

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Полищук Т. В., ст. преп.;  
Коцур В. Е., студ.; Кучеренко И. О., студ.  
*Харьковский национальный медицинский университет*  
*kotsurVE97@gmail.com*

**Вступление.** В современном обществе насущным является проблема здоровья детей, их развития и воспитания. Во многих странах для решения данного вопроса считается обязательным раннее развитие навыков плавания. В Дании, Норвегии, Швеции и Финляндии плавание включается в учебные планы с пятого класса, и все дети должны научиться плавать, а также знать, как вести себя в чрезвычайных ситуациях на воде. В Бельгии и Нидерландах уроки плавания в школе поддерживаются правительственными программами. В Великобритании школьников, которые не умеют плавать в возрасте старше 11 лет, привлекают к получению интенсивных ежедневных уроков.

**Цель:** изучить технологии формирования у детей навыков плавания для гармоничного развития организма в целом.

**Изложение материалов исследования.** Существует множество технологий обучения детей плаванию. Процесс обучения стоит разделять на такие периоды: 1. Ознакомление со свойствами воды (происходит при первом же контакте ребенка с водой, который подсознательно начинает ощущать плотность, прозрачность, вязкость воды). 2. Приобретение детьми умений и навыков в погружении, всплывании, лежании, скольжении, осуществляя выдохи в воду, которые целесообразно сформировать в младшем и среднем дошкольном возрасте. В процессе плавания очень важно соблюдать правильное дыхание (в зависимости от техники те или иные движения рук и тела, сопровождаются вдохом и выдохом в наиболее подходящий для пловца момент). Очень важным для последующих этапов обучения плаванию является параллельное изучение отдельных приемов плавания,

используемых при различных техниках, в сочетании с дыхательными циклами. 3. Обучение плаванию произвольным стилем на расстояние до 10 метров. Каждый ребенок испытывает склонности к определенному стилю плавания, понять к какому именно, поможет характер произвольного движения ног ребенка в воде. Если, к примеру, у ребенка ножницеобразное движение ног, то его стоит начать обучать с техники плавания на боку, если же движения ног в одной вертикальной плоскости, то его целесообразно обучать вначале технике кроль на груди. Быстрое овладение наиболее подходящей техникой плавания, даст ребенку возможность чувствовать себя намного уверенней при изучении других стилей. На одном стиле плавания нежелательно останавливаться, ведь различные техники плавания задействуют различные группы мышц и позволяют человеку наиболее эффективно двигаться в сложившейся ситуации (например, кроль на груди плохо подходит в морских условиях плавания в плохую погоду, тогда, как брасс дает несомненные преимущества). 4. Совершенствование техники различных способов плавания, прыжков в воду, ныряний.

С учетом возрастных особенностей, а именно, быстрая утомляемость детей при постоянной мышечной работе и краткий период восстановления, стоит, в зависимости от потребностей, делать своевременные перерывы. Само же время занятий должно расти в зависимости от уровня освоения плавания. Занятия должны сопровождаться играми, соперничеством и дисциплиной для наиболее комфортного изучения навыков, ведь плохие эмоции замедляют процесс обучения и усвоения знаний и умений. Важно сочетать занятия в бассейне или водоеме с физическими упражнениями на суше.

**Выводы.** Плавание – жизненно необходимый навык, который обеспечит гармоничное развитие, закалит и укрепит растущий организм. Правильный выбор технологии обучения, с выполнением выше перечисленных принципов, позволит ребенку наиболее эффективно и быстро освоиться в водной среде.