

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ ОДНОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

Плавание занимает особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья школьников. Занятия плаванием положительно влияют на детский организм: укрепляют нервную систему, закаляют ребенка, прививают гигиенические навыки, развивают дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

В настоящее время плавание считается одним из лучших средств лечебной физической культуры для развития и укрепления сердечной деятельности. Плавание – прекрасное корригирующее упражнение, устраняющее различные нарушения в осанке детей (сколиоз, кифоз). Оно оказывает благоприятное воздействие на формирование детской стопы, предупреждает ее деформацию. И, наконец, содействует гармоничному развитию всех мышечных групп. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Обучение плаванию проводится как в виде уроков физической культуры в школе, так и в специализированных секциях.

Личность надо изучать в развитии, т.к. растущий человек постоянно изменяется. При этом нужно верить в лучшее, даже если школьник не всегда выполняет требования учителя. Выявить мотивы поведения помогают умело проведенные беседы, с соблюдением педагогического такта, в неофициальной обстановке. В ходе беседы выявляются интересы, склонности ребенка, зная которые преподаватель сможет помочь школьнику выбрать из большого количества внеклассных мероприятий наиболее подходящие для него.

Для более подвижных детей очевидна польза занятий спортом, но и менее подвижным показаны занятия плаванием, с целью развития двигательных навыков и улучшения физической подготовки.

Поэтому задача преподавателя оценить исходные данные ребенка, его задатки с целью разработки индивидуальных программ для групп различного уровня подготовки. Используя принцип «от простого - к сложному», «от привычного - к новому», преподаватель обучает детей правильной технике плавания.

В первую очередь, ребенок обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве учащихся с элементами всех способов плавания, т. е. с большим количеством плавательных движений, а уже на основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладеть и остальными способами.

По мере овладения навыком плавания индивидуально увеличиваются проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагру-

зок. Это способствует повышению моторной плотности занятий и закреплению плавательного навыка.

Благодаря дифференцированному подходу при различном исходном уровне к концу обучения все смогут овладеть запланированным объемом двигательных умений и навыков.