

Секция «Исследования в области физической культуры и спорта»

**Теоретико-методические основы формирования навыков плавания у учащихся 5-7 классов в организациях среднего общего образования**

**Потанин Андрей Алексеевич**

*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,  
Россия

*E-mail: A04p@mail.ru*

Формирование навыков плавания у детей и подростков играет важную роль в их всестороннем развитии. Плавание не только является жизненно необходимым навыком, обеспечивающим безопасность на воде, но и оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье. В связи с ростом числа несчастных случаев на водных объектах и недостаточной подготовкой учащихся в области плавания, проблема формирования этих навыков в общеобразовательных организациях приобретает особую актуальность.

Цель исследования – исследование теоретико-методических основ формирования навыков плавания у учащихся 5-7 классов в организациях среднего общего образования.

Формирование навыков плавания у учащихся 5-7 классов – это сложный педагогический процесс, требующий учета возрастных и психологических особенностей детей, а также знания основных теоретических положений. Данный возрастной период (11-13 лет) характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. В этом возрасте происходит совершенствование двигательных навыков, развитие координации, силы и выносливости. У учащихся формируется интерес к спортивным занятиям, в том числе к плаванию. Важно учитывать, что в этом возрасте дети могут испытывать страх перед водой, поэтому необходимо создавать комфортную и безопасную обстановку на занятиях.

*Процесс обучения плаванию должен строиться на основе следующих дидактических принципов:*

- Принцип систематичности и последовательности. Обучение должно проводиться регулярно и последовательно, от простого к сложному.
- Принцип доступности и индивидуализации. Упражнения должны быть подобраны с учетом уровня подготовки и индивидуальных особенностей каждого ученика.
- Принцип наглядности и осознанности. Обучение должно сопровождаться демонстрацией упражнений, объяснением техники выполнения и осознанным пониманием учащимися своих действий.
- Принцип активности и сознательности. Учащиеся должны активно участвовать в процессе обучения, проявлять инициативу и сознательно выполнять упражнения [1].

Основной целью обучения плаванию в школе является формирование у учащихся жизненно необходимого навыка, обеспечивающего безопасность на воде.

*Задачи обучения включают:*

1. Обучение основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс).
2. Развитие физических качеств (сила, выносливость, координация).
3. Формирование правильной осанки и дыхания.
4. Воспитание смелости, настойчивости и дисциплинированности.
5. Методические основы формирования навыков плавания
6. Методика обучения плаванию включает в себя выбор оптимальных методов, средств и форм организации занятий.

*В практике обучения плаванию используются различные методы:*

1. Словесные методы. Объяснение, рассказ, беседа, указания, команды.

2. Наглядные методы. Показ упражнений, демонстрация видеоматериалов, использование наглядных пособий.

3. Практические методы. Выполнение упражнений под руководством учителя, самостоятельная работа, игровые упражнения. [2]

*К средствам обучения плаванию относятся:*

1. Упражнения на сухе. Имитация движений пловца, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для развития силы и гибкости.

2. Упражнения в воде. Упражнения для освоения дыхания, скольжения, работы ног и рук, согласования движений.

3. Вспомогательные средства. Доски для плавания, колобашки, ласты, пояса для поддержания на воде.

4. Формы организации занятий. Занятия по плаванию могут проводиться в различных формах:

5. Урок плавания. Основная форма организации занятий, включающая в себя разминку, основную часть и заключительную часть.

6. Секция плавания. Дополнительные занятия для учащихся, желающих углубленно заниматься плаванием.

7. Соревнования по плаванию. Стимулируют интерес к занятиям и способствуют совершенствованию навыков плавания.

*Каждый способ плавания имеет свои особенности техники и требует применения специальных упражнений:*

1. Кроль на груди. Обучение начинается с освоения техники работы ног, затем переходят к работе рук и согласованию движений. Важно научить учащихся правильному дыханию.

2. Кроль на спине. Обучение начинается с освоения техники работы ног, затем переходят к работе рук и согласованию движений. Важно научить учащихся держать тело на воде в горизонтальном положении.

3. Брасс. Обучение начинается с освоения техники работы ног, затем переходят к работе рук и согласованию движений. Важно научить учащихся правильному дыханию и скольжению. [3]

*Для успешного формирования навыков плавания у учащихся 5-7 классов необходимо соблюдать следующие рекомендации:*

– Создание благоприятных условий для занятий. Обеспечение комфортной температуры воды и воздуха в бассейне, наличие необходимого инвентаря и оборудования.

– Тщательный отбор учащихся в группы. Учет уровня физической подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

– Индивидуальный подход к каждому учащемуся. Разработка индивидуальных программ обучения, учитывающих особенности каждого ученика.

– Использование разнообразных методов и средств обучения. Комбинирование словесных, наглядных и практических методов, использование игр и эстафет.

– Постепенное увеличение нагрузки. Дозирование упражнений с учетом возраста и физической подготовленности учащихся.

– Контроль за правильностью выполнения упражнений. Своевременное исправление ошибок в технике плавания.

– Поощрение успехов учащихся. Создание положительной мотивации для занятий плаванием.

– Соблюдение правил безопасности на воде. Проведение инструктажа по технике безопасности, обеспечение постоянного контроля за учащимися во время занятий. [4]

Формирование навыков плавания у учащихся 5-7 классов в общеобразовательной школе является важной задачей, направленной на обеспечение безопасности на воде и укрепление здоровья подрастающего поколения. Успешное решение этой задачи требует знания теоретико-методических основ обучения плаванию, учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, а также создания благоприятных условий для занятий.

### **Источники и литература**

- 1) Бутович, Н. А. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник для вузов / Н. А. Бутович. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2023. 401 с.
- 2) Кашкин, В.Б. Плавание: учебное пособие / В.Б. Кашкин, Е.В. Реуцкая. Воронеж Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. 145 с.
- 3) Менхин, Ю.В. Физическое воспитание в школе: учебное пособие / Ю.В. Менхин. М.: Физкультура и спорт, 2020. 224 с.
- 4) Осокина, Т.И. Обучение плаванию в образовательном учреждении: Методическое пособие / Т.И. Осокина. М: Просвещение, 2021. 192 с.