

Инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад №62

Приморского района

Санкт-Петербурга

Фонина С.В.

## **Выявление способностей к водным видам спорта у детей дошкольного возраста.**

Занятия по плаванию, начатые в младшем дошкольном возрасте, дают возможность успешно обучить каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития, физической подготовленности и состояния здоровья, открывают хорошие перспективы для систематического упражнения в плавании в дальнейшем.

К водным видам спорта, входящим в программу Олимпийских игр относятся: спортивное плавание, синхронное плавание, прыжки в воду, так называемый хай-дайвинг (прыжки в воду с экстремальных высот) и водное поло.

Как же понять насколько дошкольник предрасположен в силу своих природных данных к тому или иному виду спорта? Вопрос непростой. Условия в которых жил ребенок до поступления в дошкольное учреждение имеют большое значение. В тех семьях, где большое внимание уделяется здоровому образу жизни, занятиям физкультурой, активному отдыху на природе, дети имеют богатый двигательный опыт, легче осваивают новые движения, и кажутся на первый взгляд более способными. Здесь важно понимать, что ребенок, рано научившийся держаться на воде, проводящий все лето на море или купающийся в других естественных водоемах, совершенно необязательно вырастет Олимпийским чемпионом. Это большая ошибка тех родителей, которые предъявляют завышенные требования к своему малышу. Форсирование тренировочного процесса в любом из водных

видов спорта может обернуться нежелательными последствиями для здоровья ребенка в дальнейшем. В семьях, где физической культуре уделяется мало места, ведется малоподвижный образ жизни, дети обладают слабым двигательным опытом и кажутся вследствие этого менее способными. Но, при правильно организованной двигательной активности в дошкольном учреждении эти дети могут быстро догнать своих, более двигательно-развитых сверстников.

Итак, какие же признаки свидетельствуют о том, что ребенок вероятно сможет достичь успехов в том или ином водном виде спорта?

Для серьезного занятия спортивным плаванием очень важное значение имеет способность долгое время находится в горизонтальном положении на воде без движения или так называемая «плавучесть». Оценить это качество способен только специалист-тренер с достаточным опытом, да и то примерно. Важны для плавания гибкость (плечевого и голеностопного) суставов и координация движений.

Все вышеизложенное в полной мере относится и к синхронному плаванию, где плавательная подготовка занимает основное место в первое время. Так же предъявляются очень высокие требования к гибкости всех суставов, чувству ритма и музыкальному слуху.

Водное поло довольно суровый игровой вид спорта. Соревнования проводятся как среди мужчин, так и среди женщин. Утонченным, мечтательным, застенчивым детям этот вид спорта точно не подойдет. Во время игры идет достаточно жесткая борьба, скрытая под водой. Здесь необходимы серьезные морально-волевые качества, сила, выносливость. Важно, так же, чтобы ребенок был склонен к коллективному взаимодействию, умел действовать сообща с командой, понимал, что общая цель важнее индивидуальных потребностей.

Прыжки в воду – сложно-координационный вид спорта. Занимаются им серьезно люди невысокого роста, что оправдано высокой сложностью прыжков и скоростью вращений в разных плоскостях. Так что, если

наследственность свидетельствует, что ваш ребенок будет скорее всего высокого роста не стоит начинать заниматься прыжками в воду. Следует сказать и о высокой травма-опасности этого вида спорта. Ну, а хай-дайвинг вид спорта экстремальный им начинают заниматься гораздо позже.

Выбирая вид спорта для ребенка, необходимо руководствоваться не только видимыми глазу способностями, но и внутренними потребностями маленького человека. Ведь даже дошкольник – уже личность и может иметь свое мнение. Нет ничего хуже, когда ребенок вынужден заниматься нелюбимым делом (здесь нельзя руководствоваться принципом «Стерпится-любится») из-за амбиций взрослых. В ребенке будет расти внутренний протест, который может негативно сказаться как на здоровье его самого, так и на психологическом климате в семье. Только внимательное отношение к потребностям детей и учет мнения специалистов поможет правильно подобрать вид спорта, и в дальнейшем достичь в нем наивысших успехов.