, возможность беспрепятственного передвижения по бортику для срочного оказания помощи и в случае необходимости быть поближе к детям и т. д.) и исходя из них определять организационную и методическую структуру каждого урока.

Лексикон педагога должен быть понятен всем занимающимся, его основу составляет профессиональная терминология. Речь педагога должна быть точной, конкретной, свободной от всяческого сюсюканья, уменьшительных и ласкательных выражений (ножка, ручка, пальчик и т. п.),

за исключением профессионально необходимых, например «Звездочка», «Бегемотик» и т. п. Следует всегда помнить о том, что дети очень обидчивы и легко ранимы, порой болезненно реагируют на не заметные взрослым «мелочи». Я был свидетелем такого случая. Молодая женщина-тренер вела урок в абонементной группе дошкольников, хорошо справляясь со своими профессиональными обязанностями, однако излишне насыщала речь ласкательными выражениями. И вдруг одна девочка (казалось бы, беспричинно) горько заплакала и перестала выполнять задания. Все попытки тренера выяснить, в чем дело, и успокоить ребенка не дали результатов — девочка плакала навзрыд. В конце концов ее успокоили и выяснили, что плакала она потому, что тренер почти всех детей называла уменьшительными именами — Танечка, Машенька, Оленька, а ее просто Верой.

Педагог всегда должен быть подтянутым, аккуратно одетым и причесанным, своевременно начинать урок. Любая небрежность в одежде, причёске, лексиконе или жестах будет замечена, особенно детьми старшего дошкольного возраста, и может отрицательно сказаться на авторитете педагога.

Необходимый для данного урока *инвентарь* следует готовить заранее; для этой цели нужно привлекать и детей, назначая дежурных в каждой группе. Каков он и в каком количестве нужен для каждого конкретного урока — это определяет педагог, под руководством которого дежурные (по количеству занимающихся) раскладывают инвентарь на заранее указанные места. После урока инвентарь и игрушки убираются так, чтобы перед очередным занятием дежурные смогли легко и быстро подготовить все необходимое.

На уроке плавания, особенно в подготовительной его части, можно использовать музыкальное сопровождение, что требует тщательной подготовки: магнитофон или проигрыватель должны быть исправными; кассеты с записями или пластинки должны соответствовать задачам данного урока; необходим также план-сценарий, согласно которому каждое упражнение выполняется под определенную мелодию (или определенную часть одной и той же мелодии). На занятиях в воде, когда упражнения выполняются в игровой форме или проводятся подвижные игры, музыкальное сопровождение целесообразно и даже обязательно. Приучать детей к музыке на уроках плавания нужно постепенно, начав предварительную подготовку в зале или на площадке, непродолжительную по

времени. Музыка создает хороший эмоциональный фон, способствует развитию ритма, культуры движений, выявлению музыкального слуха, служит средством повышения настроения и эстетического воспитания детей.

Занятиям в бассейне обязательно предшествуют *гигиенические процедуры*. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, чтобы предотвратить нежелательные явления в воде. Затем они тщательно, но быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. Если у ребенка во время занятий возникнет потребность высморкаться, сделать это можно только в сливной желоб или в другом специально отведенном месте. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

На уроке у всех детей должна быть единая форма: специальные купальные трусики, резиновая или матерчатая шапочка. И трусики, и шапочка должны быть плотно облегающими, чтобы во время урока не было курьезных случаев.

Правила поведения в плавательном бассейне для занимающихся любого возраста едины и предусматривают строжайшее их соблюдение, беспрекословное подчинение руководителям.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Процесс обучения плаванию маленьких детей необходимо строить так, чтобы ребенок учился познавать окружающий мир, приобретал необходимые в жизни знания и навыки. Множество явлений, казалось бы не имеющих никакого отношения к изучаемым способам передвижения в воде, являются фундаментом для овладения специальными навыками плавания как физического действия. Физические упражнения следует использовать не только для укрепления здоровья детей, формирования движений, двигательных навыков и физических качеств, но и для развития и совершенствования познавательной деятельности. Сделать это можно с помощью методов и методических приемов, применяемых в процессе обучения плаванию.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Метод обучения — это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечиваю-

ших познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный. Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку. Метод изучения движения в целом (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду. Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации. Соревновательный и контрольный методы подробно изложены в разделе «Организация и проведение занятий» (стр. 31—32).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

В процессе занятий ребенок знакомится с множеством упражнений, не только развивающих функциональные возможности организма и координацию движений, укрепляющих мышцы, но и решающих конкретную задачу — обучение навыку плавания. Однако достаточно

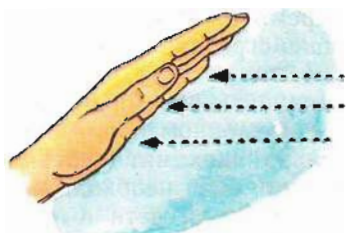


Рис. 8. Основное положение кисти при плавании любым способом



Рис. 9. «Сметаем крошки»



Рис. 10. «Сгребаем песок»



Рис. 11

сложная структура движений, координационные особенности способов плавания и специфика выполнения большинства упражнений труднообъяснимы и труднодоступны для понимания детей дошкольного возраста. Как же быть? Известно, например, что во всех спортивных способах плавания кисть (гребущая плоскость) движется по необычным траекториям и занимает при этом наклонное положение по отношению к своей траектории (рис. 8). Надо учить детей именно так удерживать кисть при выполнении соответствующих упражнений. Но как объяснить это малышам? На помощь приходят образные выражения, сравнения с движениями животных и птиц, сказочные персонажи, бытовые жесты и умения. Например, после завтрака на столе остались крошки. Как их убрать со стола, какое положение примет кисть при

таким движением? Именно наклонное — как при выполнении гребка (рис. 9). Или во время игры в песочнице нужно показать детям, как лучше сгребать песок, как захватить его побольше и продвигать по дуге, зигзагообразно, по другим траекториям одной и обеими руками одновременно, удерживая кисть в наклонном положении (рис. 10). Здесь педагог не только знакомит ребенка с формой гребка, но и прививает ему необходимые в жизни навыки. Еще один пример. Зима, дети вышли на прогулку, и вдруг пошел снег пушистыми хлопьями, снежинка «села» на ладонь. Попробуем ее сдуть — это совсем нетрудно, стоит лишь легонько на нее дунуть. А теперь положим на ладонь небольшой снежок или льдинку и тоже попробуем сдуть. В этом случае дунуть придется гораздо сильнее, энергичнее, только тогда снежок (льдинка) упадет с ладони (рис. 11). Именно так нужно выполнять выдох на занятиях плаванием. На прогулке летом можно сорвать одуванчик и с помощью сильного выдоха попытаться сдуть все пушинки. Такие сравнения, решающие как общие, так и частные задачи и направленные на понимание сущности изучаемого движения занимающимися любого возраста, называются в педагогике *методическими приемами*. Их очень много и для изложения хотя бы некоторых из них, применяемых в практике и разработанных автором, понадобится отдельная книга. Каждый педагог в своей творческой работе применяет как общепринятые, так и свои собственные, подсказанные опытом, приемы. Главное, чтобы они были понятны маленькому ребенку, а изучаемые с их помощью движения стали более доступными.

Ниже перечислены методические приемы, упражнения и игры, последовательное изучение которых в конечном итоге формирует навык плавания. Задача преподавателей, родителей, обучающих плавать своих детей, — выбрать те из них, которые соответствуют уровню физического развития и плавательной подготовленности ребенка, а для новичков использовать последовательно изложенные методические рекомендации.

Общепринятые методические приемы

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером (рис. 12). Необходимо предварительно объяснить и показать детям способ поддержки, установить очередность его выполнения, определить задачи выполняющего и поддерживающего. Используя этот прием,

следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения движений партнером, помогать в устранении замеченных ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

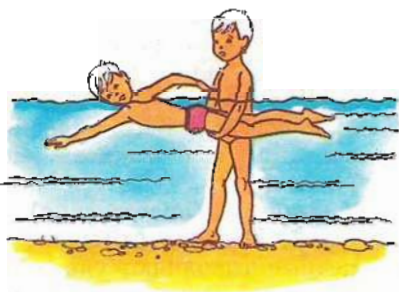


Рис. 12. Поддержка партнером

Контрастные упражнения. Например, педагог дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание — сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. Другое упражнение: в положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание («Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно — не получится! Тогда выполним выдох («Гудок») — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

Вариативность при изучении движений. Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки.

С большим интересом дети выполняют упражнения

в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале это выполнение упражнения на оценку: «Кто лучше?», «Кто дальше?» (продвинет игрушку, проскользит), «Кто точнее?» (поднырнет под плавающий круг) и т. д.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений. Педагог отмечает, что на мелком месте его подопечные выполняют упражнения хорошо. Для проверки прочности изучаемых навыков детей временно переводят на более глубокую часть бассейна, где им предлагается выполнить те же упражнения, но сначала в небольшой дозировке. Если и здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

Медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть же рекомендуемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания. Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»). Если и при медленном плавании возникнут затруднения дыхания, следует выполнить упражнение, представленное на рис. 13. Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребенок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определенное расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление о правильном согласо-

вании движений и дыхания. Определить ошибку можно по внешним признакам: одышке, изменению цвета кожи (чаще покраснению) лица, шеи, плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.



Рис. 13. Медленное плавание

Выполнение движений, держась за неподвижную опору. Для этого используют сливной желоб, специально изготовленные жерди и т. п. В условиях малогабаритных бассейнов этот прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже хорошо освоены в безопорном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего и быстрого темпа изменяет и темп выполнения движений. Если же данный прием применять для изучения движений ногами, то ребенок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение (рис. 14), требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным (рис. 15), этот прием не принесет никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности, кроля). Вот почему автор (в отличие от многих своих коллег) не советует использовать этот прием для изучения движений, а настоятельно рекомендует лишь как тест для оценки качества их выполнения.

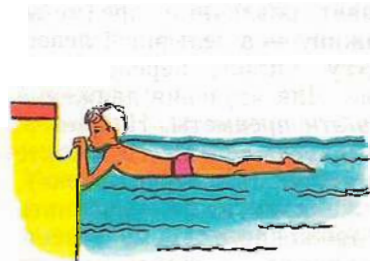


Рис. 14. Правильное исходное положение у неподвижной опоры



Рис. 15. Неправильное исходное положение у неподвижной опоры

*Методические приемы, систематизированные
и разработанные автором и направленные на решение
частных задач*

1. На прогулке обратите внимание детей на то, как прыгает воробей, — пусть они попробуют прыгать так же перед занятием в бассейне (на суше). «Кто покажет, как прыгает воробей?» Ребенок правильно отталкивается обеими ногами одновременно, располагая руки произвольно, хотя желательно держать их на поясе, однако детям 3—4 лет на суше делать это труднее, нежели в воде. Для этого спросите у ребенка: «Когда воробей прыгал, как он держал крылья?» Прижатыми к туловищу. Следовательно, ставим руки на пояс, приняв таким образом оптимальное положение для выполнения прыжков.

2. Вы говорите: «Сегодня мы попробуем выполнять движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином». В спортивной практике эти движения именуется одним словом — «волна», что вполне соответствует их технической характеристике. Дети стоят на берегу пруда или иного водоема, вы бросаете в воду камень, и они смотрят, как разбегаются волны (так называются движения, которые предстоит изучать). Перед входом в бассейн можно напомнить детям об этом, бросив в воду мяч или игрушку и проследив, как разбегаются волны. Если в саду есть аквариум, наблюдайте с ребятами за движениями рыб и сосредоточьте их внимание на движениях хвостового плавника, пояснив, что именно эти движения способствуют продвижению вперед. Теперь спросите, как бежали волны, как плавали рыбы, — пусть дети покажут.

3. Траектория движений руками во всех способах плавания по форме напоминает различные предметы: песочные часы, замочную скважину — в дельфине; лепесток, сердечко — в брассе; дугу, зигзаг, перевернутый вопросительный знак — в кроле. Для изучения движений в воде детям следует показать эти предметы. Например, на прогулке дети остановились у куста сирени. Попросите их внимательно посмотреть на листья («Это «лепесток»), запомнить их форму и здесь же попытаться выполнить обеими руками одновременно движение в форме лепестка. Объясните, что оно очень похоже на гребок руками брассом, а при изучении техники брасса обязательно напомните детям это движение, выполнив его во время подготовительных занятий на суше. Далее предстоит

изучение движений обеими руками одновременно, как при плавании дельфином. Покажите песочные часы, объясните их назначение и полугно (в познавательных целях) доступно расскажите о том, что такое вообще часы, каких они бывают видов: ручные (как у меня), настенные (как в нашей групповой комнате), настольные, напольные и т. д. На прогулке пусть дети попробуют нарисовать песочные часы на земле, держа по прутику в каждой руке; то же в песочнице и т. д. Выполнив эти движения на физкультурных занятиях или на уроке плавания (на суше), приступайте к их освоению в воде. Все ребята стараются правильно выполнить задание. У большинства гребок получается хорошо, но пронос (подготовительное движение) рук над водой не удается. Поэтому вы спрашиваете: «Как махали крыльями бабочки, которых мы вчера видели во время прогулки (зимой — вороны)? Покажите, кто помнит». Ребенок выполняет скольжение, гребок обеими руками одновременно и пронос над водой — «Летит бабочка (ворона)». Движения крыльев не совсем точно соответствуют технике подготовительного движения (проноса), но важно выполнить их обеими руками одновременно и над поверхностью воды.

4. При изучении кроля на груди многие дети выполняют движения сильно согнутыми ногами, образуя массу брызг, а не вспенивая воду. Здесь существует несколько понятий, с которыми необходимо ознакомить детей для лучшего понимания и изучения движений. Первое понятие — изучение попеременных движений слегка согнутыми или прямыми ногами: педагог ударяет барабанными палочками по барабану. «Палочки прямые? Да! Как они стучат? Попеременно — та-та-та-та! Попробуем так же выполнить движения ногами в воде». Сгибание в коленях стало почти у всех оптимальным, но ноги высоко подняты к поверхности воды, что опять-таки создает брызги вместо пенистого следа. Теперь переходим к другому понятию: во время мытья рук акцентируйте внимание детей на обильном образовании мыльной пены — так надо вспенивать воду ногами. Можете показать в воде ее вспенивание или привлечь для демонстрации успевающего маленького пловца. Можно выполнить и такое упражнение: дети хлопают ладонями по воде попеременно каждой рукой, создавая брызги, — это неправильно! Слегка погрузив руки в воду, дети выполняют те же движения, образуя пенистый след — пену («Моем руки»). А теперь пусть попробуют так же

выполнить движения ногами в заданном положении. Детям, которым трудно управлять своими движениями, можно применить «стопор» (см. стр. 25).

5. Переходите к изучению движений руками в кроле на груди. У квалифицированных пловцов траектория гребка сугубо индивидуальна и по форме, как уже говорилось, напоминает различные предметы. Здесь следует использовать изложенные выше методические приемы, напоминая детям о том, что во время гребка они «сметают крошки», «сгребают песок», выполняя это движение рукой под грудью по направлению к одноименному бедру.

6. На прогулке можно в интересной форме разучивать фигурную маршировку. Начертите прутиком или выложите камешками на земле квадрат, примерно равный размеру бассейна: ходьба по квадрату; ходьба по диагонали — прочертили, выполнили, стерли; ходьба по кругу — очертили круг, выполнили; ходьба петлями, обозначив петли разного размера, — выполнили, стерли и т. д. Попутно знакомьте детей с каждым из этих понятий. Например, у каждого на одежде есть петли; объясните, для чего они, какова их форма, а затем попросите выполнить маршировку в форме одной короткой петли, одной длинной и т. д. Вначале направляющим является педагог, затем наиболее смелые дети, проявляющие склонность к лидерству. Особое внимание следует уделять выполнению «восьмерок», и не только потому, что это одна из форм фигурной маршировки. «Восьмерки» (горизонтальные, наклонные, вертикальные) — основное упражнение для формирования техники гребка в любом способе плавания. Кроме того, выполняя такие движения руками в положении «Сижу на стуле» или лежа на спине, а также «Поплавок у стенки», ребенок не только свободно удерживается в безопорном положении, но и продвигается на спине,

7. Дети выполняют упражнение «Винт»: во время скольжения нужно перевернуться на 360° без остановок вокруг продольной оси, оставаясь в горизонтальном положении. Почему упражнение называется «Винт»? Что такое винт? Объясните детям назначение винта, его форму, почему он ввинчивается в дерево (потому что имеет резьбу, коническую форму и острый конец). Вот так, удерживая руки в вытянутом положении, нужно «ввинчиваться» в воду, продвигаться (рис. 16). Ребенок получает не только необходимую информацию о выпол-

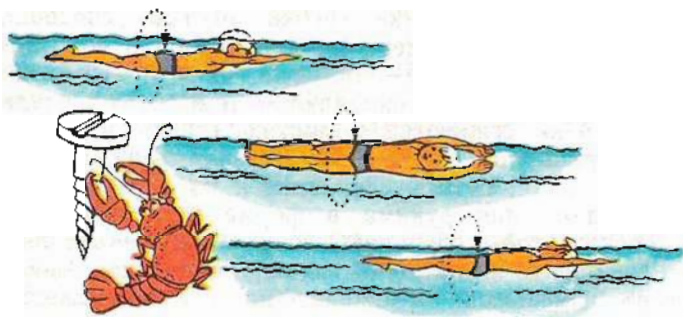


Рис. 16. «Винт»

няемом упражнении, но и элементарные технические знания.

8. «Воздушный шар». Чтобы правильно выполнять некоторые упражнения, необходимо научиться во время погружений задерживать дыхание. Покажите детям воздушный шар, а теперь надуем щеки как «воздушный шар» (рис. 17) и выполним задание. С этой целью и для изучения активного выдоха можно поручать детям надувать круги для плавания и другие резиновые игрушки: вдох — щеки как «воздушный шар» — выдох и т. д.

9. Правильному выполнению выдоха в воду на начальных этапах обучения во многом способствует одновременное гудение в воде, напоминающее гудок паровоза: у-у-у-у-у. Если ребенок «гудит» достаточно продолжительно и громко — выдох выполняется правильно, а «гудок» слышен над водой («Слышу гудок»). Если выполнять это упражнение в игровой форме, то в качестве арбитров целесообразно привлекать детей, распределив их по парам, четверкам и т. д.

10. «Звездочка» — основное упражнение для изучения горизонтального статического положения. Ребенок должен лежать на воде, как «морская звезда»; вершины ее (руки и ноги ребенка) раскинуты в стороны.

11. В групповой комнате все дети сидят на стульях. Педагог стоит лицом к сидящим и говорит: «Пусть каждый скажет: «Сажу на стуле» — и запомнит, как он сидел (спина прямая, прижата к спинке стула, ноги согнуты, смотрим вперед). Теперь поставьте руки вперед-в стороны и начнем движения руками в форме горизонтально вытянутых, вертикально вытянутых и наклонных «восьмерок». Это основное начальное упражне-

ние для изучения техники гребка во всех способах плавания, когда кисть удерживается наклонно по отношению к траектории движения (см. рис. 8). По ходу выполнения упражнения изменяются темп и амплитуда движений, руки сгибаются в локтях и выпрямляются. На уроке плавания эти же упражнения выполняются в воде: приседая, дети будто садятся на стул и сразу начинают движения руками в форме горизонтальных «восьмерок»; чтобы сохранить позу «Сижу на стуле», нужно выполнять их активно. По мере овладения «восьмерками» изменяется положение ног: колени вместе, голени в стороны; то же, но стопы на «себя», придать голени и стопам положение «плавника»; ноги выпрямить и развести, носки «на себя» — «Растопырка» (рис. 18).

12. Во время скольжения тело должно быть выпрямлено — «как стрелка часов», «как струна». Эти понятия определяют в первую очередь прямое по форме тело. Во время выполнения скольжений, если тело будет принимать неправильное положение, необходимо дать соответствующее указание: «Вытягивайся, как струна, как стрелка часов».

13. При плавании кролем на груди гребок нужно заканчивать у бедра. Как научиться этому? Малыш держит руку в кармане. Предложите ему вынуть ее из кармана — примерно так заканчивается гребок в кроле на груди, после чего начинается пронос руки по воздуху.

14. Дети получили задание: «Падаем, как столбики». А известно ли им, как падают столбики? Вряд ли. Можно использовать для этого кегли, палку, карандаш или другой подобный предмет. Обратите внимание детей на то, что падают они прямыми, — так и в воде нужно падать вперед, назад, на бок только в выпрямленном положении, удерживая руки согласно заданию педагога.

15. На прогулке педагог подвел детей к пруду, где



Рис. 17. «Воздушный шар»



Рис. 18. «Растопырка»

плавают утки. Наблюдая за ними, педагог акцентирует внимание детей на том, как утка заныривает за кормом — при этом она поднимает хвостик. На уроке плавания пусть дети попробуют выполнить такое же движение, когда необходимо достать со дна игрушку. Назовите этот прием «Утка-нырок», а «хвостиком», который должен обязательно показаться над водой, будут ноги ныряющего.

Покажите детям на фотографии или рисунке кита, выпускающего фонтанчик воды, — пусть они попробуют так же сильно выдыхать, погружаясь в воду, особенно в положении упора лежа («Как кит»); сильно отталкиваясь обеими ногами, выныривать из воды («Как дельфин»); плыть на спине, работая руками («Как мельница») и т. д.

В качестве методических приемов можно использовать и различные ориентиры — постоянные и временные.

Постоянные ориентиры — выложенные цветной плиткой продольные и поперечные линии на дне бассейна; мозанка на его бортиках, квадраты на торцовой части и т. д.

Временные ориентиры — стоящий на определенном расстоянии педагог; установленный на бортике предмет; подвешенный обруч, свешивающаяся с бортика цветная лента и т. д.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Итак, все организационные вопросы по обеспечению занятий успешно решены. Завтра в детском саду — первый урок плавания! С чего начать? Давайте спросим у детей, и они очень выразительно ответят на этот, казалось бы, непростой вопрос. Ответят своими действиями, поведением в воде, способностью (или только попытками) выполнить различные упражнения, умением или неумением обращаться с игрушками и другими плавающими предметами. Чтобы пояснить эту мысль, приведу пример из личного опыта. Как-то пригласили меня в один детский сад, где недавно начал функционировать крытый плавательный бассейн. Руководителей интересовал вопрос: можно, целесообразно, не рано ли обучать детей движениям, характерным для способа «дельфин»? Побывавшие здесь тренеры ответили на него отрицательно. Я же поинтересовался, есть ли в детском саду аквариум. К счастью, аквариум был, и довольно большой. Перед уроком плавания мы подвели детей к аквариуму, и я

попросил их очень внимательно посмотреть и запомнить, как плавают рыбы. Когда же начался урок в бассейне, я дал детям задание: «Плывите, как рыбы». То, что некоторые из них выполняют движения ногами и туловищем, как рыбы, я нисколько не сомневался. Но вот когда 20 из 22 ребятшек выполнили эти движения на боку (т. е. действительно «как рыбы»), это удивило даже меня, посвятившего всю свою жизнь обучению плаванию. Вот как ответили дети, вот сила их подражательного рефлекса, хотя ранее они подобные движения не изучали, да и базовое упражнение «Скольжение» освоили далеко не все. Суть здесь заключается в том, что в любой группе детского сада или абонементной группе бассейна могут быть дети, прошедшие определенный курс обучения: родители приучали их к регулярному общению с водой, учили держаться на воде в домашних ваннах, купали и обучали плаванию в естественных водоемах, брали с собой в бассейн. Поэтому один-два, а то и три первых урока нужно обязательно посвятить тому, чтобы выяснить отношение ребенка к воде, узнать, кто что-нибудь умеет, а кто ничего не умеет. Необходимость строгой дифференциации в этом случае объясняется просто: каждое занятие должно быть интересно всем детям, что станет возможным только при выявлении степени их плавательной подготовленности. Когда детям интересно заниматься плаванием? Когда предлагаемые упражнения понятны, доступны, базируются на приобретенных ранее навыках. А когда неинтересно? Когда упражнение не может быть выполнено в силу его сложности, непонятности, когда отсутствует предварительная подготовка.

Итак, строго контролируя и умело направляя процесс обучения, педагог предоставляет детям возможность показать свои умения и навыки, проявить (что очень важно в дальнейшей работе) организаторские способности, задатки лидера в самом хорошем смысле. Следовательно, на первых уроках каждый делает все, что он хочет и умеет, однако соблюдая при этом правила поведения в бассейне и находясь под постоянным контролем педагога. Значение упомянутой дифференциации огромно. Во-первых, учебный процесс становится более интересным для всех детей, поскольку деление на подгруппы позволяет применять средства, соответствующие их подготовленности. Во-вторых, новички будут наблюдать за «опытными» сверстниками и пытаться подражать им — выполнять то, что вчера им было недоступно. В-третьих, умеющие плавать должны помогать сла-

бым, — это один из основных путей выявления лидеров в группах. В-четвертых, это непосредственная помощь и поддержка при изучении упражнений. И наконец, в-пятых, свободные, непринужденные действия детей в воде, выполненные произвольных упражнений помогут выявить природные склонности к овладению тем или иным способом плавания.

Однако зачастую складывается такая ситуация. После нескольких уроков у тех детей, уровень плавательной подготовленности которых (в силу повышенной активности, любознательности и ранее приобретенных навыков) окажется намного выше, чем у остальных, может резко снизиться интерес к занятиям, поскольку материал, необходимый совершенно неподготовленным, ими уже освоен. В этом случае нужно отделить слабых от успевающих, организовать две группы и заниматься с ними отдельно. Группа сильных может периодически пополняться успевающими из группы слабых, что станет стимулом для остальных детей.

Огромное значение для успешного освоения упражнений в воде имеет предварительная подготовка на суше — как познавательной, так и общеразвивающей физической направленности. Можно выполнять самые различные упражнения, развивающие координацию движений и необходимые физические качества (силу, гибкость, быстроту), а также направленные на ознакомление с формой движений спортивных способов плавания. Последовательность их изучения и дозировка регламентируются возрастом детей, их физическим развитием, физической и плавательной подготовленностью, а также правилам, изложенным в руководстве «Физическая культура в детском саду» и в Типовой программе воспитания и обучения в детском саду.

Упражнения в воде направлены на ознакомление с ее свойствами: плотностью, текучестью, сопротивлением и т. д. Осваивать их новички должны в строгой последовательности. Каждый педагог — будь то родитель, воспитатель детского сада или тренер абонементной группы — должен руководствоваться в процессе обучения одним из основных дидактических принципов — принципом постепенности, когда каждое предыдущее упражнение является базовым для изучения последующего. В связи с этим новые упражнения ребенок легко и с интересом осваивает только в том случае, если они содержат элементы освоенных ранее упражнений, о чем ему следует напоминать на каждом уроке. В частности,

подготовительные упражнения, направленные на изучение техники движений, должны содержать все те положения гребущих звеньев (кисти и стопы), которые составляют основу техники плавания.

А как быть родителям годовалых детей, решившим начать систематические занятия плаванием в домашних ваннах? С чего начать? Посмотрите внимательно рекомендации педагогам детских садов (стр. 50—51) и поступайте аналогично. Итак, посадите малыша в ванну (уровень воды должен быть ниже уровня груди), дайте ему одну-две игрушки, к которым он должен заранее привыкнуть и полюбить, и предоставьте полную свободу действий — проверьте отношение своего ребенка к воде, желание возиться с игрушками. Сидеть пассивно и переключать игрушку из одной руки в другую допустимо лишь на первых уроках, а затем многие дети начинают капризничать и даже протестовать, поскольку им свойственно движение. Итак, у ребенка возникла потребность перемещаться. Каким образом? Для этого выполняются соответствующие упражнения, способствующие решению задач обучения, а также естественному гармоничному развитию ребенка. С этой целью можно использовать все средства физического воспитания, однако форсирование, как и любые принуждения, недопустимо: грудного малыша можно окунать в воду, а годовалые дети и старше должны постигать искусство плавать сознательно, самостоятельно — конечно, с помощью и под контролем педагога.

Упражнения на суше

Упражнения для общего физического развития и координации движений

1. Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т. д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами (**И. О.**); перестроения по сигналам, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.

2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.) (**И. О.**). 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

3. И. п. — о. с. (**И. О.**). 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

4. И. п. — о. с. (И. О.). 1 — руки вверх; 2 — руки в стороны; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

5. И. п. — о. с. (И. О.). 1 — левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

6. И. п. — о. с. (И. О.). 1 — левую руку через сторону вверх; 2 — правую руку через сторону вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

7. И. п. — руки на поясе (И. О.). 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.

8. То же, что упражнение 7, но в и. п. руки в стороны.

9. И. п. — о. с. (И. О.). 1 — поворот туловища налево, руки к плечам; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки к плечам; 4 — вернуться в и. п.

10. То же, что упражнение 9, но при поворотах руки в стороны.

11. И. п. — руки на поясе (И. О.). 1 — поворот туловища налево, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

12. И. п. — о. с. 1 — правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.

13. И. п. — о. с. (И. О.). Круговые движения левой рукой вперед.

14. То же правой рукой (И. О.).

15. И. п. — о. с. (И. О.). Круговые движения левой рукой назад.

16. То же правой рукой (И. О.).

17. И. п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.

18. То же вперед.

19. И. п. — о. с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и. п. (И. О.).

20. И. п. — руки на поясе. 1 — присесть; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).

21. И. п. — о. с., руки впереди. 1 — присесть; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).

22. И. п. — 1 — присесть, разводя колени в стороны; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).

23. То же, но во время приседания руки вперед.

24. И. п. — руки на поясе. 1 — мах правой вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой вперед; 4 — вернуться в и. п.

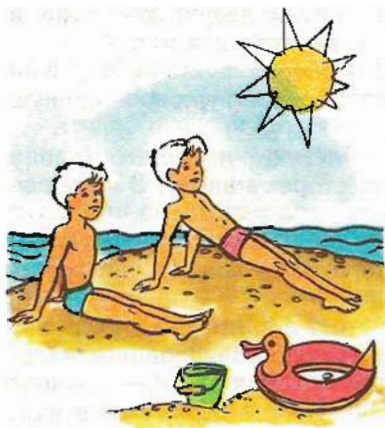


Рис. 19. Упражнение для освоения выпрямленного положения тела

25. И. п. — о. с.
1 — мах правой вперед, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой вперед, руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

26. И. п. — о. с.
1 — мах правой в сторону, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой в сторону, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

27. И. п. — сидя на полу, упор сзади (И.О.). 1 — приподнять туловище; 2 — вернуться в и. п. (рис. 19).

28. Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

29. И. п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.

30. То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета.

31. То же с продвижением вперед.

32. Ходьба на месте.

Подготовительные упражнения

1. И. п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).

2. То же левой рукой (И.О.).

3. И. п. — руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).

4. То же, сгибая и выпрямляя руки.

5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

7. И. п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).

8. То же левой рукой (И.О.).

9. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.).



Рис. 20. «Дуга»



Рис. 21. «Вопросительный знак»

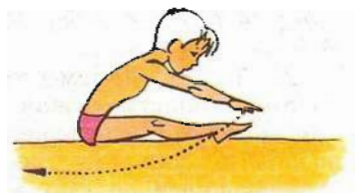
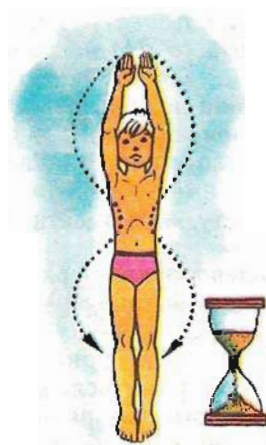


Рис. 23. Ознакомление с формой гребковых движений

Рис. 22. «Песочные часы»

10. И. п. — правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.

11. То же левой рукой.

12. То же обеими руками одновременно.

13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга» (рис. 20).

14. То же, сгибая руку.

15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.

16. То же, что упражнение 14.

17. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака (рис. 21).

18. То же левой рукой.

19. И. п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы» (рис. 22).

20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка» (см. стр. 57).

22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.

23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперед, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. *При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребенок будет доставать со дна на уроке в бассейне.*

24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.

25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звездочка»).

26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.

27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами (рис. 23).

28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка» (рис. 24, а, б).

29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить (И. О.).

30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и

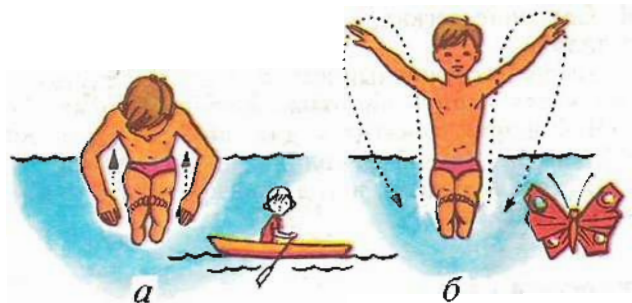


Рис. 24. Ознакомление с формой движений:
а — гребкового; б — подготовительного



Рис. 26. «Вертушка» — упражнение для освоения выдоха

Рис. 25. Движения ногами как при плавании кролем на спине

выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки» (И. О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».

32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка» (см. рис. 18).

33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении (рис. 25).

34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

35. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе — «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т. д.; раскручивать бумажную вертушку (рис. 26).

Упражнения в воде

В положении сидя на дне (глубина на уровне груди)

1. Дотянуться и взять левой (правой) рукой, обеими руками плавающую игрушку, цифру, букву (**И. О.**); руки на поверхности воды, левой (правой) рукой «копаем ямку», кисть удерживать наклонно; то же обеими руками одновременно, попеременно; то же, но «копаем глубокую ямку». Движения левой (правой) рукой (кистью) — «Как рыба хвостом»; то же одновременно обеими руками, меняя темп и амплитуду движений (**И. О.**).

2. Руки на поверхности воды вперед-в стороны. Сведение и разведение рук, удерживая кисти наклонно, — «Сгребаем и разгребаем песок», «Сметаем крошки», горизонтальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (**И. О.**); то же, но сгибая и выпрямляя руки, увеличивая и уменьшая амплитуду и темп движений, стараясь приподняться (рис. 27); подгребсти к себе плавающий предмет (игрушку): вертикальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (**И. О.**); наклонные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (**И. О.**); то же, уменьшая и увеличивая амплитуду и темп движений; движения обеими руками одновременно спереди назад («Гребцы») (**И. О.**), возвращаясь в исходное положение, руки проносятся над водой (см. рис. 24); движения руками «лепестком», стараясь сдвинуться с места, продвинуться вперед, — «Кто первый?».

3. И. п. — сидя на дне, упор сзади. Разведение и сведение ног, соединяя большие пальцы, пятки врозь — «Плавник» (см. рис. 44) (**И. О.**); попеременные движения ногами — «Фонтан», «Футбол» (**И. О.**); ноги прямые, развернуть одну стопу наружу («Клюшка», «Кочерга») и растопырить пальцы (**И. О.**); разведение и сведение ног, держа пальцы растопыренными, — «Растопырка» (см. рис. 18).



Рис. 27. «Восьмерки» — упражнение для изучения техники гребка



Рис. 28

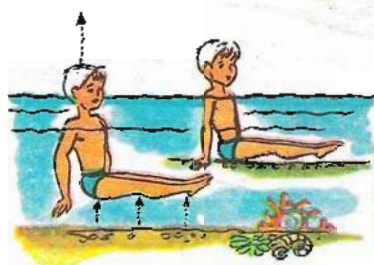


Рис. 29

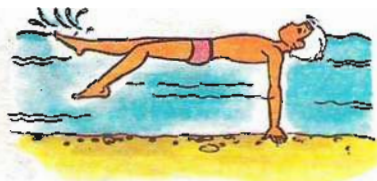


Рис. 30

4. И. п. — сидя, упор сзади. Приподняться, выпрямляя руки (рис. 28) (И. О.); продвигаться вперед, а затем назад, отталкиваясь руками, — «Кто быстрее?» (рис. 29) (И. О.); приподняться на руках, подняв ноги к поверхности воды, туловище прямое; в том же положении движения ногами (рис. 30) (И. О.); руки в стороны на воде, повороты туловища налево, направо, ладони держать наклонно (рис. 31) (И. О.); перевернуться на грудь в положение упора лежа (рис. 32) (И. О.); в том же положении продвигаться на руках (И. О.); в том же положении движения ногами кролем — «Барабанные палочки» (И. О.); не прекращая движений ногами, продвигаться на руках — «Крокодилы на прогулке» (рис. 33) (И. О.). Вначале упражнения данной серии выполняются каждое в отдельности, пока дети не научатся делать это свободно, легко, затем слитно, далее повторяются многократно и без остановок в указанной последовательности.



Рис. 31



Рис. 32

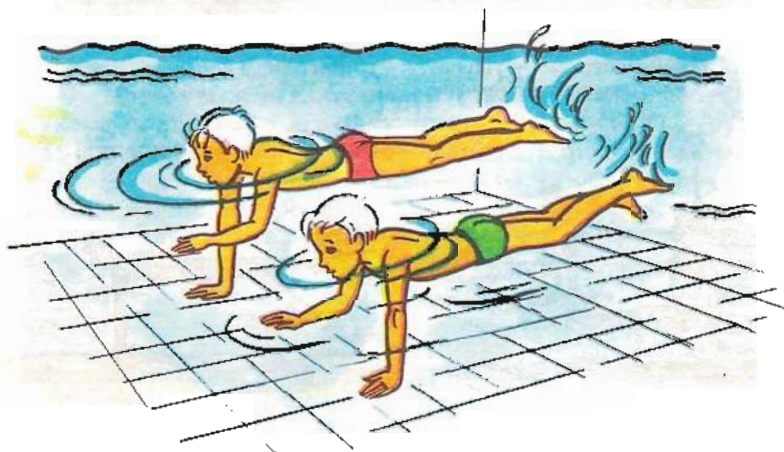


Рис. 33

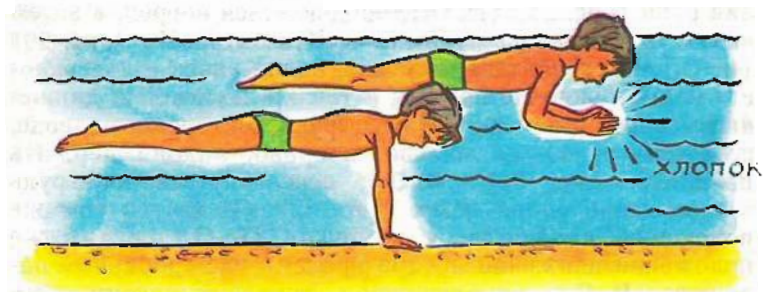


Рис. 34. Упражнения для освоения горизонтального безопорного положения на груди

5. И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды — вдох, опустить лицо в воду и открыть глаза; то же, но оттолкнуться руками от дна и выполнить хлопок в ладоши под туловищем — «Горячее дно» (рис. 34); то же с несколькими хлопками — «Аплодисменты» (И. О.). Здесь есть одно очень важное обстоятельство: выполнение отдельных упражнений данной серии связано с полным погружением в воду. Чтобы избежать попадания воды в носоглотку (что неизбежно, если погружение начнется на вдохе), детям следует научиться закрывать рот и задерживать дыхание, раздувая щеки, — «Воздушный шар» (см. рис. 17). Это необходимо для освоения последующих упражнений, направленных на изучение горизонтального положения у поверхности воды; в этих целях рекомендуется упражнение «Сядь на дно», которое невозможно выполнить, если сделать предварительно глубокий вдох и задержать дыхание (глубина воды должна быть выше уровня груди).

Ходьба

1. Ходьба на четвереньках; то же с вползанием в обруч, подползанием под палочку и т. д. (И. О.).

2. Индивидуальная ходьба на месте, держась за руки педагога, за палочку, борт ванны, опору (см. стр. 26); то же в движении (вдоль борта ванны, с «двигающейся палкой» и т. п.) (И. О.).

3. Ходьба в шеренгах, колоннах.

4. Ходьба (маршировка) фигурная (рис. 35): по кругу, по диагонали (И. О.), петлями, «змейкой», «улиткой» (по спирали), «восьмеркой» (И. О.), по квадрату; ходьба широким шагом («Скороходы»); поднимая колени («Лощадки»); на носках («Ходули»), на пятках, стопы разведены в стороны, пальцы растопырены («Растопырка») (И. О.). Все эти передвижения выполняются обычными, приставными, скрестными шагами; левым (правым) боком вперед, спиной вперед; лицом (спиной) в круг, к педагогу, к борту ванны; держась за руки, положив руки на плечи друг другу, руки за головой, к плечам и т. д., с поддержкой и помощью педагога (И. О.).

5. То же, но выполняя движения обеими руками одновременно («Песочные часы», «Лепесток») и попеременно («Зигзаг», «Дуга», «Перевернутый вопросительный знак»).

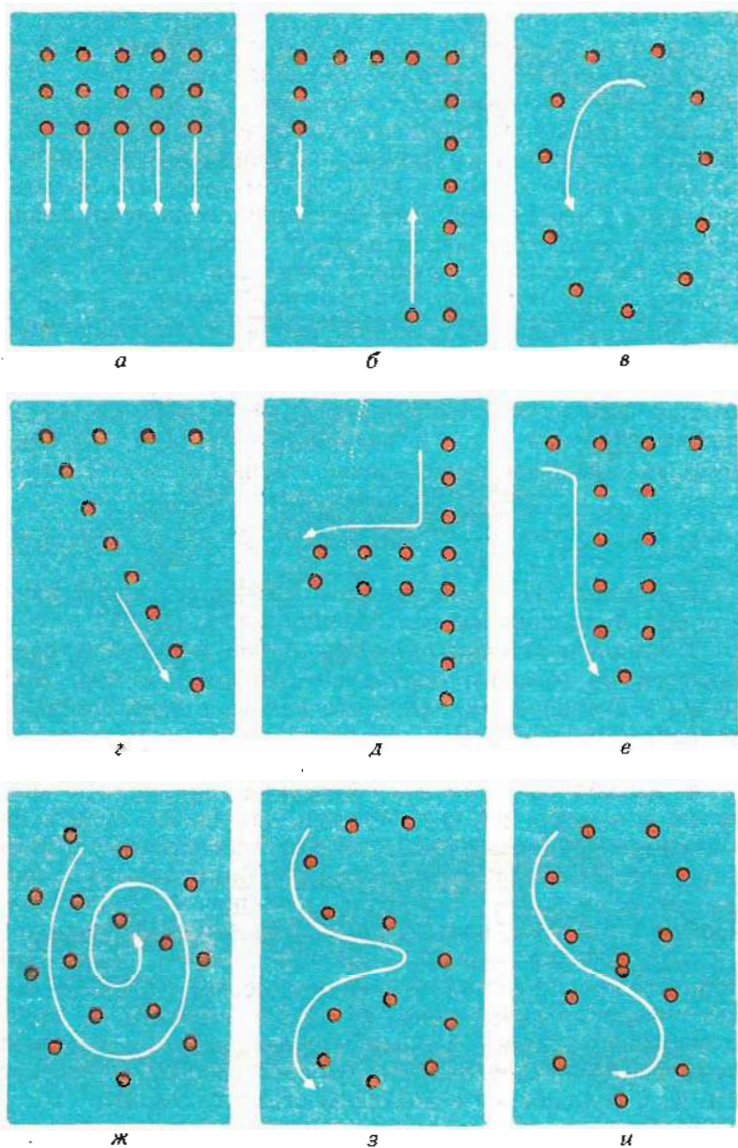


Рис. 35. Фигурная маршировка:

а — шеренгами и колоннами; б — по квадрату; в — по кругу; г — по диагонали; д — малыми петлями; е — большими петлями; ж — по спирали; з — по лувосьмеркой; и — змейкой

1. Бег в шеренгах, колоннах, по кругу и т. п.; обычными, скрестными, приставными шагами; левым (правым) боком вперед; спиной вперед.

2. Бег наперегонки — «Кто самый быстрый?».

3. Бег с одновременными и попеременными движениями руками.

Все передвижения шагом и бегом, когда дети освоят этот материал, целесообразно выполнять в игровой форме. Например, дети образуют круг и продвигаются лицом в круг, положив руки на плечи друг другу (или взявшись за руки), скрестными шагами. В центре круга плавает мяч. По сигналу все устремляются к нему. Тот, кто первым возьмет мяч, станет победителем. Или другая игра. Дети идут вдоль длинного борта ванны (лицом к нему). По сигналу педагога поворачиваются кругом и бегут к противоположному борту — «Кто первый?». Такие задания регламентируются размерами бассейна: если невозможно выполнить задание всей группой одновременно, то можно разделить на две (и более) подгруппы; вначале выявляются победители в подгруппах, а затем организуется забег победителей и выявляется самый быстрый его участник — «абсолютный победитель».

При индивидуальных занятиях в домашней ванне или на естественном водоеме на начальных этапах обучения целесообразно насыщать урок упражнениями, содержащими преимущественно ходьбу, а для отдыха использовать упражнения в вертикальном статическом положении — в дальнейшем эти упражнения будут проходить под символом «отдых».

Прыжки

1. Прыжки, отталкиваясь обеими ногами одновременно; то же, но глубоко приседая перед каждым прыжком, — «Прыг-скок», «Кто выше?»; то же, но после прыжка сесть на дно; то же, отталкиваясь пятками, удерживать стопы и пальцы в положении «Растопырка» (И.О).

2. Передвижения прыжками на одной («Попрыгунчики») и обеих ногах («Воробьи», «Кенгуру») (И.О); то же, но руки на поясе, за головой, к плечам; то же, удерживая стопы и пальцы в положениях «Растопырка», «Плавник»; при И.О. прыжки выполняются с обязательной страховкой педагога.

Доставание предметов со дна и ныряния

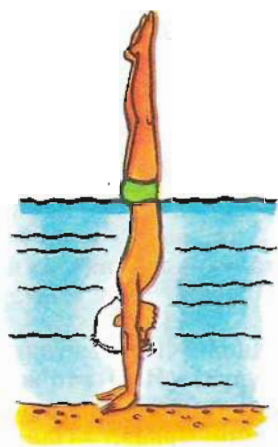
1. Сидя, достать со дна один предмет, букву, цифру; несколько предметов — сложить слово или число (И.О.); выполнить упражнение 2, не погружая лицо в воду (И.О.); то же, опуская лицо в воду и открывая глаза (И.О.).

2. Наклониться и достать один заданный («свой») предмет; несколько предметов разного цвета и формы, буквы, цифры (И.О.); продвигаясь, доставать предметы со дна, расположенные друг за другом по прямой («Подводная тропинка») (И.О.), по кривой («Дуга»), по кругу («Обруч»), зигзагообразно («Змейка»), уступами («Углы»), «восьмеркой» и т. д.

3. Нырнуть и достать со дна предмет; то же, но доставая заданный («свой») предмет, заранее показанный на суше (например, камешек красного цвета); то же, но два любых предмета одинакового цвета и формы, разного цвета и формы (И.О.); любые (заданные) буквы и цифры; сложить слово или число (И.О.); ныряние по прямой (И.О.), по дуге, уступами, по кругу, зигзагами и т. д.; собрать предметы, расположенные «подводной тропинкой», «змейкой», «дугой» и т. д.; ныряние в обруч (И.О.).

Падения на воду и стойки на руках

1. Стоя в о.с., подняться на носки и упасть на воду вперед, назад, на бок («Столбики»); падая, поворачиваться вокруг продольной оси («Волчок»); то же, но руки вверх, на поясе, к плечам, в стороны и т. д.; упав на воду, полежать на поверхности, вытянуть руки вперед и сделать гребок одновременно обеими руками, встать; лежа на груди, выполнять движение столами типа «Плавник», «Клюшка», «Растопырка».



2. Сделать стойку на руках, ноги согнуты — «Утка-нырок»; то же, но ноги выпрямлены — «Акробаты» (рис. 36); в этом положении выполняется ходьба на руках.

Рис. 36. «Акробаты»

*Погружения в воду с головой
(для детей, не освоивших ныряния)*

Многие из предыдущих упражнений были связаны с погружением в воду с головой. Однако есть дети, для которых выполнение подобных упражнений представляет значительную трудность; сюда же относятся дети в возрасте 1—1,5 года. В связи с этим приводимые ниже упражнения и рассчитаны на постепенное освоение погружений (в форме И.О.).

1. Сидя на дне, плескать воду на голову, на плечи, на лицо; в том же положении «Умывание лица; стоя лицом к педагогу, приседания; то же, погружаясь в воду с головой; докатив «двигающуюся палку» до условного места, погрузиться в воду с головой; то же, но повернувшись во время погружения в противоположную сторону. Все упражнения данной серии вначале выполняются с поддержкой и помощью педагога.

2. И. п. — руки на поясе. Погружения в воду до уровня подбородка, рта, носа, глаз, с головой.

3. И. п. — руки на поясе. Вдох — приседая, погрузиться в воду с головой; встать (лицо не вытирать) — выдох; то же повторить многократно; то же, но не выдыхая, попытаться сесть на дно; то же, но сделать выдох и сесть на дно; то же, поднять со дна игрушку.

Упражнения на дыхание

Педагогам, обучающим плаванию детей, необходимо знать, что акт дыхания состоит из выдоха и вдоха без фиксированной паузы между ними. Такова биологическая природа дыхания, так дышит человек. При выполнении физических упражнений дыхание непрерывное (есть еще дыхание прерывистое, «взрывное», а в ряде видов спорта многие движения выполняются с задержкой дыхания). При активных движениях потребление организмом кислорода возрастает, поэтому спортсмен на тренировке или соревнованиях дышит чаще и глубже. Однако глубокий вдох можно выполнить лишь в том случае, если ему будет предшествовать не менее глубокий выдох; здесь потребность в очередном вдохе естественна — стоит лишь широко открыть рот. Другими словами, если будет сделан глубокий выдох, то вдох выполняется произвольно, рефлекторно, поскольку ведущим компонентом в целостном акте дыхания является выдох. Вот почему при обучении плаванию, и в частности дыханию, выполнению

выдоха в воду следует уделять много времени и внимания. Вы уже знаете, что обучать выдоху можно и нужно в любых условиях: на прогулке летом и зимой (осторожно) — сдуть пушинки с одуванчика, снежинку, снежок или льдинку с ладони; во время умывания — дуть на воду в ладонях, выполнять выдох в тазик с водой или при купании в домашней ванне, перед уроком плавания (на суше). При систематических занятиях плаванием выдох в воду должен многократно повторяться на каждом уроке. Здесь следует оговориться. Любую информацию нужно обязательно «привязывать» к теме урока, она хорошо запоминается, поскольку трансформируется в конкретные действия. Именно поэтому увлекаться изучением выдоха в воду, когда еще не освоены ныряния или другие погружения, не следует — оно теряет целесообразность. Педагог говорит: «Дуй на воду, как на горячий чай!» Зачем, для чего? Ребенку это непонятно. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. «Вот теперь вспомним, как мы сдували пушинки с одуванчика, снежок с ладони, вращали вертушку и т. д. Перед занятиями в воде мы выполнили интересные упражнения, а теперь продолжим их в воде».

1. И. п. — стоя в наклоне. Выдох на воду — «Одуванчик», «Льдинка»; и. п. то же, но выдох в воду, погружая губы, — «Дудочка»; то же, приседая и погружаясь в воду с головой; то же повторить многократно; выполняя выдох («Гудок»), сесть на дно (И.О.).

2. И. п. — стоя в наклоне. Дуть на плавающую игрушку, стараясь продвинуть ее вперед (И.О.) и в правильном направлении; то же в положении упора лежа (И.О.); то же, продвигаясь на руках (И.О.); то же, но за минимальное количество выдохов продвинуть игрушку до ориентира — «Кто справится?».

3. И. п. — упор лежа. Опустить лицо в воду, выдох — «Киты» (И.О.); то же повторить многократно; то же, продвигаясь на руках, — «Киты поплыли» (И.О.).

4. Приседая, выдох в воду, сесть на дно — «Гудок»; встать, широко открывая рот для вдоха, — «Бегемотик» (рис. 37).

5. И. п. — упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно — «Подводная лодка» (И.О.).

6. Попеременные приседания с выдохом в воду — «Насос» (рис. 38); многократные приседания без остановок, индивидуально выполняя выдох в воду (И.О.);



Рис. 37. Так нужно открывать рот для выполнения вдоха



Рис. 38. «Насос» — упражнение для освоения выдоха в воду

то же, высоко выпрыгивая вверх.

7. Выполнить упражнение «Киты» с выдохом в воду. Это упражнение можно использовать в качестве очередного теста для выявления способностей к овладению тем или иным способом плавания по движениям ногами.



Рис. 39. Признак недостаточного выдоха в воду

Контролировать правильность выполнения выдоха в воду можно по следующим признакам: 1) активный выход на поверхность пузырьков воздуха; 2) выдох («Гудок») хорошо слышен; 3) приподнимаясь из воды после очередного выдоха, ребенок сразу широко открывает рот — «Бегемотик».

Признаки недостаточного (слабого) выдоха в воду: 1) когда рот появляется над водой, слышно характерное «пшиканье», поскольку ребенок «додувает» воздух на границе воздушной и водной сред (рис. 39); 2) когда голова появляется над водой, рот не широко открыт, а образует узкую щель.

С раннего возраста детей следует приучать самостоятельно контролировать правильность выполнения различных упражнений и движений. Для самоконтроля за правильным выполнением дыхания можно рекомендовать следующие приемы.

1. Если при выдохах ребенку «мешает» попадающая

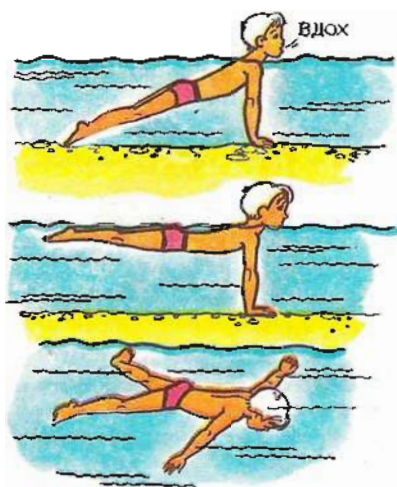


Рис. 40. «Звездочка»



Рис. 41.

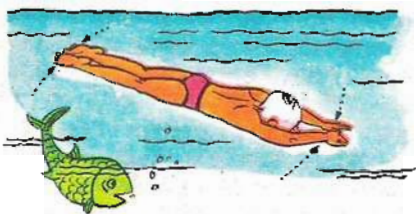


Рис. 42. Горизонтальное безопорное положение на груди

в рот вода, значит, упражнение выполняется неправильно, выдох недостаточно активен.

2. Если пузырьки воздуха сильно шкочут уши и щеки, значит, выдох выполняется активно и правильно.

Лежания на воде

Наши будущие пловцы уже научились нырять — передвигаться под водой. Но человек плавает у поверхности воды в горизонтальном положении. Освоить такое положение можно с помощью различных интересных упражнений, которые приводятся ниже, а выполняемые ранее упражнения подготовили детей к этому, например «Горячее дно», «Аплодисменты», «Сестя на дно» и др. Для того чтобы свободно лежать на воде, нужно предварительно сделать глубокий вдох и непременно задержать дыхание; если же ребенок вместо вдоха сделает выдох, то погрузится на дно, как «подводная лодка». В этом случае целесообразно

повторить упражнение «Сестя на дно».

1. И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды, сделать глубокий вдох; опустить лицо в воду, задержать дыхание, открыть глаза и смотреть на дно, руки и ноги развести в стороны — тело должно лежать у по-

верхности воды, как «звездочка» (рис. 40) (И.О.); то же на более глубоком месте из положения стоя: вдох, задержать дыхание; руки и ноги в стороны, наклониться и лечь на воду (И.О.). Ноги могут опускаться, что естественно для многих ребят; удержать их у поверхности воды лучше всего за счет усилий мышц спины и брюшного пресса.

2. В положении «Звездочка» одновременное сведение и разведение прямых рук и ног; положение кисти все время наклонное — «Сметаем крошки» (рис. 41) (И.О.); то же, но фиксировать положение сведения рук и ног — «Стрелка» (рис. 42) (И.О.); то же, но изменяя положение стопы (на себя и в стороны) — «Кочерга», «Клюшка» (рис. 43); в указанных положениях растопыривать пальцы — «Растопырка»; оттягивать носки, удерживая их вместе и повернув стопы внутрь, — «Плавник» (рис. 44) (И.О.); то же, но при сведении ног выполнять захлестывающие движения стопами; в положении «Звездочка» выполнять только сведения и разведения ног, меняя положение стопы, руки вперед-в стороны; то же, но выполнять сведение и разведение прямых рук (кисти наклонно), ноги разведены; то же, но руки во время движений сгибать и разгибать (кисти наклонно), изменяя амплитуду и темп движений; то же, но с попеременным сведением и разведением рук и ног (И.О.).

3. Из положения «Звездочка», делая паузы между движениями, переворот на спину, смотреть вверх — «Звездочка на спине» (И.О.); многократные перевороты из положения на груди в положение на спине и наоборот с фиксацией обусловленного положения (И.О.); в положении «Звездочка на спине» ноги соединить и одновременно выполнить гребок руками, затем прижать руки к туловищу, смотреть вверх, лежать (И.О.); в том же положении руки и ноги соединить, вытянуться, лежать (И.О.); в том же положении ноги соединить, одновременно выполнить гребок руками и далее выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» у бедер, меняя амплитуду и темп движений (рис. 45) (И.О.).

4. И. п. — «Сижу на стуле». Выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» прямыми руками, сгибая и разгибая руки, увеличивая и уменьшая амплитуду движений (И.О.) (рис. 46).

5. Из положения «Звездочка» выполнить «Поплавок», для чего плотно сгруппироваться, голову опустить на грудь, руками обхватить ноги, глаза не закрывать (И.О.); из положения «Поплавок» выпрямиться в поло-

жение «Звездочка»; принять положение «Сажу на стуле» и менять при этом положения стопы (см. стр. 48); в положении «Поплавок», выполняя руками «Восьмерки», удерживаться у бортика, поставив на него стопы; то же, но приподняв рот над водой (рис. 47); то же на спине, удерживаясь у стенки за счет движений руками в форме вертикальных или наклонных «восьмерок» (рис. 48).

Скольжения

Эта группа упражнений направлена на совершенствование безопорного горизонтального положения и изучение

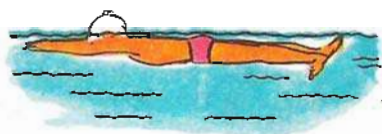


Рис. 43. Характерное положение стопы «на себя»

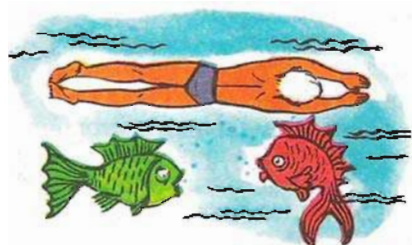


Рис. 44. Характерное положение голени и стопы — «Плавник»

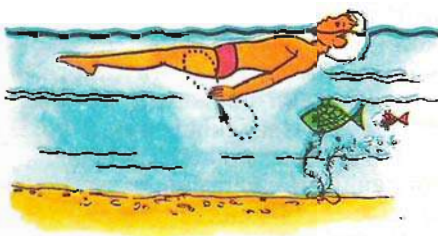


Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

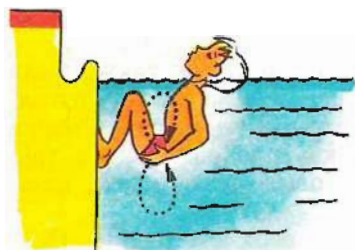


Рис. 48



Рис. 49. Скольжение на груди



Рис. 50. Упражнение для освоения скольжения на груди

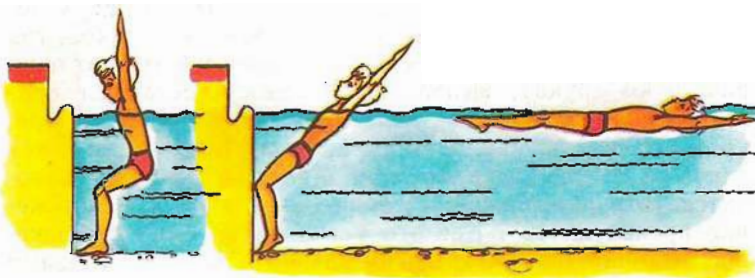


Рис. 51. Упражнение для освоения скольжения на спине

исходного положения пловца: тело продвигается в вытянутом, напряженном положении, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты, голова находится между руками, лицо опущено в воду, глаза открыты (рис. 49) — скольжение на груди. Правильное исходное положение определяет и правильность последующих движений, поэтому изучению упражнений для освоения скольжений следует придавать особо важное значение. Правильное выполнение скольжения определяют следующие факторы: исходное положение перед отталкиванием,

сила и направление толчка, положение тела во время скольжения.

Многие упражнения, выполняемые ранее, также были направлены на освоение скольжений, в частности отталкивания обеими ногами одновременно (укрепление мышц ног), падения в воду («Столбики»), «Поплавок» и другие. Теперь предстоит изучать новые упражнения, которые представлены ниже.

1. И. п. — стоя на дне, руки вверх-в стороны. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от дна и скользить на груди — «Стрелки поплыли». В положении упора лежа у бортика поставить согнутые ноги на стенку — глубокий вдох; опустить голову (лицом в воду) и задержать дыхание; быстро соединить и выпрямить руки вперед, оттолкнуться и скользить на груди, глаза не закрывать (рис. 50) (И. О.); то же, но, когда тело примет горизонтальное положение, выполнить гребок левой (правой) рукой, прижать ее к туловищу и в таком положении скользить (И. О.); то же, но выполнить гребок двумя руками одновременно, прижать руки к туловищу и в этом положении продолжать скольжение (И. О.). В двух последних упражнениях данной серии гребки как одной, так и двумя руками одновременно выполняются только один раз, руки (рука), выполнившие гребок, остаются прижатыми к туловищу, а скольжение продолжается. Прекращать скольжение, останавливаться можно лишь в тех случаях, когда: 1) дальнейшая задержка дыхания становится затруднительной; 2) тело остановилось (скольжение прекратилось). Как это установить? Если скольжение выполняется с открытыми глазами, то перед глазами перестает «убегать дно»; 3) ноги активно опускаются, тонут, мешая продвижению; 4) задание педагога выполнено. Напомню, что эти упражнения связаны с довольно длительной (для данного возраста и уровня подготовленности) задержкой дыхания, поэтому сразу после их окончания следует выполнить не менее 10 выдохов в воду, окунаясь с головой (приседая).

При изучении скольжений, из какого бы исходного положения они ни выполнялись, вначале не нужно очень сильно отталкиваться, важно сделать это строго по направлению движения. По мере освоения скольжений на груди и на спине толчок следует выполнять сильно, ибо от этого зависит и длительность скольжения.

2. И. п. — стоя, руки вверх, присесть, наклониться

назад; когда тело потеряет опору и начнет падать, оттолкнуться обеими ногами одновременно назад; лечь на спину и скользить (рис. 51) (И.О.); то же, но стоя лицом к стенке и поставив на нее одну ногу (рис. 52).

3. Выполнить показанное на рис. 48 (см. стр. 71) упражнение, руки прижать к туловищу, затылок опустить на воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на спине (рис. 53).

4. Выполнить упражнение (см. рис. 47) — вдох, опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить (голова между руками), дыхание задержано — оттолкнуться и скользить на груди (рис. 54); то же, что упражнение 3, но руки отвести за голову, слегка опустить туловище в воду (притопиться), оттолкнуться и сколь-



Рис. 52. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки одной ногой

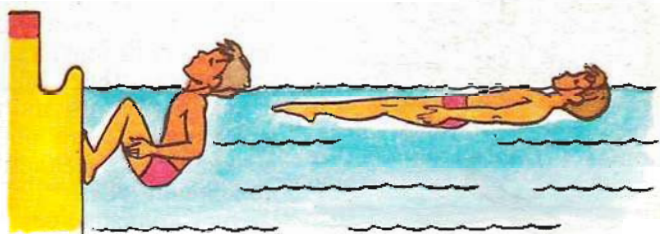


Рис. 53. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки обеими ногами



Рис. 54. Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки обеими ногами

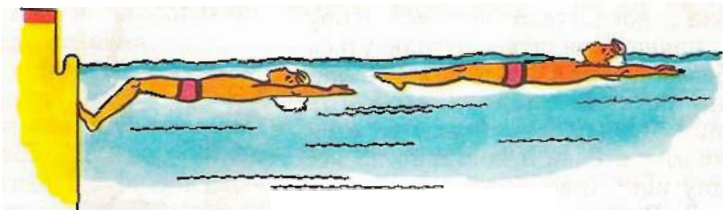


Рис. 55. Скольжение на спине, руки за головой



а



б



в

Рис. 56. Положение туловища перед отталкиванием:

а — правильное; б, в — неправильное

зять на спине (рис. 55); по мере освоения скольжения перед толчком следует слегка погрузиться в воду, сильно оттолкнуться и скользить на груди, положение рук определяется в соответствии с заданием. В предыдущих упражнениях данной серии важно выполнять толчок после того, как туловище примет горизонтальное положение (рис. 56,а), а руки будут вытянуты и соединены, что обеспечивает обтекаемое положение тела.

5. Скольжение на груди, руки впереди. Выполнить гребок левой (правой), руку прижать к туловищу и продолжать скольжение; то же, но гребок обеими руками одновременно.

6. Скольжение на спине, руки за головой.

Поворот на левый (правый) бок, на грудь, поворот на 360° ; указанные положения фиксировать (И. О.) — «Винт», «Вьюн»; скольжение на груди, положение рук согласно заданию, носки «плавником», «клюшкой», «кочергой», «растопыркой».

Уже подчеркивалось, что если по собственной инициативе или по другим причинам некоторые дети, принимая горизонтальное положение, будут пытаться работать ногами, то эти попытки следует поощрять, не придавая решающего значения технике. Ведь изучение приведенных выше упражнений не являлось основной задачей предыдущих уроков — они были лишь сопутствующими при изучении других упражнений, решении иных задач. Более того, в любом детском саду или абонементной группе бассейна могут оказаться дети, которые, овладев скольжением и еще не приступив к изучению движений руками и ногами, начнут проявлять склонность к освоению того или иного способа плавания, т. е. предпринимать попытки плыть в полной координации с задержкой дыхания. Таких детей следует поощрять, ибо они станут примером для подражания. Для менее способных ребят овладение одним из способов плавания будет более продолжительным, но в конечном итоге плавать должны научиться все.

Теперь все дети без исключения переходят к изучению движений ногами и руками, поскольку ими освоено базовое исходное (горизонтальное) положение; это становится основной задачей последующих уроков. Если при выполнении движений ногами будут возникать значительные технические погрешности, то их необходимо устранять (о том, как это сделать, будет сказано ниже). Сначала целесообразно изучать также базовые движения руками, составляющие основу техники всех спортивных способов плавания. Все эти движения будут выполнять обеими руками одновременно.

Дело в том, что исследованиями профессора В. С. Фарфеля и его учеников установлено: врожденные движения руками у человека — это одновременные хватательные, попеременные же приобретаются в процессе роста и развития организма. Маленькому ребенку намного легче выполнять движения обеими руками одновременно. Их целесообразность обоснована следующими причинами. Во-первых, в этом случае возникает значительно большая подъемная сила, туловище и голова располагаются значительно выше, чем при выполнении попеременных движений (при низком положении головы ребенок побаивается плыть без посторонней помощи и поддержки). Во-вторых, структура одновременных движений руками намного ближе к технике спортивных способов плавания, ибо площадь опоры о поверхность воды в этом случае увеличивается, вероятность возникновения

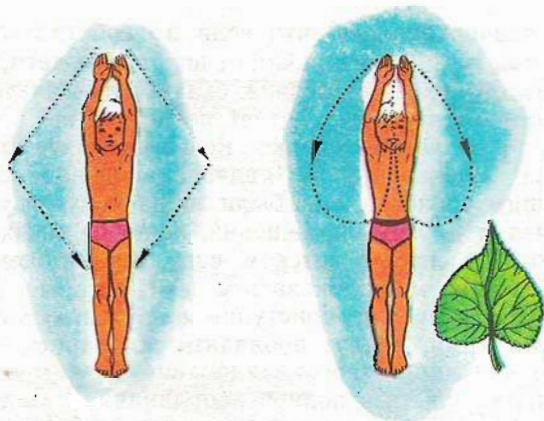


Рис. 57. Гребок «ромбом» Рис. 58. Гребок «лепестком»

технических ошибок уменьшается. Это один из резервов обучения будущих пловцов индивидуальной прогрессивной технике.

Скольжения на груди с последующими движениями обеими руками одновременно

1. Прямые руки через стороны вниз до бедер, прижать к туловищу; скольжение продолжать, дыхание задержано (И.О.).
2. Прямые руки вниз-назад до бедер (И.О.).
3. Согнутые руки вниз-назад до бедер (И.О.).
4. Согнутые руки к середине назад до бедер — «Ромб» (рис. 57) (И.О.).
5. Круговое движение согнутыми руками под грудью, выпрямляя их в исходное положение, — «Лепесток» (рис. 58) (И.О.).
6. Согнутые руки в форме «Песочных часов» или «Замочной скважины» (см. рис. 22) (И.О.).
7. Гребок одной рукой до бедра, другая начинает движение по воздуху (пронос) и далее безостановочные попеременные движения — «Иду на руках» (И.О.).

Скольжения на спине с последующими движениями руками

1. У бедер в форме горизонтальных или наклонных «восьмерок», изменяя амплитуду, сгибая и выпрямляя руки; движения ногами произвольные (рис. 59) (И.О.).
2. Одновременные движения обеими руками с выносом

из воды, движения ногами произвольные, руки могут останавливаться (пауза) у бедер или за головой (рис. 60). 3. Попеременные движения руками; движения ногами произвольные или напоминают движения в кроле (И. О.). Фактически это попытка плыть кролем на спине в полной координации.

Если у кого-то из детей изучение лежаний и скольжений на спине вызывало значительные трудности, а приведенные выше упражнения выполнялись с большим трудом, то не следует настаивать на обязательном их освоении. Вполне возможно, что кроль на груди или брасс будет для них более доступным и интересным.

Скольжения на груди с последующими движениями ногами

1. Движения кролем на груди, руки впереди, дыхание задержано (И. О.).

2. То же, но одна рука впереди, другая прижата к туловищу (И. О.).

3. То же, но обе руки прижаты к туловищу (И. О.).

4. Движения брассом, руки впереди, дыхание задержано (И. О.).

5. То же, но руки прижаты к туловищу (И.О.).

6. Движения дельфином, руки впереди, дыхание задержано.

7. То же, но руки прижаты к туловищу.

8. То же на левом (правом) боку: «нижняя» рука впереди, «верхняя» прижата к туловищу.

Все эти упражнения начинаются одинаково: руки впереди; после непродолжительного скольжения, выполнив гребок одной или обеими руками одновременно, ребенок принимает то исходное положение, в котором выполняется упражнение, и начинает движения ногами.



Рис. 59

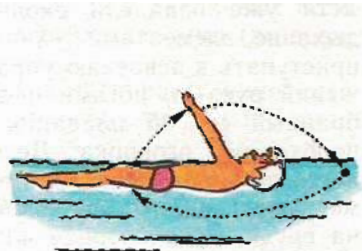


Рис. 60

Может быть и по-другому: вначале скольжение, руки впереди, затем начало движений ногами (особенно кролем или дельфином) и потом гребок одной или обеими руками для принятия исходного положения, обусловленного данным упражнением.

Скольжения на спине с последующими движениями ногами

Исходное положение для начала любого упражнения на спине — тело выпрямлено, руки вытянуты за головой, затылок на воде, взгляд направлен строго вверх.

1. Лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Поочередные движения ногами (И. О.).

2. Скольжение, гребок обеими руками одновременно, руки прижаты к туловищу. Поочередные движения ногами.

3. То же, но гребок левой (правой) рукой.

4. То же, но руки вытянуты за головой.

Обязательно ли изучать все упражнения на груди и на спине в приведенной выше последовательности? Нет, не обязательно! Если педагогу ясно, что кто-то из детей склонен к симметричной работе ногами, пусть выполняет упражнения для изучения движений брассом. Более того, одному ребенку, например, легче выполнять движения ногами кролем, когда обе руки впереди, другому — когда они прижаты к туловищу и т. д. Как быть? Каждый занимающийся должен выполнять преимущественно то упражнение, которое по уровню плавательной подготовленности (на сегодняшний день) наиболее доступно ему, получается лучше других. Освоив наиболее легкое упражнение, следует переходить к изучению тех, которые вначале не получались.

Как же строить дальнейший учебный процесс? Ведь дети уже овладели скольжениями, упражнениями на дыхание, элементами техники (вчерне) и теперь должны приступить к освоению упражнений на согласование движений руками, ногами и дыхания и далее изучать избранный способ плавания в целом. Здесь опять-таки необходима оговорка. Дело в том, что многие традиционные упражнения, применяющиеся для этого (например, согласование движений ногами с дыханием в кроле на груди, руки впереди или одна прижата к туловищу; то же с опорой о доску; согласование движений левой (правой) рукой с движениями ногами и дыханием на

груди и на спине и т. п.), маленьким детям выполнить не под силу. В результате эти упражнения не только не способствуют изучению плавания в полной координации, а, напротив, тормозят этот процесс, поскольку искажают исходное положение и последующие движения. В работе по обучению плаванию любых возрастных контингентов (и особенно дошкольников) наиболее целесообразно переходить к плаванию доступным для каждого, «своим» способом в полной координации, что и будет основной задачей всех последующих уроков. Дополнительно можно изучать и другие способы, но пока только тем детям, которые сравнительно легко осваивают «свой». Выявив индивидуальные склонности каждого занимающегося, группу делят на кролистов, спинистов, брасистов. В основной части урока все дети под руководством одного педагога будут плавать «своим» способом, увеличивая от урока к уроку проплываемую дистанцию, стараясь проплыть как можно дольше без остановок. Однако ни в коем случае не следует форсировать учебный процесс; все необходимо изучать последовательно, навыки должны формироваться прочно (особенно базовые упражнения); а каждый урок должен доставлять детям удовольствие, способствовать их гармоничному развитию.

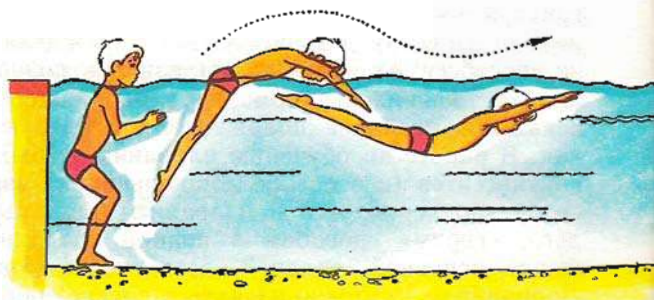
Ниже приводится примерный конспект урока для детей 4—6 лет, на котором изучается избранный способ плавания в целом.

Задачи урока: основная — изучение избранного способа плавания в полной координации; дополнительная — совершенствование элементов техники.

На суше. Основная направленность — развитие координации движений, функциональная и силовая подготовка. Упражнения представлены на стр. 52—54.

В воде.

1. Многократные выдохи в воду (в игровой форме).
2. Совершенствование скольжений в различных положениях с учетом избранного способа плавания (во время пауз — упражнения на дыхание).
3. Проплавание увеличивающегося расстояния «своим» способом (во время пауз — упражнения на дыхание).
4. Совершенствование движений ногами и руками избранного способа плавания (во время пауз — упражнения на дыхание).
5. Плавание в полной координации «своим» способом по заданию педагога.



6. Игры, эстафеты (преимущественная направленность — эмоциональное воздействие).

7. Многократные выдохи в воду (в игровой форме).

У большинства детей продолжительное и безостановочное (объемное) плавание получится не сразу, особенно у кролистов. Это обусловлено двумя причинами: неподготовленностью вестибулярного аппарата к необычным движениям головой для вдоха; неумением согласовывать выдох и вдох с движениями руками. Дошкольник на начальных этапах овладения кролем на груди в полной координации, как правило, плышет на задержанном дыхании в очень высоком темпе, не успевая выполнять глубокий выдох, тем самым не обеспечивая и глубокий вдох. Те же дети, которые пытаются согласовывать движения с дыханием, дышат поверхностно и после нескольких циклов (в связи с образованием кислородного долга) прекращают плавание. В обоих случаях, как и полагается в спортивном плавании, дыхание

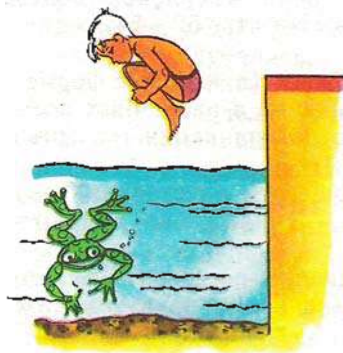


Рис. 62

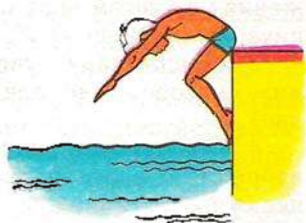


Рис. 63

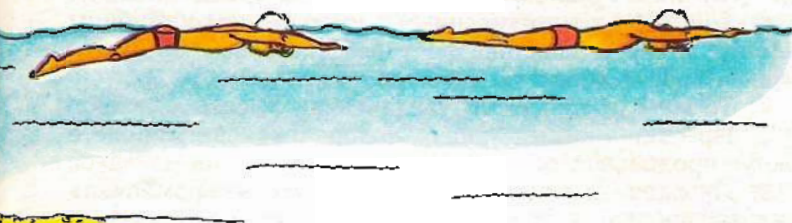


Рис. 61. Подготовительное упражнение для изучения прыжков в воду

подчинено темпу движений. Однако свойственный новичку высокий темп движений не позволяет ему своевременно сделать энергичный, сильный выдох в воду. Как же быть? Здесь поможет методический прием «Медленное плавание» (см. стр. 42). Еще одна существенная деталь: если ребенку трудно выполнять вдох, поворачивая голову, то он может сделать это как показано на рис. 13 (см. стр. 43). В этом упражнении голова все время остается в прямом положении, а туловище поворачивается вокруг продольной оси в удобную сторону настолько, чтобы рот оказался над водой. Но это упражнение, предусматривающее намеренное нарушение техники кроля, — временная мера, облегчающая выполнение дыхания. После освоения дыхания движения должны приобретать правильную форму и соответствовать технической структуре данного способа плавания.

Упражнения для изучения прыжков в воду

1. Прыжки вверх (на суше и в воде) из положения приседа и положения пловца на старте, доставая какой-либо предмет (на суше — руку педагога, в воде — натянутый шнур с привязанными на нем воздушными шарами и прочими легкими предметами («Кто достанет самый высокий шар?»)).

2. Прыжки в длину с места (на суше и в воде) из положения пловца на старте — «Кто дальше?».

3. Присесть, прыжок вверх — вытянуться, подбородок прижать к груди, ноги выпрямлены и соединены (на суше и в воде).

4. В воде: из положения пловца на старте присесть, руки согнуты — прыжок вверх-вперед с последующим скольжением типа «Дельфины» (рис. 61).

5. Прыжки в воду с небольшой высоты ногами вперед (глубина воды должна быть выше уровня пояса).

6. То же с постепенным увеличением глубины (вплоть до превышающей рост ребенка); педагог находится в воде и обеспечивает страховку.

7. То же с постепенным увеличением высоты.

8. Прыжки ногами вниз, поворачиваясь в полете вокруг продольной оси, — «Вертушка».

9. Прыжок в плотной группировке — «Бомбочка» (рис. 62).

10. Спад головой вперед из положения сидя на бортике (рис. 63); глубина выше роста ребенка.

11. Прыжки головой вперед из положения глубокого приседа.

12. Прыжки головой вперед из положения пловца на старте.

Подвижные игры в воде

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива. *Некомандные* — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи. *Сюжетные игры* — основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д. *Бессюжетные* — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

1. Для ознакомления со свойствами воды. 2. Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники. 3. Для ознакомления с элементами прикладного плавания. 4. Для развития физических качеств. 5. Для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.

2. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.

3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.

4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.

5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.

6. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.

7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.

8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.

9. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.

10. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.

11. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются: а) задачами каждого конкретного урока; б) возрастом занимающихся; в) подготовленностью занимающихся, стажем занятий плаванием; г) условиями проведения (открытый, крытый бассейн, его размеры, температура окружающей среды, наличие инвентаря и т. д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно проводиться на суше.

Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Но повторяю: это одно и то же движение или, например, элемент техники.

Очень важный момент в подготовке и проведении игр — назначение капитанов команд. Здесь не всегда оправданно

волевое решение педагога. Хотя, с другой стороны, если спросить детей: «Кто будет капитаном?», — почти все они закричат: «Я!». Оправдывает себя, судя по опыту работы с дошкольниками, конкурс «на капитана», участники которого должны проявить смелость, ловкость, сообразительность, быстроту мышления, организаторские способности. Выбранных капитанов нужно ознакомить с их обязанностями.

Продолжительность каждой игры определяется: типом урока, задачами урока в целом и каждой его части в отдельности; уровнем подготовленности занимающихся; условиями проведения игры.

Рекомендуемые игры

«Цапли». Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

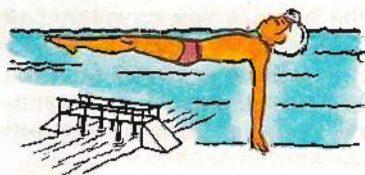


Рис. 64

«Мостик». Задача — освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога (рис. 64). Повторить 3—4 раза.

По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине (см. рис. 30).

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в со-

ревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«Оттолкнись пятками». Задача — освоение толчка обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания. До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног — «растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

«Кузнечики». Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и не командной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Рыбаки и рыбки». Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непоиманной.

«Пятнашки». Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погружившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Мяч в воздухе». Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«Спрячься в воду». Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро



Рис. 65

погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу (рис. 65).

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется — от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

«Циркачи». Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры. Может быть командной и не-командной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя занывривания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания. В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленном время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоят на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

«Хоровод». Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду.

Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

«Плыви, игрушка!» Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

«Гудок». Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Сядь на дно». Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сидь на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

«Насос». Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т. д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать

вать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

«Акробаты». Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время.

Методические указания. Глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководье. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

«Буксир». Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

«Звездочка». Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна. *В а р и а н т 1.* Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка». *В а р и*

а н т 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении (см. рис. 8) и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

«Утки-нырки». Задача — освоение безопорного положения в воде.

Описание игры. Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

«Нырятьщики». Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры. Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды — победительницы первого этапа.

Методические указания. Целесообразно усложнять игру, например уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

«Поднырни». Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове (рис. 67). Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания. Расстояние до

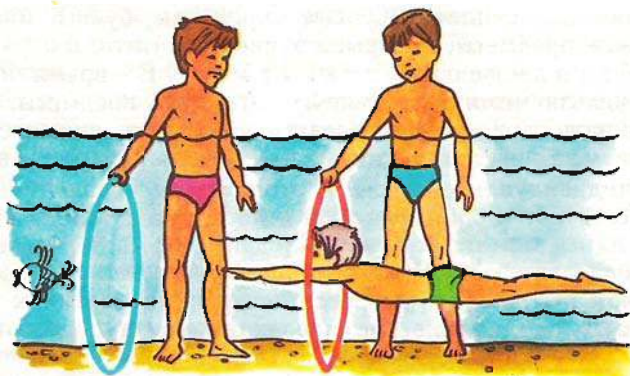


Рис. 66

круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

«Водолазы». Задача — освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

О п и с а н и е и г р ы. Может быть командной и неко-мандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбра-

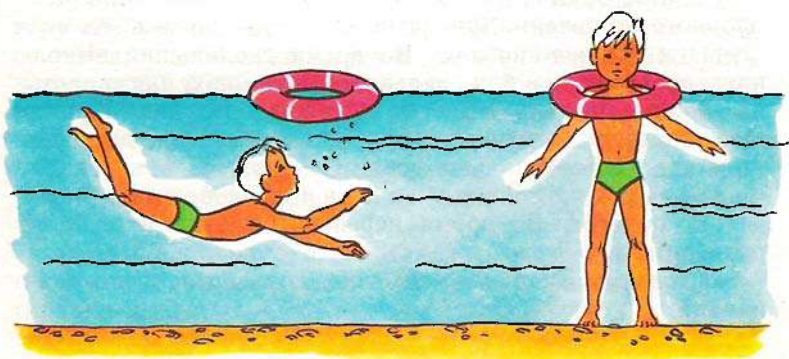


Рис. 67

сывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, притапливать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

«Торпеды». Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

«Винт». Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360° , многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания. Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводятся.

«Стрелы». Задача — освоение исходного положения пловца.

Описание игры. Дети принимают положение «Звездочка» на груди и на спине и произвольно выполняют сведения и разведения рук и ног — как одновремен-

но, так и попеременно, фиксируя прямое положение.

Методические указания. При фиксированном положении руки вытянуты и соединены, ноги выпрямлены, носки оттянуты («Плавник»), лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине смотреть вверх, не запрокидывая и не наклоняя голову.

«Азбука», «Счет». Играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасываются плавающие буквы или цифры, из которых нужно сложить определенное слово или число. По команде дети стремятся как можно быстрее выполнить задание. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Методические указания. Количество букв или цифр должно соответствовать количеству играющих, если бы все они выполнили задание одновременно. Слова и числа вначале должны быть несложными — «мама», «папа», «100», «200» и т. д. Игра усложняется, когда разбрасываются тонущие буквы или цифры; чтобы достать их со дна, нужно обязательно уметь нырять, — это непереносимое условие игры. По мере освоения этого материала время составления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

«Ходьба на пятках». Задача — изучение положения стопы в бросе, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба в шеренгах навстречу друг другу — «Кто быстрее?», по диагонали, по кругу и т. д. с различными положениями рук (но только на пятках), стопы в стороны «кочергой», «клюшкой», пальцы ног — «растопыркой».

Методические указания. Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентированное. При проведении игры в форме соревнования необходимо учитывать направление движения (нарушителю — штрафное очко), скорость движения, сохранение заданного положения рук и т. д.

«Крокодилы на охоте». Задача — освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и неко-мандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные

(или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания. Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

«Лягушки-квакушки». Задача — совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.

Описание игры. Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».

Методические указания. Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразнее назвать «Мы — брассисты»; если же иллюстративный материал отсутствует, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения. Игра может иметь несколько вариантов.

«Дельфины». Задача — освоение безопорного положения и движений ногами дельфином.

Описание игры. По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания. Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до фиша.

«Удержись!». Задачи — сохранение равновесия, развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время. Игра имеет несколько вариантов. В а р и

а н т 1. Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера. В а р и а н т 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей. В а р и а н т 3. Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, пронырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время. В а р и а н т 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами. В а р и а н т 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

Методические указания. Плавающие предметы (если это не оговорено условиями проведения) должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут изменяться и усложняться. Например, вариант 3 может включать ныряния в круг, кувырки, прыжки и т. д., что определяется также размерами бассейна (или иного водоема).

«Мяч на воде». Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.

Методические указания. Бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки. Отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга.

ЛИТЕРАТУРА

Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961.

Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 1974.

Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.

Типовая программа воспитания и обучения в детском саду. М.: Просвещение, 1984.

Физическая культура в детском саду: Типовая программа. М.: ФиС, 1984.

Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984.