***Методика обучения плаванию***

Как известно, для того, чтобы уметь плавать, надо этому научиться. Существует ряд методик обучения плаванию детей разного возраста. Хороший опыт группового обучения детей дошкольного возраста в бассейнах-«лягушатниках» накоплен в ГДР, а соответствующее пособие Герхарда Левина «Плавайте с малышами» переведено на русский язык. Имеются и другие методические пособия по обучению детей плаванию, поэтому далее приводятся лишь общие соображения и советы родителям начинающих пловцов. 

Начинать всегда следует с обеспечения безопасного пребывания ребенка в воде. Лучше всего использовать бассейн - «лягушатник» глубиной от 50 до 100 см, которые сейчас имеются при многих детских поликлиниках и в больших закрытых плавательных бассейнах. Оптимальная температура воды в бассейне около 27° С, при жаркой погоде вода в открытых бассейнах может быть и более низкой температуры (до 25° С). Длительность первых занятий зависит от поведения ребенка: при первых признаках появления легкого озноба и снижения внимания занятие нужно прервать, ребенку сделать теплый душ, после чего растереть полотенцем. Обычная длительность занятий в начале курса не превышает 7—8 минут с постепенным увеличением до 15—20. Детям до шести лет лучше учиться плавать нагими, как это принято, например, в ГДР. Ведь детский организм охлаждается быстрее, чем организм взрослых, а мокрая одежда дополнительно забирает тепло.

По методике обучение плаванию делится на несколько этапов. Первый из них — и один из самых важных — заключается в проведении на суше упражнений, имитирующих основные плавательные движения. Это гребковые движения руками с поворотами головы, маховые движения прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей, прогибы в позвоночнике в положении лежа и др. Детям очень нравится заключительное упражнение этого этапа, когда, сидя на бортике бассейна, они весело бьют по воде выпрямленными в коленях ногами.

Следующий этап — освоение ребенком пребывания в воде и обучение движениям в ней. Вначале ребенка обучают правильному положению тела при скольжении и нырянии, при этом взрослые поддерживают его за ноги или за руки. Самое трудное на данном этапе — это научить ребенка делать выдох в воду медленно и постепенно. Вначале такие упражнения выполняются, как и другие, на мелком месте и под команду взрослого «Выдох!». Овладение навыками выдоха в воду и первыми скольжениями с отталкиванием ногами от бортика бассейна — это итог обучения второго этапа.

На третьем этапе проводится обучение движениям ногами при плавании вольным стилем: ребенка при этом поддерживают за руки. Важно следить за тем, чтобы начинающий пловец не закрывал глаза в воде и смотрел прямо перед собой. Итог первых трех этапов (а это 3— 4 занятия) - умение плыть с помощью ног, держа в руках резиновый круг или пенопластовую доску. Затем начинают обучать движениям рук и дыханию с поворотами головы на вдохе.

С 6—7-го занятия наступает новый этап обучения — полной координации плавательных движений сначала при задержке дыхания, а затем и при согласовании движений с дыханием. Дыхание при плавании имеет свои особенности. Продолжительность выдоха, выполняемого в воде, значительно превышает длительность вдоха; примерные соотношения --4:1 и даже 5:1. При плавании вольным стилем за один дыхательный цикл (вдох — выдох) пловец выполняет гребки правой и левой рукой и 4—6 движений ногами. Именно совершенствованию таких координированных действий посвящаются последние занятия курса обучения плаванию, рассчитанного на 11— 12 «уроков».

Разумеется, лучшие результаты в обучении дошкольников могут быть получены на занятиях со специалистом-инструктором.

Тренировке и закреплению навыков плавания помогают игры на воде типа «Поймай меня» (бег в воде на мелком месте), «Лягушка» (прыжки на мелководье), «Дельфин» (погружение с головой в воду с последующим выскакиванием из нее по пояс), «Водолаз» (ныряния для доставания предметов со дна). Используются также аквапалки (нудлы), доски для плавания и плотики, на которых малыши плывут, подгребая руками.