

*Великоречина Я.А.
СФ УУНиТ
Студентка 2 курса
Факультета Педагогики и Психологии
Шамсутдинов Ш.А.
Доцент
Российская Федерация, г. Стерлитамак*

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

Аннотация: В статье поднимаются вопросы о методике обучения плаванию в детском оздоровительном лагере. Рассмотрены методики преподавания плавания, его польза и влияние на организм детей.

Ключевые слова: плавание, методика, игры и упражнения, организация купания, детский оздоровительный лагерь.

*Velikorechina Y.A.
SF UUNIT
Student 2nd year
of the Faculty of Pedagogy and Psychology
Shamsutdinov S.A.
Assistant professor
Russian Federation, Sterlitamak*

**METHODS OF TEACHING SWIMMING IN A CHILDREN'S HEALTH
CAMP**

Annotation: The article raises questions about the methodology of teaching swimming in a children's health camp. The methods of teaching swimming, its benefits and effects on the body of children are considered.

Keywords: swimming, methodology, games and exercises, organization of bathing, children's health camp.

Умение плавать жизненно важно для людей самых разных профессий и разного возраста. И вовсе не зря древние греки считали неграмотным того человека, который не умел читать, писать и плавать. [1]

Среди разнообразных физических упражнений, проводимых в летнем оздоровительном лагере, купанию и плаванию должно отводиться особое место.

И это понятно, прежде всего, потому, что в лагере, пожалуй, как нигде, имеется реальная возможность организованного и систематического обучения умению держаться на воде детей.

Купание и занятия плаванием благоприятно влияют на здоровье и работоспособность детей, положительно влияют на их физическое развитие и физическую подготовленность. Они способствуют улучшению деятельности всего организма, укрепляют иммунную систему. Плавание способствует развитию основных групп скелетных мышц, улучшает осанку, развивает физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, силу. [1]

Во время первого занятия производится разбивка детей по группам: умеющие плавать, слабо умеющие и не умеющие. Всем, кто заявил об умении плавать предлагают проплыть на мелком месте (глубина воды по грудь) 15-20 м. Не умеющих плавать выстраивают отдельно, переписывают журнал для формирования учебной группы численностью 8-12 человек. С не умеющими плавать занятия проводятся отдельно по типу урока, который состоит из подготовительной части 7 - 10 мин, основной - 20-25 мин., заключительной - 3-5 мин.

На первом занятии с детьми, не умеющими плавать, их знакомят с правилами поведения на воде, с сигналами и жестами, которые применяются на занятиях.

Обучение плаванию основывается на общих дидактических принципах, а также словесных, наглядных и практических методах.

Словесные методы (объяснение, рассказ, беседа) вооружают занимающихся необходимой информацией о плавании, дают представление о движении, и технике, побуждают к деятельности, подавляют страх. Они должны быть предельно краткими, понятными, четкими, образными.

Наглядные методы создают у обучающихся более конкретные представления о технике плавания и различных специально-подготовительных упражнениях и т.д.

Основным практическим методом является метод упражнения, т.е. метод многократного повторения отдельных элементов или способа в целом. При обучении плаванию рекомендуется прибегать к такому методическому приему, как объяснение условий выполнения упражнений, выполнение движений в медленном темпе, использование поддерживающих средств, различных зрительных и слуховых ориентиров.

Все специально-подготовительные упражнения следует выполнять на мелком месте, лучше в парах, чтобы наблюдать друг за другом и при необходимости оказать помощь. Упражнения в движении делают только в сторону берега.

Если ребенок устал, посоветуйте ему спокойно идти или плыть к берегу. При судорогах главное не поддаваться панике, стараться держаться на воде и звать на помощь.

Требования к подвижным играм, проводимым на воде:

1. В игре должны учитываться: уровень плавательной подготовленности, физическое развитие детей.
2. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль руководителя.

Учет индивидуальных особенностей ребят.

Игры выгодно отличаются от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко

разучиваться в самых различных игровых ситуациях.

Поэтому все занятие может проходить в игровой форме.

С точки зрения физического воспитания, процесс обучения какому-либо действию, которое вводится до сформированного в определенной степени навыка, делится на три последовательных этапа: 1) этап начального разучивания, 2) этап углубленного изучения, 3) этап результирующей отработки действия. [2]

При обучении детей плаванию рекомендуется следующая последовательность изучения специально - подготовительных упражнений и игр:

1. Упражнения и игры для освоения с водой.
2. Игры и упражнения, обучающие дыханию.
3. Игры и упражнения, способствующие выработке навыка лежания на воде.
4. Игры и упражнения, способствующие выработке навыка скольжения.
5. Игры и упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.
6. Игры и упражнения по овладению простейшими прыжками.

Пример игр для начального разучивания плаванию, для его закрепления и повторения изученного:

«Полоскание белья», «Восьмерка», «Лошадки», «Морской бой». [3]

Таким образом, методика обучения плаванию организованная в детских оздоровительных лагерях способствует обучению умению держаться на воде детей.

Список использованных источников:

1. Ключник П.И., Поляркова С.П. Физическая культура в детских оздоровительных лагерях: Учеб. Пособие для студентов 1-3-х курсов педвузов. — Стерлитамак: Стерлитамак. гос. пед. акад., 2004. — 370 с.
2. Минский Е.М. Игры детей и подростков: В помощь воспитателям, культорганизаторам и инструкторам физкультуры профсоюзных пансионатов и домов отдыха для семейных - Москва: Профиздат, 1976. — 8.
3. <https://urok.1sept.ru/articles/583808>