

Організація навчально-виховного процесу навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Міністерство освіти і науки України, його структурні підрозділи з питань фізичного виховання та спорту забезпечують організацію та управління роботою з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальних закладах усіх типів, незалежно від форм власності здійснює науково-методичне забезпечення цієї роботи в ході навчально-виховного процесу та в позаурочний час.

До його повноважень належить:

- реалізація державної політики галузі фізичного виховання в сфері дошкільної, загальної середньої та професійно-технічної освіти;
- визначення перспектив розвитку фізичного виховання та спорту в системі дошкільної, загальної середньої та професійно-технічної освіти;
- розроблення та впровадження Державного стандарту освітньої галузі "Фізичне виховання";
- організація нормативного, програмного, науково-методичного та інформаційного забезпечення системи дошкільної, загальної середньої та професійно-технічної освіти щодо фізичного виховання та спорту;
- затвердження типового переліку обов'язкового інвентарю та обладнання;
- контроль за діяльністю органів управління освітою та навчальних закладів системи освіти щодо питань фізичного виховання, спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи;
- координація наукових досліджень з проблем фізичного виховання учнівської молоді.

Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи включає в себе:

- фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в навчальних закладах;

- урок (заняття) з фізичної культури (дошкільні , загальноосвітні та професійно – технічні навчальні заклади);а також
- заняття з плавання (навчальні заклади , що мають відповідні умови); та інші.[6]

За час навчання в початковій школі діти повинні опанувати основи плавання в глибокій воді: навчитися упірнати, пропливати під водою з розплющеними очима, правильно дихати, пропливати, дотримуючи правильну координацію рук і ніг, дистанцію 50м., грати в рухові ігри, стрибати у воду.

У початковій школі та дитячому садочку діти вивчають також назву плавальних вправ, спосіб плавання і предметів навчання; вплив плавання на стан здоров'я ; правила гігієни та техніки безпеки; поведінка в екстремальній ситуації.[1]

За наявністю в дитячому закладі чи в школі басейнів навчальний процес навчання плаванню може починатися з початку року і тривати в продовж всього навчального року.

Якщо ж навчання відбувається у відкритих водоймах – навчання плаванню можна починати , коли температура води досягне 22- 24 С °, а температура повітря – на 2-4 С ° вища. Для заняття одного – трьох дітей достатня ділянка довжиною 2-3м. вздовж берегової кромки з рівномірно знижуючи дном. На віддалені 1-3 від берега рівень води повинен досягати у дітей «по груди». Така глибина достатня для виконання вправ по початковому навчанню. Дно повинно бути чистим, не повинно бути ніяких підводних течій та ям. Вода повинна бути чистою прозорою.

Для навчання плаванню більшої кількості дітей приблизні розміри місця для навчання плаванню – 25м. вздовж берега. Перш ніж приступити до занять, слід підготувати допоміжний інвентар: плавальні дощечки з дерева чи пінопласту, гумові надувні круги та іграшки, плавальні підтримуючі пояси, гумові м'ячі, свисток. Також повинен бути шест довжиною 3- 3, 5м. [2]

Перед заняттям діти проходять медичне обстеження. Вказівки лікаря

строго виконуються. Щоб діти, які навчаються плавати у відкритих водоймах могли довше перебувати у воді і не застуджуватись, їх загартовують, підвищують здатність протистояти зміні температурних умов. Для цього за 1, 5- 2 місяці до початку занять у воді вони повинні приймати повітряні ванни, обтиратися водою з поступовим зниженням її температури.

Найкраще проводити заняття в ранкові години чи передвечірні. До занять з плавання можна приступати не раніше 1,5-2 години після вживання їжі. Закінчивши плавання, слід витертися насухо, особливо голову та вуха.

Розподіл учнів по групам відбувається після першого організаційного заняття.

В першу чергу зараховуються діти, які не вміють плавати чи вміють тільки триматися на поверхні води. В групі проводяться підготовчі вправи освоєння води і заняття з початкового навчання плаванню способами вільним стилем.

В другу групу зараховуються діти, які можуть пропливати від 10 до 25 метрів різним способом. В групі проводяться заняття по вивченню та удосконаленню техніки різних способів плавання в залежності від індивідуального характеру рухів учнів. Склад групи не повинен перевищувати 10-15 дітей. Урок не повинен тривати більше однієї години. Перерва між заняттями складає 1-2 дня.[4]

Під час навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку необхідно враховувати дидактичні принципи педагогіки (обізнаність, доступність, систематичність, послідовність та наочність) та методичні положення теорії фізичного виховання (принцип зростання навантаження, повторювальність). В роботі з молодшими дітьми широко застосовується і принцип індивідуалізації: дитячий організм до кінця ще не сформулювався, тому слід враховувати задатки і можливості кожної дитини.

Перш ніж приступити до навчання плаванню, бажано, щоб діти подивилися тренування плавців, ознайомилися з технікою різних способів плавання, звернули увагу на положення тіла, голови плавця, на рухи рук та

ніг, дихання.

Знайомство з новим навчальним матеріалом слід починати на суші з подальшим розучуванням його у воді. Перед початком заняття слід зробити розминку. В неї включають ходьбу, легкий біг, махові рухи руками, присідання, вправи на розтягнення, особливо на розвиток рухливості у плечових, гомілкових, тазобедrenих суглобах та інші гімнастичні вправи, які близькі до плавальних рухів, що вивчаються.[3]

Мета розминки – розігрівання організму і підготовка до виконання основних завдань заняття. Вона не повинна бути стомлюючою.

Під час навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку слід враховувати принцип поступовості. Це відноситься перш за все до загального навантаження, яке від заняття до заняття повинне збільшуватися. Вплив навантаження визначається як загальною тривалістю занять, так і їх інтенсивністю.

Не менш важливим є дотримання принципу систематичності. Часто буває, що батьки починають приводити дитину на плавання, потім переривають цей процес. Якщо заняття проводяться нерегулярно, вони не принесуть бажаного результату і не будуть спрямовані необхідні навички.

Принцип доступності передбачає поступовий перехід від простих посильних для дитини вправ до більш складніших. На дотриманні цього принципу базується вся методика навчального навчання плаванню. Дитина начебто піднімається по сходах, перша з яких вхід, занурення у воду стоячи на дні, а остання – плавання всіма спортивними способами.

Дуже важливо дотримуватися в процесі навчання плаванню правила стійкості, поетапного закріплення раніше вивчених вправ і переходу до вивчення складніших. Трапляється так, що дитина, яка ще не достатньо засвоїла одну вправу, починає розучувати наступну. Тут і виникають помилки, які під час повторення закріплюються в складі рухової навички.[2]

Дорослий повинен розподілити увагу на всіх дітей рівномірно, так як одним необхідно більше повторень, іншим менше.

Щоб діти менше стомлювались під час виконання однотипних рухів, слід їх урізноманітнити.

Цілісне уявлення про спосіб, що вивчається можна створити в тому випадку, якщо на всіх заняттях постійно показувати цей спосіб. При цьому необхідно дотримуватися точності, правильності і супроводжувати показ доступними поясненнями. Для дітей молодшого шкільного віку та дошкільників показ під час навчання плаванню має велике значення в зв'язку з особливостями розвитку мислення дітей (предметність, конкретність). Дитина наглядно сприймає, як слід виконувати той чи інший рух.

Практика навчання та спеціальні дослідження показали, що в більшості випадків краще відмовлятися від тих підтримуючих засобів, які здійснюють великий вплив на все тіло (утримуючи його на поверхні води), і обмежитися засобами, які можуть підтримувати тільки деякі частини тіла (ноги чи руки).

Враховуючи особливості психічного розвитку дітей дошкільнят та дітей молодшого шкільного віку, велику роль в їхньому житті займає гра. Гра залишається одним з найголовніших засобів їх фізичного розвитку, так і становлення інтелекту дитини.

Ігри вносять в навчальну діяльність веселу емоційну окрасу. Створення фону позитивних емоцій допомагає оволодіти почуттям страху перед водою, сприяє швидшому вивченню вправ, не стомлюючи дитину багатократним повторенням. Використання ігор в значній мірі покращує та пришвидшує процес навчання, пожвавлює його. [3]

Результативність навчання визначається формою викладання навчального матеріалу. Не слід захоплюватися теорією та розмитим поясненням. Вправу слід відразу ж показувати, запрошуючи дитину одразу ж повторити.

Ні в якому разі не можна докоряти дитині, сварити її, карати, якщо щось не виходить. Слід постійно підбадьорювати, підкреслювати, що повторена вправа краще попередньої, буде ще краща.

З дітьми слід тримати себе спокійно, говорити доброзичливо, ні в

якому разі не сердитися.

Під час навчання плаванню обов'язково необхідно слідкувати за станом дитини, контролювати її, не допускати переохолодження і втоми.

Необхідно скорочувати до мінімуму пасивне перебування дітей у воді (для вислуховування пояснень). Слід дотримуватися дисципліни перебуваючи у воді.

Отже від того, наскільки правильно організований процес навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку залежить їх освоєння водного середовища.

Література:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: «Издательство АСТ» : «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
2. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванню. М. : ФиС., 1973. – 240 с.
3. Волков. «Биохимическая деятельность», Киев, «Олимпийская литература» - 2000 г.
4. Волошин А. «Час олімпійських стартів». – К.: «Веселка». – 1990.
5. Викулов А.Д. Плавание. : Учебное пособие для высш. уч. заведений. – М. : «Владос-Пресс», 2003. – 386 с.
6. Дерев'янку В.В. Ситкова В.О. «Плавання» Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 кл. – Х. : «Ранок», 2006 р.