НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС

 -Вода - ваш друг ... вам не нужно сражаться с водой, вам нужно только разделить тот же дух, и тогда он позволит вам двигаться. -Александр Попов.

 В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге.

На мой взгляд среди многих массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность.

Умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья подрастающего поколения. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Главная цель обучения плаванию в школе - приобщение детей к воде, приобретение плавательных навыков, закаливание, укрепление организма, психологическая разгрузка, формирование здорового образа жизни. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Плавательные бассейны с полным оснащением и современным оборудование позволяют в полной мере внедрять здоровьесберегающие технологии в современной школе.

Здоровье ученика в норме, если:

а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в) в нравственном плане – честен, самокритичен ;

г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

1) строгая дозировка учебной нагрузки;

2) построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;

3) соблюдение гигиенических требований (оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);

4) благоприятный эмоциональный настрой.

У детей преобладает непроизвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя  – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность.

Перед преподавателем встаёт сложная задача - организовать процесс обучения плаванию на должном уровне и  эффективно проводить занятия в группе, сформированной из детей, значительно различающихся по физическим способностям и уровню исходной плавательной подготовленности.

Как показал анализ научно-методической литературы, во всех учебных программах и методических пособиях по обучению плаванию говорится о нецелесообразности объединения детей разного уровня в одной  группе. Безусловно, с этим нельзя не согласиться, но  реальная сторона вопроса заключается именно в том, что данные требования в условиях общеобразовательной школы невозможны.

 Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учётом индивидуального подхода к ребёнку: сознательности и активности, систематичности, наглядности и доступности.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, нужно стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (например, оттолкнуться ногами от бортика сильнее, чтобы проскользить дальше; выполнить полный выдох в воду для того, чтобы после  всплывания  на поверхность воды сразу сделать вдох и т.д.).

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение изученного ранее сочеталось с усвоением нового материала. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

 Успех  в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста, а также реальные силы и возможности каждого ребёнка.

 Грамотная организация урока по плаванию очень важна, так как занятия проходят в усложненных условиях. Как правило, в бассейне бывает  слишком шумно, кроме того, уроки должны быть максимально безопасны для учащихся. Во время занятий  в бассейне используются различные  методы организации обучаемых.

  **Поточный метод**. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока  можно увеличить, организуя не один, а  несколько потоков (по числу имеющихся дорожек в бассейне).

 **Метод групповых занятий.** Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

 **Метод индивидуальных заданий.** Каждому ученику даётся собственное  задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

**Эффективность проведения занятий в группе определяется следующими критериями:**

1) точностью поставленных задач на уроке. Задачи должны быть поставлены ясно и конкретно, в соответствии с программой и успеваемостью группы, и должны быть скорректированы с содержанием предшествующих уроков;

2) полноценностью содержания урока. Исходя их возрастных возможностей учащихся, необходимо подбирать наиболее эффективные упражнения для обучения способам плавания, развития двигательных качеств.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность. Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

 Говоря об эффективности проведения урока, отмечается целесообразность распределения учебного материала по частям урока, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приёмов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность урока (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам урока, обеспечение техники безопасности на занятиях.

При работе с разноуровневой группой необходимо ставить частные задачи. Частные задачи ставятся индивидуализировано, применительно к исходным возможностям обучаемых, которые, в свою очередь, зависят от их возрастных, половых, личностных особенностей и уровня двигательной подготовленности ребенка.

 **При объяснении заданий необходимо пользоваться различными методами.** Дети среднего школьного возраста и подростки способны анализировать предлагаемые задания и качество их выполнения. Для младших учеников характерно зрительное восприятие, подражание, поэтому необходимо, чтобы объяснение  было образным и доходчивым, а показ грамотным.

 **При делении по уровню плавательной подготовленности,**  ученики делятся на подгруппы независимо от возраста на тех, кто: 1) не умеют плавать; 2) плохо плавают; 3) хорошо плавают по-своему; 4) владеют спортивными способами плавания.

В зависимости от уровня подготовки учеников, на первом этапе образуются  от 2-х до 4-х подгрупп.  По мере освоения материала подгруппы объединяются. Каждой подгруппе  учитель предлагает своё задание (соответствующее уровню плавательной подготовленности). Плюсы данного метода:

1) все дети, не умеющие плавать, находятся в одном месте, что позволяет лучше их контролировать;

2) каждый ученик совершенствует свои способности в подходящей для него подгруппе.

Использование соревновательного и игрового методов в групповых занятиях значительно повышает эмоциональное состояние учеников, делает процесс обучения более разнообразным. Но применение этих методов в смешанной группе усложняется разными физическими возможностями учеников, что необходимо принимать во внимание. Как вариант игрового и соревновательного метода в смешанной  группе можно использовать разделение учеников на пары, тройки, четвёрки и т.д. Здесь  возможны разные варианты деления: по силам; по умению. Можно  также использовать различные сочетания: сильный - слабый; большой - маленький; умеющий плавать – не умеющий плавать. Упражнения в парах, тройках можно применять как для соревновательных игр,  так и для  развития силовых способностей.

 В результате перед преподавателем, проводящим занятия в смешанной  группе, стоят следующие задачи:

1.  Обеспечение безопасности во время занятий в бассейне.

2. Контроль адекватности физической нагрузки соответственно возрасту ребенка.

3. Индивидуализация процесса обучения с учётом способностей и возможностей обучаемых.

4. Способствование установлению дружеских взаимоотношений в коллективе.

5. Создание у детей мотивации к сознательному освоению материала.

Учёт и контроль качества  работы имеет большое значение для успешного осуществления процесса обучения. Хорошо организованный учёт способствует выявлению положительных и отрицательных сторон в работе, позволяет при составлении очередных планов использовать полученные данные. Учёт -  это своего рода обобщение опыта работы, начальное и очень важное звено в управлении процессом обучения. Учёт следует вести регулярно, чётко и отражать в нём истинную картину.   В   конце  занятия учитель отмечает для себя в журнале основные ошибки, допускаемые учеником при выполнении упражнений. На следующем занятии необходимо это учесть  и осуществлять работу по исправлению  наиболее распространенных ошибок.

 Оценка техники плавательных движений  осуществляется в зависимости от количества допускаемых ошибок. Необходимо отметить, что  успешность освоения материала  во многом зависит от посещаемости занятий, а она, в свою очередь, зависит от ряда причин: а) желания и мотивации самого ребенка; б) интереса к данному виду спорта; в) взаимоотношений внутри учебной группы; г) влияния тренера; д) состояния  здоровья ребёнка; е)  контроля родителей.

Человек – единственное живое существо, которое от рождения не умеет плавать. В настоящее время на Земле ежегодно тонет немало людей. Среди гибнущих 20% детей. Одной из главных причин трагедий на воде является неумение людей плавать.

Сотни тысяч людей посещают плавательные бассейны, проводят свой отпуск на водоемах. Большое число детей вовлекается в занятия водными видами спорта. Обучение плаванию введено в школьную программу физического воспитания. 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, движения 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.

**Список используемой литературы**

1.“Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.

2.Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006г.

3.Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

4.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

5.Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 20010г.

8.Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж.,М., «ФиС» - 2011 г.

9.Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А., М.,«Айрис пресс» - 2010 г.