Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

Организация и методологические особенности занятий плаваньем с детьми в оздоровительном лагере

Егоркина Екатерина Алексеевна
Студент (бакалавр)
Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия
E-mail: egorkinaekaterina71@gmail.com

В современных условиях проблема физического воспитания детей приобретает особую значимость. В детском оздоровительном лагере плавание является высокоэффективным, но методически недоиспользуемым средством укрепления здоровья детей среднего школьного возраста, сочетающим закаливание, двигательную активность и эмоциональную разгрузку.

Многие авторы как отечественной, так и зарубежной литературы, такие как Булгакова Н. Ж., Викулов А. Д. разрабатывали методики обучения плаванию в школах и секциях, но это не относилось к формату детского оздоровительного лагеря [3, 4]. Это показывает, что проблема обучения плаванию детей в условиях лагеря требует дальнейшего изучения. Существующие исследования затрагивают отдельные аспекты данной проблемы, однако целостная методика организации занятий разработана недостаточно.

Цель исследования – изучение принципов организации и методических особенностей занятий плаванием с детьми в оздоровительном лагере.

Методический подход к организации занятий плаванием в условиях лагеря предполагает разработку комплексной системы обучения, учитывающей специфику временного детского коллектива и особенности оздоровительного процесса. Массовая практика ДОЛ часто сводит плавание к неорганизованному купанию, тогда как научно обоснованных рекомендаций по структурированным занятиям в условиях краткосрочной смены недостаточно.

Так как средний школьный возраст (11–15 лет) характеризуется интенсивным ростом скелета, перестройкой эндокринной системы и функционирования внутренних органов; в этот период особенно важны дозированные физические нагрузки, а плавание позволяет равномерно развивать мышечный корсет без перегрузок. Поэтому обучение плаванию детей среднего школьного возраста основывается на общих дидактических принципах, а также словесных, наглядных и практических методах. Словесные методы (объяснение, рассказ, беседа) вооружают занимающихся необходимой информацией о плавании, дают представление о движении, и технике, побуждают к деятельности, подавляют страх. Они должны быть предельно краткими, понятными, четкими, образными. Наглядные методы создают у обучающихся более конкретные представления о технике плавания и различных специально-подготовительных упражнений и т.д. Основным практическим методом является метод упражнения, т.е. метод многократного повторения отдельных элементов или способа в целом. При обучении плаванию рекомендуется прибегать к такому методическому приему, как объяснение условий выполнения упражнений, выполнение движений в медленном темпе, использование поддерживающих средств, различных зрительных и слуховых ориентиров. Все специально-подготовительные упражнения следует выполнять на мелком месте, лучше в парах, чтобы наблюдать друг за другом и при необходимости оказать помощь. Упражнения в движении делают только в сторону берега [1]. В программу занятий по плаванию в лагерях обязательно включаются игры и развлечения. Участие в

играх помогает проявлению самостоятельности и инициативы детей. Кроме того, игры на воде используются для повторения и совершенствования элементов техники плавания или любых других упражнений, изученных ранее. Игры помогают налаживанию контактов в детском коллективе, способствуют повышению эмоциональности занятий, что помогает быстрее и прочнее закрепить изученный ранее учебный материал [2].

Таким образом анализ методических источников показал, что эффективность занятий в ДОЛ с детьми среднего школьного возраста повышается при:

а) делении группы по плавательной подготовке;

б) приоритете игрового метода (до 60% времени);

в) использовании поддерживающих средств (доски, «калабашки»);

г) строгом контроле температуры воды и воздуха.

Проведённое исследование подтвердило важность интегрированного подхода к организации занятий плаванием в оздоровительном лагере и позволило сделать выводы:

1. ДОЛ создаёт уникальные условия для оздоровительного плавания (высокая мотивация, круглосуточное наблюдение, возможность ежедневных занятий), но требует специальной методики, отличной от школьной или спортивной.

2. Эффективность занятий прямо связана с игровой и соревновательной формой подачи материала и также зависит от выбора правильной методики и условий проведения занятий.

3. Ключевой организационной особенностью является необходимость быстрой (за 1–2 дня) диагностики уровня плавательной подготовки для формирования гомогенных подгрупп.

4. Методические приёмы, дающие наибольший оздоровительный эффект: дыхательные упражнения в воде, скольжения на груди и спине, подвижные игры с элементами ныряния.

Источники и литература

1) Великоречина Я.А. Методика обучения плаванию в детском оздоровительном лагере // Теория и практика современной науки. 2023. № 4.

2) Зеленин В.С. Организация работы по плаванию в оздоровительном лагере: учеб.-метод. пособие. Ижевск: Удмуртский университет, 2009. 70 с.

3) Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. М.: Физкультура и спорт, 2018.

4) Викулов А.Д. Плавание для детей и подростков / А.Д. Викулов. – Ярославль: Академия, 2016.