

# «ЧУВСТВО ВОДЫ»

## ОТ ИЗВЕСТНОГО БЕЛОРУССКОГО ТРЕНЕРА



### **ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ ЗЕРНОВ**

НАГРАЖДЕН ПОЧЕТНЫМ  
ЗНАКОМ ЗА ВКЛАД  
В РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В БЕЛАРУСИ. РАБОТАЛ  
В РЕСПУБЛИКАНСКИХ  
ФЕДЕРАЦИЯХ ПЛАВАНИЯ,  
ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ,  
СПАСАТЕЛЬНОГО  
МНОГОБОРЬЯ, БЫЛ  
СТАРШИМ ТРЕНЕРОМ  
СБОРНОЙ КОМАНДЫ  
СССР ПО СПОРТИВНОЙ  
ПОДВОДНОЙ СТРЕЛБЕ  
(В 1984 ГОДУ  
ОРГАНИЗОВАЛ ПЕРВЫЙ  
ЗИМНИЙ КУБОК БССР ПО  
ДАННОМУ ВИДУ СПОРТА).  
В 1982 ГОДУ ОСУЩЕСТВИЛ  
НА ПРАКТИКЕ  
ПЕРВЫЕ ПОДВОДНЫЕ  
ВИДЕОСЪЕМКИ  
В БССР. ПРОВОДИЛ  
В 1997 ГОДУ ПЕРВЫЕ  
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ  
КУРСЫ ПО ПОДГОТОВКЕ  
ДАЙВЕРОВ В БЕЛАРУСИ  
ПО ПРОГРАММЕ  
РАDI. АВТОР БОЛЕЕ  
160 НАУЧНЫХ И  
МЕТОДИЧЕСКИХ  
РАБОТ, 25 НАУЧНЫХ  
АКТОВ ВНЕДРЕНИЯ  
В ПРАКТИКУ, 20 УЧЕБНЫХ  
ФИЛЬМОВ ПО ПЛАВАНИЮ,  
ВЫСТУПАЕТ С НАУЧНЫМИ  
ДОКЛАДАМИ, УЧАСТВУЕТ  
В МЕЖДУНАРОДНЫХ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ  
КОНФЕРЕНЦИЯХ.

ВЛАДИМИР ЗЕРНОВ — РУКОВОДИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТСКОГО САДА ДЕРЕВНИ КОПИЩЕ МИНСКОГО РАЙОНА. ПРИНИМАЯ В КОЛЛЕКТИВ ЭТОГО СКРОМНОГО МУЖЧИНУ, ЗАВЕДУЮЩАЯ УЧРЕЖДЕНИЕМ ЮЛИЯ ПАНКРАТЬЕВА БЫЛА ОЧЕНЬ УДИВЛЕНА: К НИМ ПРИШЕЛ ИЗВЕСТНЫЙ ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БЕЛАРУСИ. ДОЛГИЕ ГОДЫ ОН РАБОТАЛ НА КАФЕДРЕ ПЛАВАНИЯ БГУФК, ГОТОВИЛ ТРЕНЕРОВ, КОТОРЫЕ ВПОСЛЕДСТВИИ ПОПОЛНЯЛИ ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ БЕЛАРУСИ, ЧИТАЛ ЛЕКЦИИ, ЯВЛЯЕТСЯ АВТОРОМ НАУЧНЫХ, МЕТОДИЧЕСКИХ РАБОТ И ПОСОБИЙ. БУДУЧИ СУДЬЕЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КАТЕГОРИИ, ПОДГОТОВИЛ БОЛЕЕ 1000 СУДЕЙ ПО ПЛАВАНИЮ, ОБУЧИЛ НАВЫКУ ПЛАВАНИЯ И ПОДВОДНОМУ ПЛАВАНИЮ БОЛЕЕ 2500 ЧЕЛОВЕК. ЗАНИМАТЬСЯ С МАЛЫШАМИ ДЛЯ НЕГО ЗАДАЧА НЕ МЕНЕЕ ИНТЕРЕСНАЯ, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ОТВЕТСТВЕННАЯ И ТВОРЧЕСКАЯ.

## РАБОТА ДЛЯ ДУШИ

— Плавать я начал рано, — вспоминает Владимир Иванович. — Когда мне было три года, папа брал меня с собой в бассейн спортивного клуба «Армия» Дома офицеров, где он в то время на общественных началах тренировал молодежь. Там меня быстро приучили к воде. Мой отец Иван Михайлович Зернов — военный врач, известный спортсмен и тренер по прыжкам в воду, первый в Беларуси мастер спорта и 16-кратный чемпион Беларуси и СССР.

С моей будущей женой мы учились в одной группе, стали первыми выпускниками спортивного факультета БГУФК по специальности «плавание», которая открылась в 1968 году для будущих тренеров. В дальнейшем в течение 46 лет я работал на кафедре плавания БГУФК, был доцентом, читал лекции в ИПК при университете, ездил с выступлениями по всей Беларуси. Сегодня нахожусь на заслуженном отдыхе, а в детский сад пришел работать для души — учить детишек плавать, прививать любовь к воде. Нагрузка у меня небольшая, поэтому хватает времени для творчества. Считаю, что с дошкольного возраста дети и их родители должны видеть и понимать, каких успехов можно достичь, если регулярно заниматься плаванием. Необходимо популяризировать этот вид спорта, рассказывать об известных спортсменах.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Заведующая детским садом предложила Владимиру Ивановичу изучить вопрос педагогического подхода в обучении плаванию. В результате Владимир Зернов разработал рабочую программу и ряд учебных документов, а также системный подход к организации обучения детей плаванию. Выработал алгоритм проведения занятий в детском саду с музыкальным сопровождением и выявил положительный эффект музыки на овладение детьми плавательными навыками.

— Много зависит от методов и приемов обучения плаванию, рационального подбора средств обучения, — подчеркивает Владимир Иванович. — На это влияют опыт педагога, педагогическое мастерство и творческое воображение. Нужно понимать, что



”

ПОМНЮ, КАК МЫ С ПАПОЙ ВЗБИРАЛИСЬ НА 5-МЕТРОВУЮ ВЫШКУ, Я СТАНОВИЛСЯ ЕМУ НА ПЛЕЧИ, ОН ДЕРЖАЛ МЕНЯ ЗА НОГИ, И ВМЕСТЕ МЫ ПРЫГАЛИ В ВОДУ. В 11 ЛЕТ Я СДАЛ НА ТРЕТИЙ ВЗРОСЛЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, КАНДИДАТА В МАСТЕРА СПОРТА ПО ПЛАВАНИЮ ПОЛУЧИЛ В ИНСТИТУТЕ.

“

БОЛЕЕ 20 ВОСПИТАННИКОВ ИЗВЕСТНОГО АМЕРИКАНСКОГО ТРЕНЕРА ПО ПЛАВАНИЮ И УЧЕНОГО ДЖЕЙМСА КАУНСИЛМЕНА СТАЛИ ОЛИМПИЙСКИМИ ЧЕМПИОНАМИ И РЕКОРДСМЕНАМИ МИРА. ОДНАЖДЫ К НЕМУ ПРИВЕЛИ МАРКА СПИТЦА (БУДУЩЕГО 9-КРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА, УСТАНОВИВШЕГО 33 МИРОВЫХ РЕКОРДА И ТРИЖДЫ В РАЗНЫЕ ГОДЫ ПРИЗНАВАВШЕГОСЯ ЛУЧШИМ ПЛОВЦОМ МИРА). ОТЕЦ МАЛЬЧИКА ОБРАТИЛСЯ К ТРЕНЕРУ С ПРОСЬБОЙ СДЕЛАТЬ ИЗ СЫНА ВЕЛИКОГО СПОРТСМЕНА, ПОСТАВИТЬ ЕМУ НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ ЭТОГО ТЕХНИКУ. ВЕЛИКИЙ ТРЕНЕР ОТВЕТИЛ, ЧТО СНАЧАЛА ПРОСТО ПОПЛАВАЕТ С ЕГО СЫНОМ И ТОЛЬКО ПОТОМ СМОЖЕТ СКАЗАТЬ О ЕГО ВОЗМОЖНОСТЯХ. САМОЕ ГЛАВНОЕ — ЭТО ВРОЖДЕННОЕ ОЩУЩЕНИЕ ВОДЫ, УМЕНИЕ ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К НЕЙ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ ВОДУ КАК ОПОРУ, ТО ИЗ НЕГО МОЖЕТ ВЫЙТИ ХОРОШИЙ ПЛОВЕЦ, ОН ПОДОЛГУ СМОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ В ВОДНОЙ СРЕДЕ.



механическое, бездумное применение даже самых лучших методик и программ не даст хороших результатов. В детском саду, где я сейчас работаю, творческая атмосфера, созданная администрацией во главе с Юлией Панкратьевой и Екатериной Вихровой, позволяет всем сотрудникам реализовывать свои педагогические возможности в различных видах деятельности. На что нужно обратить внимание руководителям физического воспитания в бассейне? Прежде всего, на использование профессиональной лексики.

**ТЕРМИНОЛОГИЯ** — ЭТО ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА. ЕСЛИ ГОВОРИТЬ С ОШИБКАМИ, МЫ ЗАЛОЖИМ У ДЕТЕЙ ПРОБЛЕМУ НА БУДУЩЕЕ: В ШКОЛЕ, В УНИВЕРСИТЕТЕ ПРАВИЛЬНАЯ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ ИМ БУДЕТ НЕПОНЯТНА. МНОГИЕ СЛЫШАЛИ ФРАЗУ «НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ». НО ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ «СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ». ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ? ЭТО ВИД ПРОГРАММЫ НА СОРЕВНОВАНИЯХ, А НЕ СПОСОБ ПЛАВАНИЯ. ЕСТЬ, НАПРИМЕР, СПОСОБ ПЛАВАНИЯ И ВИД ПРОГРАММЫ «БАТТЕРФЛЯЙ», ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО ПЛЫВУТ СПОСОБОМ «ДЕЛЬФИН».



## ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Самый минимальный результат, которого я стараюсь достичь в работе с дошкольниками, — чтобы они не боялись воды, а как максимум — уверенно на ней держались. Дети должны уметь перемещаться в воде, опускаться, нырять. Важно обучить их навыкам правильного вдоха–выдоха с помощью специальных упражнений. Одновременно необходимо учить прикладному плаванию, правилам безопасности на воде, навыкам, необходимым при спасении на воде. С точки зрения науки, удельный вес ребенка всегда будет меньше, чем удельный вес воды. Поэтому и существует так называемая положительная плавучесть, которую должен почувствовать ребенок.

Педагог должен понимать каждого ребенка, видеть, что ему доступно сделать в воде, а что — нет. Движение на суше, например, «руки вверх», это не то же самое, что аналогичное движение в воде, — там совсем другие ощущения. Нервная система человека, находящегося в воде, настолько возбуждается, что у него кардинально меняется структура движений. Силовые и тактильные ощущения в бассейне идут от взаимодействия с водой.

Ребенок обычно не осмысливает, быстро или медленно он делает движения, поэтому часто совершает ошибки. Ты говоришь одно, а малыш делает по-другому. Возможности каждого индивидуальны. Один с первого раза сделает правильно, а у

другого не получается расслабить тело в воде. Ищу способы помочь. Например, интересуюсь у малыша, пил ли он сегодня кисель, и предлагаю ему представить, что его тело стало как кисель, тогда и появится ощущение, что вода тебя поддерживает. Такой получается творческий и интересный процесс обучения плаванию.

Дети и взрослые в плане обучения плаванию отличаются только в одном — психологическими особенностями, и то не всегда. Набор упражнений, которые должны выполнить новички, одинаковы. Владимир Зернов описывает их в своих книгах (и в соавторстве): «Плавание» (700 упражнений для обучения навыку плавания), «Плавание для всех. 1000 упражнений для плавания», «Тренажерные устройства по физической подготовке пловцов на суше», «Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражне-





ний в воде», «Золотые» упражнения для обучения плаванию», «История развития занятий водными видами физической культуры и спорта в мире и Беларуси», «Физическая культура и здоровье. Циклические и сложно-координационные виды спорта» для учителей учреждений общего среднего образования, студентов и всех, кто самостоятельно занимается физкультурой и спортом. Продолжительность пребывания дошкольников в воде в зависимости от возраста составляет 15–30 минут. Перед входом в воду педагог проводит разминку. Детям необходимо научиться быстро переодеваться, принимать душ и т.д. Обо всем этом напоминают специальные картинки. — На первых занятиях воспитанники учатся перемещаться в воде. Обычно и я вместе с ними вхожу в воду, чтобы придать им уверенности. Возможно, кто-то из детей никогда не бывал в бассейне, может испугаться воды, и боязнь закрепится, — отмечает педагог. — Здесь главное — сохранить чувство меры. Один раз нужно проявить настойчивость и строгость с ребенком, а в другой раз действовать добротой. В этом и заключается профессионализм педагога. Максимальное, чему можно научить ребенка 4–5 лет за одно занятие — это лежать на воде, скользить или перемещаться тем или иным способом плавания.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Главные задачи начального этапа обучения плаванию — выработка у воспитанников двигательных навыков и воспитание «чувства воды».

В первые занятия следует включать самые простые, доступные для детей и эмоциональные упражнения: ходьбу, бег, игры и прыжки с толчка от дна одной и двумя ногами без помощи рук и с их помощью. Рекомендуются очень динамичные упражнения в скольжении, дети выполняют их с азартом, при этом решается комплекс задач: формирование умений сохранять равновесие, «чувствовать воду», сохранять обтекаемое положение тела, выполнять движение в горизонтальном положении и т.д.

Начинающие пловцы быстрее осваивают скольжение на груди, чем на спине, поэтому следует приступать к обучению плаванию с изучения движений руками способами «кроль» и «брасс» на груди, подчеркнув противоположность принципов работы рук в этих способах. Нецелесообразно концентрировать внимание и усилия на работе ног (за исключением плавания способом «брасс»). Если слишком энергично работать ногами, дети могут столкнуться в дальнейшем с трудностями при освоении техники работы рук. Практика показывает, что ноги только тогда начинают правильно работать, когда работа рук обеспечивает необходимую тягу, т.е. скорость и непрерывность перемещения в воде.

Способов плавания много, и в каждом из них у пловца будет свой стиль или индивидуальные особенности плавания.

Владимир Иванович рассказал, что плавание кролем на груди и кролем на спине с помощью движений только руками (без активных усилий ног) является наиболее эффективным для изучения детьми «облегченных способов» плавания. А плавание с движениями одними ногами (с помощью плавательной доски) — наиболее рациональное для сохранения правильного положения ног и тела на поверхности воды. Наиболее удобным из способов плавания считается кроль на спине, так как он не имеет сложной техники дыхания и позволяет быстро увеличивать расстояние переплыwania.

Набор упражнений, которые дети выполняют на определенных занятиях, зависит от их подготовленности и от того, насколько регулярно они посещают бассейн. Бывает так, что один ребенок умеет делать все, что необходимо, а второй в это время только начинает ходить в бассейн. Для того чтобы у детей быстрее формировался навык плавания и для развития наиболее значимых физических качеств, Владимир Иванович рекомендует «домашние задания»: чтобы родители в игровой форме проводили с детьми комплексы специальных упражнений в ванне. В этом направлении работы видна преемственность взаимодействия педагога с воспитателями, получающими обратную связь от родителей.

— В детском саду мы не готовим будущих спортсменов, не учим спортивным способам плавания — мы воспитываем у детей любовь к плаванию. Чтобы обучение было в радость, я включаю в занятия больше игровых и сюрпризных моментов, музыкальное сопровождение, что положительно влияет на результаты обучения, — подчеркивает Владимир Иванович. — Организую для детей конкурсы рисунков и фотографий по теме плавания, праздники и сюжетные соревнования на воде, по итогам которых награждаю детей грамотами в номинациях «Дружу с водой», «Умею держаться на воде», «Умею плавать» и т.д. Сейчас работаю над созданием небольших сюжетных учебных видеофильмов с участием своих воспитанников. В фильмах будут представлены разнообразные способы и техники движения детей в воде. Делаю наглядные пособия, плакаты и раскраски по плаванию, для которых подбираю тематические иллюстрации, соответствующие возрасту детей. Воплощать замыслы мне помогают администрация и творческие сотрудники детского сада.

