

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

**О.В. ЛИМАРЕНКО<sup>1</sup>, А.А. ЛИМАРЕНКО<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Полесский государственный университет,*

*г. Пинск, Республика Беларусь*

<sup>2</sup>*ООО «Единый фитнес», фитнес-клуб «POOL&GYM»,*

*г. Красноярск, Россия*

**Введение.** Совершенно очевидно, что плавательные упражнения разносторонне укрепляют организм и приносят громадную пользу. Поэтому очень важно, чтобы они стали доступными детям как можно раньше. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, психофизическом развитии, укреплении здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Плавание как физическое действие означает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи, гармонично развивает и укрепляет организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия тела с водой. Это одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физической культуры дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений.

Несмотря на усилия ряда исследователей [1, 2, 3 и др.] по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания. Это особенно актуально для детей дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование – произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими [5]. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ученика способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

В нашей стране существует множество спортивных школ, бассейнов и фитнес клубов для массового обучения плаванию. Так же проводятся индивидуальные и групповые занятия по обучению плаванию людей разного возраста. В общественных бассейнах организуются групповые занятия по начальному обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Комплектование абонементных групп проводится без учета физической и плавательной подготовленности детей. Занимающихся также не выбирают по возрастному критерию. Главным критерием при комплектовании таких групп является возможность и желание ребенка посещать занятия в определенное время и дни, что зависит от ряда обстоятельств: учебной деятельности в детском саду; расписания школьных уроков; совмещения занятий в бассейне с другими секциями; желание заниматься с определенным тренером; возможность сопровождения родителями детей на занятия. Причиной этого является не только то, что в таких группах проводится определенное количество сеансов, но и тот факт, что для формирования рентабельной группы часто не набирается должного количества детей определенного возраста. В результате нередко образуются смешанные группы. А перед тренерами встает сложная задача – организовать процесс обучения на должном уровне и эффективно проводить занятия по обучению плаванию детей в разновозрастной группе, различающихся по физическим способностям и уровню исходной плавательной подготовленности.

Таким образом, поиск путей совершенствования программы начального обучения плаванию дошкольников и младших школьников достаточно актуален и социальнозначим.

Целью исследования являлось совершенствование начального обучения плаванию детей разновозрастной группы.

В соответствии с поставленной целью исследования нами были определены следующие задачи: 1. Определить уровень плавательной подготовленности детей пяти–восемью лет, изъявивших желание заниматься данным видом спорта. 2. Разработать программу занятий начального обучения плаванию детей разновозрастной группы и определить ее эффективность.

Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно–методической литературы, тестирование плавательной подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса плавательной подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста. В качестве документальных источников были использованы: примерные программы спортивной подготовки детско–юношеских школ, программы начального обучения плаванию в абонементных группах плавательного бассейна, теория и методика преподавания, подготовка юных пловцов, а также другие источники.

Основным методом в исследовании был педагогический эксперимент, который проводился для оценки эффективности программы начального обучения плаванию детей разновозрастной группы. В нем участвовало 63 ребенка в возрасте пяти–восемью лет. Педагогический эксперимент проводился в условиях учебно–тренировочного процесса групп, занимающихся в плавательном бассейне г. Красноярск. Обязательным условием проведения настоящего исследования являлось тестирование плавательной подготовленности детей до начала и после завершения педагогического эксперимента.

**Результаты и их обсуждение.** Определен исходный уровень плавательной подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста (табл. 1). Пришедшим на первое занятие было предложено проплыть своим способом возможно большее расстояние. Под своим способом нами понималось проплывание какого–либо расстояния без посторонней помощи и вспомогательных предметов.

Таблица 1 – Показатели исходного уровня плавательной подготовленности детей пяти–восемью лет

№ п.п.	Возраст, (лет)	Уровень плавательной подготовленности детей пяти – восьми лет, м ( $x \pm m$ )
1.	5	0,7±0,4
2.	6	1,7±0,4
3.	7	3,4±0,7
4.	8	5,5±1,4

У пятилетних дошкольников показатели в тесте на определение уровня плавательной подготовленности находились в пределах от 0 до 3 метров, а средний показатель у них составил 0,7 метра. Дети шести лет в этом же задании смогли проплыть расстояние до 3 метров, показав средний результат равный 1,7 метра. Средний показатель в данном тесте у детей семи лет составил 3,4 метра, показатели определения уровня плавательной подготовленности находились в пределах от 0 до 7 метров. Восемилетние дети в этом тесте показали наибольший результат проплывания любым способом равный 8 метрам. Средний показатель в данном возрасте составил 5,5 метра.

Полученные данные свидетельствовали о неумении плавать и о недостаточном уровне плавательной подготовленности большинства детей как дошкольного, так и младшего школьного возраста.

Исходя из данных научной методической литературы и предварительного определения уровня плавательной подготовленности детей пяти–восемью лет, изъявивших желание заниматься данным видом спорта, нами была разработана программа начального обучения плаванию.

В основу курса положено параллельное изучение способов плавания кролем на груди и на спине. Обучение проводилось в форме тренировочного занятия. Продолжительность занятия составляла 45 минут (из них 15 минут на суше и 30 минут в воде). Весь курс обучения рассчитан на 72 занятия. При трехразовых занятиях в неделю программа начального обучения плаванию была освоена за шесть месяцев.

Организация обучения детей плаванию в дошкольном и младшем школьном возрасте осуществлялась в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно–оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Продолжительность занятий в разных группах неодинакова и зависела от возраста и периода обучения. Так, в начале обучения занятия менее продолжительны (до 15 минут), а по мере освоения детей с водой их длительность увеличивалась (до 30 минут). В работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста использовался индивидуально–дифференцированный подход. Который учитывал, в первую очередь, что детский организм в этом возрасте еще хрупкий, несформировавшийся и требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное – физических возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола и возраста, уровня физического развития и здоровья ребенка, его подверженности простудным заболеваниям, степени освоения с водой и адаптации к изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки нами подбирались наиболее оптимальные методы обучения плаванию детей разновозрастной группы. С первого занятия дети приучались к открыванию глаз в воде (ребенок при закрытых глазах теряет 25–30% способности к координации движений).

Освоение различных движений осуществлялось путем многократного их повторения, количество повторений возрастало постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, на одном занятии им предлагались разнообразные упражнения. Занимающиеся на основе подражания лучше осваивали целостные двигательные акты, поэтому нами создавалось у них целостное представление об изучаемом способе плавания. В связи с особенностями мышления детей в этом возрасте (конкретность, предметность, сильно выраженная способность к подражанию и другое) очень большое значение при обучении плаванию имел показ, который сопровождался доступными для детей пояснениями. Большое место в мышлении ребенка занимает образ. Поэтому в обучении плаванию нами применялись образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений. Так как дозировка нагрузки для девочек и мальчиков в этом возрасте одинакова, то изменялась она в зависимости от возраста: детям пяти–шести лет давалась несколько меньшая нагрузка, чем детям семи–восьми лет.

Каждое занятие начиналось с объяснения задач, ознакомления занимающихся с теми упражнениями, которые будут изучаться в дальнейшем (имитация). Детям сообщались способы предупреждения возможных ошибок и способы их устранения. Изучение каждого способа плавания начиналось с ознакомления со всеми составляющими его элементами (движения ногами, руками, дыхание) и их сочетаниями. Использовалась единая схема изучения каждого из элементов и их сочетаний: 1. ознакомление с движениями ногами, руками, дыханием на суше (имитация); 2. ознакомление с характером движения и изучением элементов в воде с опорой на месте; 3. изучение предыдущих элементов в движении (движений ногами, руками в скольжении, ходьба по дну с движениями руками и т.д.); 4. согласование движений руками и ногами, движений руками и дыхания, движений руками, ногами и дыхания (то есть полная координация); 5. изучение стартов и поворотов; 6. совершенствование способа плавания.

Для выявления эффективности экспериментальной программы нами проводились промежуточные тестирования уровня плавательной подготовленности на 24, 48 и контрольном–72 занятиях.

Задачей на 24 занятия являлось определение уровня плавательной подготовленности занимающихся по разработанной программе. Занимающимся необходимо было проплыть «стрелочкой» на груди и на спине как можно большее расстояние. Анализ плавательной подготовленности позволил выявить, что дети, занимающиеся по предложенной нами программе, через два месяца после начала занятий научились плыть способом плавания «стрелочка» на груди и на спине. Так пятилетние дети увеличили проплываемое расстояние в среднем до четырех метров способом плавания «стрелочка» на груди и до трех метров способом плавания «стрелочка» на спине. У детей шести лет проплываемое расстояние в среднем достигало 5,8 метров способом плавания «стрелочка» на груди и 4,5 метра способом плавания «стрелочка» на спине. По сравнению с дошкольниками, дети семи лет увеличили длину проплывания способом «стрелочка» на груди в среднем до 7,3 метров и способом плавания «стрелочка» на спине до 5,6 метров. Восемилетние дети смогли проплыть в среднем 10,5 метров способом плавания «стрелочка» на груди и 5,5 метров способом плавания «стрелочка» на спине. Уровень плавательной подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста в среднем увеличился, но дети младшего школьного возраста (семи–восьми лет) быстрее освоили технику плавания способом «стрелочка» на груди и на спине, чем дошколь-

ники (пяти–шести лет). Следовательно, группа детей семи–восемью лет смогла проплыть предлагаемым способом большее расстояние, чем группа детей пяти–шести лет.

После определения уровня плавательной подготовленности детей пяти–восемью лет на 24 занятии нами были выявлены отстающие в усвоении программы, для которых была проведена работа над корректировкой ошибок с целью их устранения в дальнейшей подготовке. Продолжительность занятий после корректировки ошибок в подготовке детей дошкольного и младшего школьного возраста составляла два месяца. После чего (на 48 занятии) нами проведено третье тестирование: детям необходимо было проплыть возможно большее расстояние способом плавания «стрелочка» на груди и на спине со старта.

Исходя из анализа результатов тестирования на 48 занятии, нами наблюдались положительные изменения в показателях уровня плавательной подготовленности. Дети данных возрастных групп могли проплыть большее расстояние способом плавания «стрелочка» на груди и на спине, чем по результатам, выявленным на 24 занятии. Так же занимающиеся при проплывании данной дистанции могли выполнить старт с тумбочки.

Пятилетние дети увеличили проплываемое расстояние способом плавания «стрелочка» на груди со старта в среднем 7,4 метра, а способом плавания «стрелочка» на спине со старта 7 метров. Дети шести лет могли проплыть в среднем 9,8 метра способом плавания «стрелочка» на груди со старта и 6,8 метра способом плавания «стрелочка» на спине со старта. Занимающиеся семи лет, проплывали в среднем 11,2 метра способом плавания «стрелочка» на груди и способом плавания «стрелочка» на спине со старта – 8,8 метра. Восемилетние школьники, в предложенном испытании, показали лучший результат среди всех возрастных групп. Он составил: при проплывании способом «стрелочка» на груди со старта в среднем 15,1 метра и 9 метров при проплывании способом «стрелочка» на спине со старта.

На данном этапе обучения была проведена работа по устранению недостатков в технике плавания способом кроль на груди и на спине и скорректирована программа начального обучения. В течение последующих двух месяцев дети изучали и совершенствовали технику плавания способом кроль на груди и на спине.

По окончании исследования, нами было проведено контрольное тестирование: проплывание возможно большего расстояния способами «кроль на груди» и «кроль на спине» для определения уровня плавательной подготовленности детей пяти–восемью лет (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели уровня плавательной подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста в конце педагогического исследования

№ п.п.	Возраст, (лет)	Уровень плавательной подготовленности детей пяти–восемью лет, м ( $X \pm m$ )	
		Кроль на груди	Кроль на спине
1.	5	13,3±1,4	10,5±0,5
2.	6	16,5±1	10,3±0,8
3.	7	21,4±0,8	19±1
4.	8	23,7±1,4	21,3±3,5

Статистический анализ полученных результатов позволил выявить, что по окончании педагогического исследования у занимающихся наблюдался значительный прирост показателей уровней плавательной подготовленности. Дети пятилетнего возраста достоверно увеличили ( $p < 0,05$ ) длину проплывания способом «кроль на груди», в среднем их показатель стал составлять 13,3 метра. У детей шестилетнего возраста данный показатель проплывания этим же способом улучшился и в среднем составил 16,5 метра (при  $p < 0,05$ ). Дети семи лет смогли проплыть кролем на груди без остановки в среднем 21,4 метра, достоверно увеличив показатель начального уровня плавательной подготовленности на 18 метров ( $p < 0,05$ ). Показатель плавательной подготовленности восьмилетних детей возрос на 18,2 метра ( $p < 0,05$ ), при этом средний результат в плавании кролем на груди у них составил 23,7 метра.

В способе плавания «кроль на спине» без остановки дети пяти–восемью лет достоверно повысили свои достижения, их средние показатели составили 10,5, 10,3, 19 и 21,3 метра соответственно (при  $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, в ходе выполненного исследования была внедрена и экспериментально обоснована программа начального обучения плаванию в разновозрастной группе детей пя-

ти–восьми лет. Эффективность программы обусловлена достоверно значимыми ( $p < 0,05$ ) приростами показателей уровня плавательной подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Результаты работы можно успешно использовать в лекционных курсах для студентов специальности «Физическая культура» вузов, а также на ФПК для преподавателей и специалистов физического воспитания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Воронова, Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е.К. Воронова. – СПб.: «ДЕТСТВО–ПРЕСС», 2010. – 80 с.
2. Ганчар, И.Л. Плавание : Теория и методика преподавания : ученик / И.Л. Ганчар. – Минск : «Четыре четверти»; «Экоперспектива». – 1998. – 352 с.
3. Еремеева, Л.Ф. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: методическое пособие /Л.Ф. Еремеева. – СПб.: Изд- во ДЕТСТВО–ПРЕСС. – 2005. – 112 с.
4. Кашкин А.А. Плавание : Примерная программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт. – 2008. – 216 с.
5. Оноприенко, Б.И. Биомеханика плавания / Б.И. Оноприенко. – Киев: Здоров'я. – 1981. – 192 с.

### EFFICIENCY OF APPLICATION OF THE PROGRAM OF ELEMENTARY EDUCATION TO SWIMMING IN UNEVEN–AGE GROUP

*O.V. LIMARENKO, A.A. LIMARENKO*

#### *Summary*

Employment by swimming takes a special place in physical training. There is a set of sports schools, pools and fitness of clubs for mass training to swimming. However acquisition of subscription groups is spent without physical and swimming readiness of children who are engaged as well do not choose by age criterion. Before trainers there is a challenge – to organise training process up to the mark and effectively to conduct lessons on training to swimming of children in uneven–age group. In article the technique of elementary education is presented swimming of children of preschool and younger school age in uneven–age group which with success can be used for work at observance of some organizational–methodical conditions.

**Keywords** :Physical training, physical readiness, swimming, swimming readiness, training technique, crawl on breasts, a crawl on a back.

© Лимаренко О.В., Лимаренко А.А.

*Поступила в редакцию 15 сентября 2014г.*