



## Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.полезныекниги.рф](http://www.полезныекниги.рф)  
[www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) [www.1-sept.ru](http://www.1-sept.ru) [www.v-slovo.ru](http://www.v-slovo.ru) [www.na-obr.ru](http://www.na-obr.ru)

## Плавание в общеобразовательной школе

**Автор:**  
**Бикбаева Луиза Салаватовна**  
**МОБУ "СОШ № 21",**  
**г. Белорецк,**  
**Республика Башкортостан**

## **1. Актуальность.**

В настоящее время все больше наблюдается снижение физического развития детей. Возросло количество заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов зрения, сердечнососудистых заболеваний, болезней органов дыхания, заболеваний ЦНС. По данным наблюдений, многие болезни, которые встречались раньше только у пожилого населения, например, различные болезни суставов и костей, сердечнососудистые заболевания, теперь все чаще встречаются и у детей школьного возраста. Происходит так называемое «омоложение» болезней. С каждым годом в классах все больше детей, которые относятся к спецгруппе.

Во многом это связано с тем, что «современные» дети меньше находятся на свежем воздухе, меньше занимаются физическими упражнениями, гораздо меньше посещают секции, чем это было каких-нибудь 20-30 лет назад. Теперь есть машины, на которых родители могут отвезти детей, куда понадобится. Часто можно видеть, когда детей везут в школу на машине, хотя пешком этот путь может занять около 10 минут. Все чаще дети заменяют прогулки на улице компьютером или телевизором.

Все это и ведет к снижению двигательной активности ребенка. Что в свою очередь приводит к недостаточному физическому развитию, а следовательно, и к болезням. Если сравнить показатели тестов за разные годы на определение физических качеств, то будет видно, что с каждым годом эти показатели снижаются. Строительство бассейнов в школах и введение плавания в школьную программу, может значительно решить эту проблему.

## **II. Оздоровительное значение плавания.**

Плавание - один из наиболее популярных и массовых видов спорта. При движении в воде практически работают все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений, силы и гибкости. Это эффективное средство укрепления сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: существенно уменьшается вес тела, отток крови от периферии к центру облегчен, наблюдается состояние, близкое к невесомости. Пребывание в воде оказывает гигиеническое влияние на кожный покров, расслабляет мышцы. Специалистами подмечено, что нахождение человека в воде с погруженной головой усиливает эффект охлаждения, вызывая более высокое напряжение вегетативных функций организма.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Как уже говорилось, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно- сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие

ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока, и они могут оттянуть носки почти как балерина.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 1020 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 27<sup>0</sup>С человек теряет около 100 ккал тепла.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

К удивительным особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех детей девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника,

некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, ослабленных и так далее. Бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии в только лечебных целях, а становятся известными спортсменами. Так было с Дон Фрезер, которая пришла плавать, чтобы восстановиться после перенесённого полиомиелита, а стала победительницей трёх Олимпиад. Будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили мама привела заниматься плаванием, обеспокоенная её плохой осанкой. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что в принципе хорошим пловцом может стать каждый.

### **III. Прикладное значение плавания.**

Обучение плаванию имеет большое прикладное значение и способствует внедрению физической культуры в быт учащихся.

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Человек - единственное живое существо, которое от рождения не умеет плавать. В настоящее время на Земле ежегодно тонет немало людей. Среди гибнущих 20% детей. Большей частью это дети школьного возраста. К сожалению, как показывает статистика, в больших городах 60% учеников 4-5-х классов школ не умеют держаться на поверхности воды. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные плаванию.

Одной из главных причин трагедий на воде является неумение людей плавать. А каждый, не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоёма и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, никогда не рискует жизнью. Он знает, что, либо доплывет до берега или какого-то плавсредства, либо сумеет продержаться на воде, пока не подоспелет помощь. Несчастные случаи на воде происходят также в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плавсредствах. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.

Сотни тысяч людей посещают плавательные бассейны, проводят свой отпуск на бесчисленных водоемах. Большое число детей вовлекается в занятия водными видами спорта. Однако успешное изучение спортивных способов плавания зависит от умения преподавателя подобрать необходимые упражнения, дать точное и образное объяснение движениям, вовремя исправить неправильные действия. Но если ребята не станут классными кролистами или брассистами, не нужно расстраиваться. Даже не став большим спортсменом, ребенок научится основам техники спортивного плавания, правильному выполнению упражнений в скольжении, дыхании, движениям рук и ног, заинтересуется этим видом спорта, захочет заниматься им дальше и научится плавать кролем, брассом, дельфином или просто научится плавать - это ему не раз пригодится в жизни.

Вода - целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг - для не умеющих держаться на воде. Чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная от дошколят.

Однако технику спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста.

#### **IV. Плавание - раздел программы физического воспитания.**

Плавание занимает важное место в области физической культуры и спорта. Это объясняется широким распространением его как популярного вида спорта и большими возможностями использования занятий плаванием как средства воспитания, формирования жизненно необходимого навыка, как средства положительного воздействия на здоровье занимающихся, повышения их работоспособности и продления активного долголетия.

Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного, однако быстрее осваивают технику спортивных способов плавания дети младшего и среднего школьного возраста. Быстрота обучения объясняется высокими темпами прироста всех физических качеств в этом возрасте, высокой двигательной активностью, большой восприимчивостью к новым движениям, интересом к занятиям физическими упражнениями, в частности, плаванием. Учиться плаванию никогда не поздно. Если научить ребёнка плавать в дошкольном или младшем школьном возрасте не удалось, это нужно сделать при первой же возможности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

Согласно "Комплексной программе физического воспитания", начинать освоение плавания рекомендуется с 4-го класса. Однако в школах, имеющих соответствующие условия, желательно приступить к обучению плаванию с 1-го класса. В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы.

За время обучения в начальной школе дети должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, проплывать, соблюдая правильную координацию движений рук и ног, дистанцию 50 м, играть в подвижные игры, прыгать в воду.

Учитывая большие индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста в освоении техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности в занятиях с хорошо успевающими учениками, учитель может использовать материал более старших классов за счёт освоения других способов плавания, увеличения дистанции, использования игр на воде и других упражнений.

Если занятия проводятся регулярно в течение года, то даже, несмотря на различный исходный уровень и темпы освоения, учащиеся к окончанию начальной школы могут проплыть за занятие дистанцию 300-400 м, освоить технику 4-х спортивных способов плавания, стартов, уметь играть в подвижные игры на воде и участвовать в соревнованиях (уже начиная с 1-2 класса - 25 м кролем на спине).

В средней и старшей школе обязательно есть учащиеся, которые в силу ряда причин (освобождение по состоянию здоровья, приход из других школ и т.п.) не освоили или только приступили к занятиям плаванием, необходимо использовать программный материал начальной школы. С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

В средней школе продолжается закрепление и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, ныряния в длину и глубину. Изучается техника прикладных способов плавания, поворотов, эстафетное плавание. Учащиеся знакомятся с правилами проведения соревнований и основными приёмами техники водных видов спорта (водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду).

В старших классах проходит совершенствование техники изученного материала, углубляется изучение технических и тактических приёмов водного поло, синхронного плавания. Изучение техники прикладного плавания включает такие умения и навыки, как ныряние в глубину и длину, поиск подводой, освобождение от "захватов" тонущего и транспортировка уставшего или пострадавшего к борту. Учащиеся участвуют в организации и проведении соревнований по плаванию младших классов.

На всех этапах обучения в школе учащиеся изучают теоретические основы. В начальной школе учащиеся изучают название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения; влияние плавания на состояние здоровья; правила гигиены и техники безопасности; поведение в экстремальной ситуации. В средней школе - название упражнения и основных признаков техники, влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей, правила соревнований и определение победителя, участвуют в организации и проведении соревнований. В старших классах - биомеханические особенности техники плавания, правила плавания в открытом водоеме, доврачебную помощь пострадавшему. Учатся выполнять обязанности судьи. Постигают основы методики и организации занятий с младшими школьниками, формируется умение осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

Программа по плаванию включает в себя специальные подготовительные упражнения, обучение технике плавания кролем на груди и на спине; дополнительно также предусмотрено изучение плавания брассом на груди и элементарным движениям способа баттерфляй, т.к. этот способ требует большой физической и координационной подготовки его не рекомендуется включать в программу.

В связи с тем, что на плавание программой выделено ограниченное количество часов, главным являются обучение технике плавания.

## **V. Влияние плавания на развитие физических качеств.**

В отличие от других видов физических упражнений плавание происходит в условиях водной среды, где на организм человека воздействуют как физические упражнения, так и пребывание в водной среде. В этом двустороннем воздействии заключаются специфические особенности плавания.

Характерной особенностью плавания является отсутствие твердой опоры. Тело человека находится во взвешенном состоянии. Такое положение увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию. Одной из особенностей, определяющих характер влияния плавания на организм, является горизонтальное положение тела при выполнении плавательных движений руками и ногами. При плавании работают почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах пловцов.

Плавание способствует значительному развитию мускулатуры, т.к. сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, и создаются благоприятные условия для их работы (при повышенном снабжении мышечных волокон кислородом).

Физическая нагрузка вместе с действием температурных факторов (низкая температура воды способствует увеличению тонуса мышц) повышает мышечную силу и работоспособность организма.

В условиях гидростатической невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник разгружается от действия силы тяжести (веса тела). Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц и горизонтальное положение тела способствует формированию мышечного корсета.

В плавании ведущим фактором, обеспечивающим высокую работоспособность, является выносливость. Развитие выносливости подразумевает, прежде всего, повышение производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддержание механической эффективности и мощности рабочих движений на фоне возрастающего утомления. Так как, в процессе возрастного развития механизмы, обеспечивающие высокую функциональную производительность, формируются у детей и подростков раньше по сравнению с механизмами, обеспечивающими высокие уровни проявления силовых и скоростно-силовых способностей, то многолетняя работа со школьниками, прежде всего, должна быть направлена на повышение функциональных возможностей организма.

На этапе начального обучения плаванию, который в большинстве случаев совпадает с возрастом от 8 до 10 лет, принципиальны преимущественно общеподготовительная направленность и «щадящие» нагрузки. Однако, самым главным все же и по существу первичным по отношению к этим и другим важным положениям является глубокое осознание тренером того, что больше всего заинтересовать детей спортом может удовольствие от движений и общения с дружелюбным, внимательным и многое знающим педагогом, иными словами «игра в спорт» в самом широком понимании, успех которой, прежде всего, зависит от отношения тренера к ученикам и работе.

На дальнейших этапах обучения плаванию, исключительно важно особенно тщательное соблюдение принципа доступности - в нагрузках, средствах, методах, всех видах тренировочных воздействий, что связано с совпадением этих этапов с очень сложным во многих отношениях подростковым возрастом. Основное место занимают общий и вспомогательный компоненты подготовки, а объем тренировочной работы возрастает приблизительно от 20-25% осваиваемого в начале рассматриваемых этапов до 40-50 % - к его окончанию.

## **VI. Индивидуальный подход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности.**

Приступать к обучению плаванию необходимо после того, когда будет определено, насколько занимающийся владеет навыком плавания. Подготовленность определяется непосредственно в воде.

В группу наименее подготовленных, включаются те дети, которые не умеют передвигаться по поверхности воды и боятся воды. По внешним признакам чувство водобоязни проявляется в неспособности занимающихся погружаться с головой под воду, открывать под водой глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору.

Во вторую группу можно отнести таких занимающихся, которые могут погружаться с головой под воду, не боятся открывать в воде глаза и способны плыть по поверхности хотя бы несколько метров или делать попытку к передвижению.

Третью группу рекомендуется комплектовать из тех, кто может передвигаться по поверхности воды на расстоянии 10-15м.

В четвертую группу включаются учащиеся, которые проплывают неспортивными способами расстояние больше 25м.

В пятую - умеющие плавать спортивными способами.

Комплектование групп по полу необязательно. Замечено, что занятия проходят более успешно, если в одной группе занимаются девочки и мальчики, девушки и юноши. А вот подбор занимающихся в группы по возрасту (если есть такая необходимость) существенно влияет на качество обучения. Примерно одинаково осваивают движения в воде дети 6-7 лет, 8-10 лет, 16 лет и старше. С детьми младше 6 лет лучше проводить индивидуальные занятия.

Чаще всего у учителя нет возможности комплектовать отдельные группы и ему приходится на одном занятии заниматься с детьми разного уровня подготовленности. Это требует от преподавателя хорошей подготовки к организации и проведению урока.

## **VII. Основные правила проведения занятий.**

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать следующие правила:

1. Не заставлять детей насильно входить в воду, погружаться под воду с головой, запугивать словами: «наглотаешься воды и утонешь»
2. Все объяснения методического и организационного характера проводить с занимающимися только на суше, когда вся группа находится в воде. Применяются краткие команды методические указания, оценки, которые должны быть предельно лаконичны, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия, и чтобы дети не мёрзли.
3. Особое внимание следует уделить проведению первых уроков, подбору упражнений, доступных для освоения, поскольку успехи на первых занятиях имеют большое психологическое воздействие на новичка, укрепляют уверенность в своих силах и доверии к преподавателю
4. Каждый даже незначительный успех в обучении, должен быть отмечен. Вся группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку.
5. Если новички не могут выполнить задание, учитель обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое посильное задание, чаще всего причиной подобных неудач являются непродуманные действия учителя.
6. При объяснении нового упражнения необходимо остановиться на следующих основных элементах: исходное положение, форма и характер движения, наиболее трудно выполняемые части.
7. Объясняя и показывая упражнение, подчеркивать, что надо делать для того, чтобы его правильно выполнить, не акцентируя внимание детей на ошибках и недостатках.
8. Шире использовать показ упражнений самими детьми, поскольку это убеждает в посильности задания, стимулирует соревнование и активность класса.
9. Чаще и больше показывать занимающимся конечную цель обучения - технику плавания кролем на груди и на спине, брассом, дельфином в исполнении лучших пловцов.
10. Каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений, что позволяет освоиться с местом плавания, привыкнуть к температуре воды, ощутить уверенность в своих силах.
11. Для увеличения динамичности и плотности урока необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте с упражнениями в движении, упражнения по задержке дыхания - с выдохами в воду, плавание коротких отрезков и серий отрезков с плаванием максимально возможных для детей данной подготовленности дистанций.



12. После освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния.

13. Поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом или их сочетанием.

14. При изучении новых упражнений уделять особое внимание методическим указаниям по предупреждению типичных ошибок.

15. Исправлять ошибки, не делая одновременно много замечаний - это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах.

16. В каждом уроке надо изучать не более одного - двух упражнений.