**Методика обучения плаванию**

Плавание, тренирующее и совершенствующее системы терморегуляции и дыхания, служит эффективным средст­вом профилактики респираторных заболеваний.  
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 23° 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 та ких 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 надувные резиновые круги и пенопластовые плоти­ки, на которых малыши плывут подгребая руками.