

Методические рекомендации по проведению занятий и внеклассных мероприятий в бассейне

Введение

Настоящие методические рекомендации предназначены для руководителей общеобразовательных организаций, учителей физической культуры, тренеров по плаванию, педагогов дополнительного образования.

Данные рекомендации подготовлены в целях совершенствования физического воспитания обучающихся и популяризации плавания, как одного из основных видов спорта в Российской Федерации.

Методические рекомендации направлены на формирование у учителей физической культуры и тренеров по плаванию профессионально-необходимых знаний и педагогических умений по обучению плаванию обучающихся на всех уровнях образования, согласно требованиям федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) и примерных основных образовательных программ.

При разработке методических рекомендаций использованы следующие нормативные и правовые документы и методические материалы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями) (далее – Закон об образовании)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с последующими изменениями) (далее – ФГОС НОО)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями) (далее – ФГОС ООО)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями) (далее – ФГОС СОО)
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими изменениями) (далее - Порядок № 1015)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с последующими изменениями) (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10)
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем недельной учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»)
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.05.2012 № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» (вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных образовательных учреждений»)
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при

организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися»

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»

11. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов), Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные Министерством спорта Российской Федерации 31.03.2017

12. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 1/15 от 8 апреля 2015 года) (далее – ПООП начального общего образования)

13. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/15 от 8 апреля 2015 года (в редакции протокола № 3/15 от 28 октября 2015 года)) (далее – ПООП основного общего образования)

14. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №2/16 от 25 июня 2016 года) (далее – ПООП среднего общего образования)

Актуальность методических рекомендаций обусловлена рядом причин. По данным ГУ МЧС по Вологодской области практически каждый год сопровождается несчастными случаями на водоемах с участием детей. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Явным показателем проблемы отсутствия навыков плавания явилось возрождение в стране сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО), где плавание введено как один из видов спорта. При введении ГТО оказалось, что многие дети не умеют держаться на воде. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

В соответствии с пунктом 10 статьи 2 Закона об образовании примерные основные образовательные программы включают примерные рабочие программы учебных предметов.

В ПООП начального общего образования примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» включает плавание, как элемент вида спорта, с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации в разделах:

- «Спортивнооздоровительная деятельность» (Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом);

- «Общеразвивающие упражнения» (Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания).

В ПООП основного общего образования примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» включает плавание, как элемент вида спорта, с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации в разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» (Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем). Причем данное содержание относится к блоку предметных

результатов по физической культуре «Выпускник получит возможность научиться» (проплывать учебную дистанцию вольным стилем).

В ПООП среднего общего образования примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» включает плавание, как один из базовых видов спорта, в разделе «Физическое совершенствование». Прикладное плавание относится к блоку предметных результатов «Выпускник получит возможность научиться» на уровне среднего общего образования.

Примерные основные образовательные программы обеспечивают преемственность образовательной деятельности и являются стержнем для создания вариативных рабочих авторских программ, в которых реализуются идеи педагогов-новаторов по содержанию и построению учебного процесса.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО (п. 25) материально-техническая база реализации основной образовательной программы начального общего образования должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, предъявляемым к спортивным залам, бассейнам, игровому и спортивному оборудованию.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, в части требований к условиям реализации основных образовательных программ основного общего и среднего общего образования должны иметь необходимые для обеспечения образовательной (в том числе детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья), административной и хозяйственной деятельности: актовые и хореографические залы, спортивные сооружения (комплексы, залы, бассейны, стадионы, спортивные площадки, тир, оснащенные игровым, спортивным оборудованием и инвентарем), автогородки (ФГОС ООО (п.24) и ФГОС СОО (п. 24)).

При наличии в общеобразовательной организации бассейна уборка и дезинфекция помещений и оборудования проводится в соответствии с санитарными правилами для плавательных бассейнов (п. 12.14. СанПиН 2.4.2.2821-10).

В соответствии с п. 10.24. СанПиН 2.4.2.2821-10 моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

При организации режима работы групп продленного дня СанПиН 2.4.2.2821-10 рекомендует также использовать плавательный бассейн для занятий плаванием и водным спортом (Приложение 6).

1. Возрастные особенности физического и психологического развития детей, их учет при проведении занятий и внеклассных мероприятий в бассейнах

1.1. Анатомические особенности детей школьного возраста

Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Причем техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта.

Известно, что успехи в освоение техники плавания во многом зависят от гидродинамических качеств пловца, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества юного пловца. Тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное

сечение тела у ребенка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше силы на продвижение вперед.

До 10 лет и особенно после 10 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцы детей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. Однако рост и развитие отдельных мышечных групп происходит не равномерно. Такая биологическая последовательность развития отдельных мышечных групп не является препятствием для овладения техникой плавания.

В современной технике спортивного плавания основную работу по продвижению пловца вперед выполняют плечевой пояс и руки. К 8-10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике, типичной для мышц взрослого человека. Другими словами, в этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения. Это понятно, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем школьном возрасте.

1.2. Физиологические особенности детей школьного возраста

Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Эти показатели изменяются также под воздействием физических упражнений и особенно заметно при занятиях плаванием. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Ударный объем сердца у детей меньше, чем у взрослых. Поэтому сердце ребенка сокращается чаще, чем у взрослого. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. Это проявляется в уменьшении частоты сердечных сокращений.

Частота пульса в этом возрасте неустойчива, нередко возникает аритмия. Неустойчивость и непостоянство пульса и кровяного давления относятся к нормальным возрастным особенностям детей и ничего общего с патологией не имеют. В результате занятий плаванием повышается общая тренированность сердечно - сосудистой системы, что проявляется не только в уменьшении частоты сердечных сокращений, но и в некотором снижении кровяного давления.

Кровяное давление у детей до периода полового созревания почти в два раза ниже, чем у взрослого, и отличается непостоянством. Относительно низкое кровяное давление у детей можно объяснить более широким просветом сосудов и их меньшей длиной, что уменьшает сопротивление току крови.

К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы.

Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути. "Дышащая" поверхность легких, а также количество крови, протекающее через легкие в единицу времени, у детей относительно больше, чем у взрослых, диафрагма высоко приподнята, а дыхательные мышцы развиты довольно слабо. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких.

У детей младшего школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Грудная клетка в этом возрасте приподнята, ребра при дыхании не могут опускаться так низко как у взрослых. Поэтому ребенок не может делать глубоких вдохов и выдохов и необходимое количество кислорода вдыхает благодаря учащенному дыханию. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего организма. Постановке правильного ритма дыхания с укороченным вдохом и удлиненным выдохом очень помогают занятия по освоению техники спортивных способов плавания.

Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему (присасывающее действие грудной клетки), а также на возбудимость нервной системы. Пловцы имеют самую высокую спирометрию среди представителей других видов спорта. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличением массы тела.

Интересно, что энергетические траты на физическую нагрузку у детей в возрасте 9-10 лет выше, чем остальных возрастов. В школьном возрасте приспособительные и функциональные возможности организма очень высоки. Так, в период между 10 и 15 годами наблюдается быстрая утомляемость и такое же быстрое восстановление функций организма после мышечной работы. В значительной мере это зависит от функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем, обусловлено возрастными особенностями школьника. Таким образом, именно в школьном возрасте нужно развивать физиологические возможности детей. Для этого лучше всего заниматься плаванием, которое способствует укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем.

Для детского организма полезны физические упражнения, связанные с активными дыхательными движениями грудной клетки. Такие упражнения содействуют росту и укреплению костной ткани. Это объясняется тем, что при мышечной работе увеличивается приток крови не только к мышцам, но и к легким. Увеличивается интенсивность тканевого обмена веществ, образуются красные кровяные тельца в костном мозге. Упражнения для верхних и нижних конечностей усиливают процессы роста длинных костей. Реактивность процессов, протекающих в детском организме, требует от нас внимательного подхода не только к дозировке физических нагрузок, но и к организации занятий, достаточного отдыха после них. Здесь нужно учитывать, что часто утомление может наступить в результате общей перегрузки, а не занятий плаванием. Также причиной переутомления могут быть беспорядочные эмоции в результате неорганизованного режима дня, постоянного недосыпания, нерационального питания. Все эти моменты можно выяснить в подготовительной части урока и при необходимости учитывать их при организации занятия подбором различного рода и характера упражнений.

Психологические особенности детей школьного возраста

К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Все действия школьников имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на занятиях можно использовать игровой метод, отличающимся эмоциональностью и динамизмом. Занятия должны быть разнообразными как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима и частая смена заданий. Образное восприятие детей заставляет при объяснении широко пользоваться сравнениями. Поэтому упражнения или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Например: "Поплавок", "Медуза", "Звездочка", "Стрелочка", "Фонтан" и многие другие. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя, так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика.

Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему человека. Нервные окончания, сосредоточенные в коже, способны дифференцированно воспринимать температурные раздражители, а также давления водной среды. Через восприимчивые нервные структуры кожи осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов.

Плавание оказывает уравнивающее действие на автономную нервную систему, умеренно снижая тонус симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой (уменьшается периферическое сопротивление сосудов, нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление), дыхательной (повышается активность дыхательного центра, что

приводит к углублению дыхания, улучшению кровообращения ткани легких, значительному обогащению крови кислородом) и пищеварительной системы.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению в подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

2. Принципы организации деятельности по обучению плаванию

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности.

Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным и активным отношением занимающихся к занятиям. Конечно, степень сознательности зависит от возрастных возможностей, особенностей восприятия и мышления.

Принцип сознательности требует осмысленного отношения занимающихся к изучаемому учебному материалу. Поэтому, предлагая группе то или иное упражнение, следует рассказать о направленности его воздействия, а также показать, как его выполнять, и объяснить, почему необходимо делать именно так. Понимание сущности выполняемых движений повышает сознательность занимающихся, стимулируя их активность в процессе обучения. Активность на занятиях плаванием проявляется тогда, когда они интересны. Это возможно при условии многообразия применяемых средств, методов и форм организации занятий.

Принцип сознательности предусматривает также понимание обучающимися прикладной ценности плавания, умения применить полученные знания (если это потребуются) для спасения собственной жизни и оказания помощи пострадавшему на воде.

Активность занимающихся должна быть направлена на воспитание у них самостоятельности и инициативы.

Примером может быть выполнение комплексов общеразвивающих, специальных физических и имитационных упражнений, выполняемых перед занятиями. Полезны также задания для самостоятельной работы на лето: разучить комплекс упражнений на суше; научиться делать выдохи в воду, открывать глаза в воде; увеличить проплываемое расстояние.

Воспитанию активности занимающихся содействуют систематическая оценка достигнутых ими успехов и поощрение со стороны педагога. Они могут осуществляться по ходу выполнения упражнений на уроке, в конце каждого занятия и по окончании курса обучения плаванию.

Принцип систематичности.

Занятия плаванием должны проводиться регулярно, через определенные промежутки времени, чтобы нагрузки систематически чередовались с отдыхом. При систематических занятиях быстрее и качественнее осваивается навык плавания, а также повышается уровень физической подготовленности.

В процессе обучения плаванию приходится многократно повторять каждое упражнение, что является незыблемым законом физического воспитания. В результате многократных повторений достигается совершенствование техники плавания и основных физических качеств, повышение функциональных возможностей. Необходимость многократных повторений требует применения большого объема разнообразных упражнений, изменения условий и методики их выполнения. После разучивания упражнений на суше и в воде они выполняются в соревновательной и игровой форме, в облегченных и затрудненных условиях: с поддержкой, с отягощением, дополнительным сопротивлением. Это позволяет сохранить интерес к занятиям плаванием, которые, как уже отмечалось, недостаточно эмоциональны. В

результате многократных повторений навык плавания довольно быстро становится прочным: человек уже никогда не разучится держаться на поверхности воды.

Принцип доступности.

Принцип доступности, тесно связан с принципом последовательности, который наиболее полно раскрывают три методических правила: от простого к сложному, от частного к общему, от известного к неизвестному.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи, соответствующие их возрасту, уровню физической и плавательной подготовленности. Доступность упражнения определяется меньшим количеством попыток для его освоения.

При определении последовательности изучения упражнения следует руководствоваться закономерностями «переноса» двигательных навыков и так называемых врожденных автоматизмов.

В процессе обучения движениям широко используется «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения, (например, при параллельном обучении способам кроль на груди и на спине). Перенос навыков происходит в тех случаях, когда имеется большое сходство в структуре упражнений (в их главной фазе). На основании этого правила определяется последовательность изучения упражнений, подбираются подготовительные и подводящие упражнения.

При определении последовательности изучения техники спортивных способов плавания имеют значение такие врожденные автоматизмы, как привычная координация движений, которая является основой ходьбы и бега. Поэтому обучение плаванию обычно начинают со способов кроль на груди и кроль на спине.

При этом необходимо учитывать явление «отрицательного переноса» навыков, когда ранее освоенное движение мешает правильному выполнению нового. Например, навык в плавании способом на боку, который является асимметричным, может впоследствии мешать овладению техникой плавания способом брасс, в котором требуется симметричность движений.

Наряду с постепенным усложнением технических заданий от урока к уроку возрастает физическая нагрузка, величина которой регулируется изменением продолжительности и количества выполняемых упражнений, быстроты их выполнения, продолжительности интервалов отдыха между упражнениями и т.д. Постепенно увеличиваются расстояния, проплываемые на каждом занятии, и, наконец, возрастает скорость плавания.

Принцип наглядности.

При начальном обучении плаванию принцип наглядности предполагает широкое использование не только визуальных наблюдений, но также образных восприятий и ассоциаций, которые вызывает объяснение преподавателя.

Наглядность в процессе обучения обеспечивается в первую очередь демонстрацией отдельных упражнений или техники спортивного плавания в возможно более совершенном исполнении. Это может быть показ учебных и научно-популярных фильмов о технике сильнейших пловцов, наблюдение за их тренировками в бассейне. Показывать можно также кинограммы, рисунки, макеты, спортивные плакаты.

Однако для воспроизведения движения требуются показ и образное объяснение преподавателя, которые помогают понять скрытые механизмы движения и облегчают его освоение. Обычно показ упражнения проводится в плоскости, позволяющей занимающимся увидеть форму, характер и амплитуду движения. Такой показ сопровождается методическим разбором движения, разделением его на элементы, выделением главных фаз движения, остановками в граничных позах цикла и т.д. В плавании это наиболее применяемый и эффективный метод наглядного обучения.

При реализации принципа наглядности необходимо учитывать возрастные особенности восприятия и мышления. Объяснения в форме сравнений и предметных заданий наиболее адекватны для восприятия дошкольников, так как помогают создать образное представление

о движении. В практике начального обучения плаванию эти приемы широко используются. На занятиях с детьми младшего школьного возраста следует использовать их склонность к подражанию, повторению и неоднократно показывать упражнения в течение урока. При обучении детей среднего и старшего школьного возраста наряду с показом значительно возрастает роль словесного объяснения преподавателя. В этом возрасте допустимо применение на занятиях идеомоторной тренировки, анализа видеозаписей техники выполнения движений.

Принцип индивидуализации.

Реализация этого принципа предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наибольшего развития их способностей и вследствие этого - повышение эффективности процесса обучения.

При массовом обучении плаванию применяется метод групповой индивидуализации, когда учитываются такие типовые характеристики учеников, как возраст, уровень плавательной подготовленности, особенности телосложения, уровень общей физической подготовленности. Этот метод наиболее эффективен на начальных этапах обучения, когда занимающиеся осваивают обязательные для всех основы техники плавания.

Индивидуализация учебного процесса может осуществляться также путем персональных заданий для учеников, когда для освоения одного и того же учебного материала используются различные методы, индивидуальная дозировка и разные режимы работы. При разработке индивидуализированных программ обучения следует учитывать особенности телосложения и уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

Индивидуальный подход при групповой форме занятий достигается разделением занимающихся одной учебной группы на подгруппы — в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

3. Формы организации образовательной деятельности с использованием выбранного вида спорта

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования основная общеобразовательная программа начального общего образования и основная общеобразовательная программа основного общего образования реализуется образовательной организацией через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением эпидемиологических правил и нормативов.

Формы реализации образовательной деятельности, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках основной образовательной программы определяет организация, осуществляющая образовательную деятельность.

В соответствии с п. 10.8. СанПиН 2.4.2.2821-10 в начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. При проведении занятий в бассейне допускаются сдвоенные уроки по физической культуре.

3.1. Особенности проведения учебных занятий в бассейне

Учебные занятия по плаванию классифицируют следующим образом:

- по целевой направленности (уроки ОФП, специализированной плавательной подготовки, спортивная тренировка, прикладное плавание, ЛФК и др.);
- по содержанию воспитательной направленности (с избирательной воспитательной направленностью, с многосторонним воздействием, контрольные);
- по программному содержанию занятий (узкопредметные и комплексные);

- с гигиенической направленностью (общеразвивающие и компенсаторные, восстановительные);
- по содержанию образовательной направленности (вводные уроки изучения нового материала, уроки совершенствования, контрольные и смешанные уроки; комбинированные уроки (методические)).

Структура урока — это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания учебного занятия с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

В плавании используется структура учебного занятия, состоящая из трех частей — вводной (подготовительной), основной и заключительной.

Вводная (подготовительная) часть урока выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Типичные задачи подготовительной части состоят в следующем:

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

В эту часть входят: организация занимающихся (построение, расчет, рапорт, отметка присутствующих и др.); краткое повторение пройденного с разбором общих и индивидуальных ошибок; предварительное объяснение и демонстрация нового учебного материала.

Одной из целей подготовительной части урока является развитие двигательных качеств. Это достигается с помощью упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение, легко дозируемых. К ним относятся ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку организма занимающихся к более успешному выполнению упражнений основной части урока.

Особенность подготовительной части урока плавания заключается в том, что кроме организации учащихся и подготовки их к основной части урока в нее включаются показ и выполнение имитационных упражнений, чтобы обучаемые ясно представляли себе эти движения еще до входа в воду, выполнение ранее изученных и новых вспомогательных упражнений.

После подготовительной части урока, перед входом в воду, обязательно проводится поименная переключка.

Основная часть урока выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся следующие задачи:

- формировать знания в области двигательной деятельности;
- обучать двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- развивать общие и специальные функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формировать и поддерживать хорошую осанку; закалывать организм;
- воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые и эстетические качества.

В основной части решаются главные задачи урока, направленные на овладение техникой спортивного плавания, развитие и совершенствование двигательных качеств занимающихся. В эту часть включаются: упражнения для изучения и освоения элементов техники способов плавания и их согласования, техники стартов и поворотов, упражнения для совершенствования техники изучаемого способа плавания, а также игры и развлечения в воде, повышающие эмоциональное состояние занимающихся.

В *заключительной части* урока предусматривается постепенное снижение нагрузки и повышение эмоциональности занятий.

Типичные задачи третьей части урока состоят в следующем:

- привести организм и психику обучающихся в оптимальное функциональное состояние; фиксировать правильную осанку;
- подвести итоги учебной деятельности;
- познакомить обучающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Обычно в заключительной части урока проводят игры, эстафеты, прыжки в воду, ныряния, свободное плавание, выполнение понравившихся упражнений и др.

По окончании практических занятий в воде занимающиеся организованно выходят из воды, строятся, рассчитываются по порядку, тренер делает краткие замечания и указания по качеству выполнения упражнений занимающиеся на данном уроке и отдельные замечания, имеющие воспитательное значение. Он дает общие и индивидуальные задания для самостоятельных занятий дома.

Основной особенностью проведения урока по плаванию является то, что подготовительная часть проводится преимущественно на суше и частично в воде, основная — полностью в воде, заключительная — в воде, затем на суше.

На первых занятиях по обучению плаванию объяснение и исправление ошибок при выполнении имитационных упражнений требуют больше времени, чем на последующих, поэтому подготовительная часть может быть довольно продолжительной (до 30 мин).

Во время занятий плаванием преподаватель должен находиться на том месте, откуда он хорошо видит всю группу и всех обучающихся, а находящиеся в воде видят его. Совершенствуя технику плавания, преподаватель должен наблюдать за учащимися из различных мест бассейна: спереди, сбоку, сзади и, если есть возможность, даже сверху (обычно с трамплина).

При подведении итогов урока отмечают успехи группы и ошибки, которые необходимо исправить в дальнейшем.

Подготовка преподавателя к уроку

Подготовка преподавателя к уроку включает следующие этапы:

- анализ результатов предыдущего занятия;
- определение конкретных задач предстоящего занятия;
- выбор учебного материала, методов и приемов обучения для отдельных частей урока;
- выбор оборудования и инвентаря; составление плана-конспекта урока.

Первым этапом в этой подготовке является подбор учебного материала. Преподаватель анализирует содержание предстоящего урока, а также нескольких предыдущих и последующих уроков в целях установления последовательности освоения учебного материала. Четко определив задачи и содержание урока, следует обозначить упражнения и задания, необходимые для решения поставленных задач, последовательность их выполнения и предполагаемую доступность для учащихся. Во многих случаях в соответствии с реальной

плавательной и физической подготовленностью учащихся можно пересмотреть последовательность выполнения, характер и направленность заданий, упростить или усложнить их.

Преподаватель тщательно продумывает, какие инвентарь и оборудование необходимы на уроке и как они будут использованы, своевременно проверяет их состояние и приводит в порядок.

В результате подготовки к занятиям преподаватель составляет письменный план-конспект каждого урока, в котором отражаются как содержание учебного материала, так и методы обучения и организации занимающихся.

В плане-конспекте должны быть отражены: место проведения урока, дата проведения урока, группа занимающихся, порядковый номер урока, задачи урока, оборудование и инвентарь. После общих данных раскрывается каждая часть урока, частные задачи, содержание упражнений для решения конкретных задач урока, их дозировка, домашние задания.

Оценка знаний, умений и навыков учащихся — один из трудных этапов в работе преподавателя, проводящего обучение плаванию.

В процессе учебной работы необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- учет успеваемости проводить регулярно, а не только в форме сдачи учащимися нормативов;
- итоговая оценка должна включать в себя оценку техники плавания и количественный результат (длину и время проплываемой дистанции);
- оценивая освоение учащимся программного материала по итогам курса обучения, необходимо учитывать уровень его плавательной подготовленности на первом занятии;
- оценка должна быть объективной (например, недопустимо снижение оценки за пропуски уроков или недостаточно хорошую дисциплину).

Методы организации.

На занятиях по плаванию используются следующие методы организации занимающихся.

Фронтальный метод. Всем учащимся класса (подгруппы) дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной части урока, а в основной части — при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники плавания. Его достоинство — максимальный охват учащихся и, следовательно, большая плотность урока. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым учащимся, усложняет работу преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, адекватной подготовленности каждого занимающегося.

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода — возможность добиться высокой плотности урока. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков (по числу имеющихся дорожек в бассейне).

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах (на отдельных дорожках бассейна), но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на уроке, развития самостоятельности учащихся и повышения плотности урока. Учащиеся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4—6 чел.). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности занимающихся). Упражнения должны быть хорошо знакомы учащимся. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу преподавателя. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части урока.

Метод индивидуальных заданий. Учащиеся поочередно выполняют определенные упражнения; остальные в это время наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным учащимся отдельные задания — более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения учащимися отдельных элементов техники плавания.

Эффективность упражнений, используемых для развития двигательных качеств, во многом определяется правильной последовательностью их выполнения на уроке. Общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в зале «сухого плавания», проплывание заданных дистанций различными способами решают сопряженные задачи в системе учебных занятий по плаванию: обучения навыку плавания и совершенствования основных двигательных качеств.

Для того чтобы воспитывать у учащихся волевые качества, в процессе занятий плаванием нужно ставить перед ними конкретные, достижимые задачи — сначала на ближайшее время, потом на перспективу (например, освоить способ плавания, проплыть определенную дистанцию, сдать норматив). Преподаватель должен убедить учащихся в доступности поставленных перед ними задач, постепенно выработать у них уверенность в своих возможностях.

С помощью упражнений, выполняемых совместно всеми учащимися (главным образом, игр), можно повысить их активность и организованность, выработать навыки поведения в коллективе (взаимопомощь, уважение к сопернику, дисциплинированность и др.).

Основные правила проведения занятий.

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать следующие правила:

- Не заставлять детей насильно входить в воду, погружаться под воду с головой, запугивать: “наглотаешься воды, и утонешь”.
- Все объяснения методического и организационного характера проводит 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 мерзли.
- 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.
- Каждый даже незначительный успех в обучении, должен быть отмечен, вся группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку.
- 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.
- При объяснении нового упражнения необходимо остановиться на следующих основных элементах: исходное положение, форма и характер движения, наиболее трудно выполняемые части.
- Объясняя и показывая упражнение, подчеркивать, что надо делать для того, чтобы его правильно выполнить, не акцентируя внимание детей на ошибках и недостатках.
- Шире использовать показ упражнений самими детьми, поскольку это убеждает в посильности задания, стимулирует соревнование и активность класса.

- Чаще и больше показывать занимающимся конечную цель обучения – технику плавания кролем на груди и на спине, брассом, дельфином в исполнении лучших пловцов.
- Каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений, что позволяет освоиться с местом плавания, привыкнуть к температуре воды, ощутить уверенность в своих силах.
- 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.
- После освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния.
- Поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом или их сочетанием.
- При изучении новых упражнений уделять особое внимание методическим указаниям по предупреждению типичных ошибок.
- В каждом уроке надо изучать не более одного - двух упражнений

3.2. Особенности проведения внеклассных занятий в бассейне

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемую в формах, отличных от урочной.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы.

Целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации. В общеобразовательных организациях спортивно-оздоровительную деятельность можно осуществлять в формате секционных занятий, кружков, спортивных соревнований и т.д. с использованием элементов выбранного вида спорта.

Внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона. Объем часов, выделяемых для занятий плаванием, определяется образовательной программой, которая утверждается образовательной организацией.

При организации внеурочной деятельности с использованием занятий по плаванию, в зависимости от конкретных условий, созданных в образовательной организации, числа обучающихся и их возрастных особенностей допускается формирование учебных групп из обучающихся разных классов в пределах одного уровня образования т.е. начального, общего и среднего уровня образования.

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям плаванием применяю разнообразные варианты их проведения внеклассных занятий:

- занятия круговой тренировки;
- занятия построенные на играх;

- занятия с элементами аквааэробики;
- сюжетные занятия;
- тренировочные занятия;
- занятия, построенные на эстафетах, соревнованиях.

1. Занятия в форме круговой тренировки. Принцип организации такого занятия достаточно прост. Вводную и заключительную часть проводится в традиционной форме. В течение времени, отведенного для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка.

На каждом занятии также могут использоваться в сочетании с круговой тренировкой следующие способы организации детей: фронтальный, подгрупповой и индивидуальный. При фронтальном способе одинаковые для всех упражнения выполняются сразу всеми детьми. Этот способ эффективен для достижения высокой плотности занятия и обеспечения большой активности детей.

При подгрупповом способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание. Этот способ требует высокой самостоятельности, сознательного и ответственного выполнения заданий.

Индивидуальный способ заключается в выполнении отдельных упражнений каждым ребенком самостоятельно. Ценность индивидуального выполнения в том, что внимание обращено на каждого ребенка на качество выполнения плавательного движения.

Применение метода круговой тренировки на занятиях по плаванию дает возможность правильной физической нагрузки на все группы мышц, позволяет обеспечить высокую моторную плотность, развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно - сосудистую системы. У детей развивается творчество и инициатива. Метод круговой тренировки является одним из эффективных путей оздоровления и повышения уровня плавательной подготовленности детей.

2. Занятия, построенные на играх в воде привлекают детей возможностью применить свои знания и плавательные умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки. Такие качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр в воде, особенно с элементами соревнования. Игры в воде способствуют разностороннему физическому развитию ребенка, в программе они систематизируются по видам плавательных движений; с ходьбой и бегом; со скольжением, нырянием, подныриванием; с подпрыгиванием и прыжками в воду, а также игры на ориентировку в водном пространстве. Они в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные.

Сюжетные игры в воде («Утка и утята», «Белые медведи» и т.д) дают возможность детям отобразить свои представления об окружающей жизни. Действие играющих зависит от той роли, которую они выполняют.

Бессюжетные игры строятся на выполнении плавательных заданий – действий с предметами (мяч, обруч, надувные игрушки, плавательные доски). Использование предметов повышает интерес ребенка к действиям, а также облегчает выполнение плавательного задания («Доплыви до флажка», «Пронырни в обруч»). Такие занятия предназначены для закрепления основных плавательных движений в новых условиях. Они обеспечивают положительные эмоции у детей.

3. Занятия с элементами аквааэробики. Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительное значение. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие упражнений в воде на организм, способствует повышению работоспособности, бодрости, здоровья, тонуса нервной системы, укрепления сердечнор-сосудистой и дыхательной системы.

Для того чтобы сделать занятия более интересными, необходимо использования оборудования – это мячи, нудлусы, обручи, надувные круги, гимнастические палки. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аквааэробики

упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе. Танцевальные упражнения развивают у детей легкость, ритмичность, плавность, красоту. Они благоприятны для формирования осанки. Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, ритмичным подсчетом развивают у детей слух.

4. Сюжетные занятия являются одной из организованных форм проведения занятий по плаванию, способствующей воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения плавательных упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету, построенные на сказочной или реальной основе. Тематика таких занятий соответствует возрастным возможностям детей: «Репортаж с бассейна», «Цирк на воде», «Поездка на пароходе», сказочные сюжеты – «В гости к Колобку», «Теремок», «Царевна-лягушка».

Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям детей, облегчает процесс запоминания, освоения плавательных движений, дыхания, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей.

Программа сюжетных занятий направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, при обучении плаванию; совершенствование плавательных навыков, дыхания, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; развитие музыкально-ритмических способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях плаванием.

5. Тренировочное занятие. На тренировочном занятии закрепляются основные плавательные движения, отрабатывается правильное дыхание. Такие занятия обеспечивают возможность многократно повторить движения, потренироваться в технике его выполнения. На тренировочных занятиях целесообразно использовать элементы соревновательности в командных форме эстафет. Эстафеты способствуют физическому развитию, воспитанию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер), обеспечивают разностороннее развитие личности ребенка; воспитывают выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество.

При выборе формы проведения внеклассного занятия важно подчинить их общей цели научить детей правильным плавательным движениям, правильному дыханию, привитию интереса к плаванию как жизненно необходимому навыку.

Рекомендуемая литература

1. Адам Янг "Эффективное плавание: техника, обучение, уроки"/Адам Янг Изд. : Манн, Иванов и Фербер, изд-во, 2013.
2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – Москва: Академия, 2014.-320 с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. / ред. Н.Ж. Булгаковой. — Москва: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
4. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей/ Р. Гузман Р. - Москва: Издательство «Попури», 2013.-200 с.
5. Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты)/ В.Ю. Давыдов, В.Б.Авдиенко.-Москва «Советский спорт», 2014.-384 с.

6. Кашкин А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.А.Кашкин, О.И. Попов В.В. Смирнов. - Издательство: Советский спорт, 2009.- 216 с.
7. Карпаченко Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения/ Е.Н. Карпенко, Коротнова Т. и др. - Terra-Спорт. изд-во, 2009.-48 с.
8. Карпенко Е. Н., Плавание. Игровой метод обучения/ Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н.Кошкодан. Олимпия Пресс, Пространство. изд-во, 2006. – 48 с.
9. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому/ Лафлин Т. - Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2012.-232 с.
10. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание/ Лафлин Т., Делвз Д. - Манн, Иванов и Фербер. Изд-во, 2011.-208 с.
11. Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник./ А.А.Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко.—Москва: Академия, 2014.-272 с.
12. Маклауд Й. Анатомия плавания / Маклауд Й, - Москва: Издательство «Попури», 2013.-200 с.
13. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2/ В.Н. Платонов. - Издательство: Советский Спорт, 2012.-544 с.
14. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1/ В.Н. Платонов. - Издательство: Советский Спорт, 2012.-480 с.
15. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах/ В.Р. Соломатин.- Физическая культура. Изд-во, 2008. -168 с.

Интернет-ресурсы

1. http://www.russwimming.ru/data/list/vokrug_plavaniya.html Список литературы о плавании с краткой аннотацией.
2. <http://plavaem.info/gto.php> Плавание в Комплексе ГТО