

УДК 797.2:37.037.1

ББК 75.717.5

М 24

И.Н. Манько

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; E-mail: vanek160316@gmail.com

Ю.А. Иоакимиди

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; E-mail: ioakimidi-julija@rambler.ru

Н.С. Коломийцева

Кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой биомеханики и медико-биологических дисциплин Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; E-mail: kolombd@mail.ru

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Рецензирована)

Аннотация. Данная статья раскрывает методические особенности обучения плаванию пловцов в группе начальной подготовки первого года обучения на основе использования подвижных игр на воде. Данная методика способствует повышению физической, технической, плавательной подготовленности детей.

Ключевые слова: обучение плаванию, подвижные игры, физическая, техническая, плавательная подготовленность.

I.N. Manko

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Biomechanics and Medical-Biological Disciplines of Institute of Physical Culture and Judo, the Adyghe State University; E-mail: vanek160316@gmail.com

Yu.A. Ioakimidi

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Theoretical Bases of Physical Training of Institute of Physical Culture and Judo, the Adyghe State University; E-mail: ioakimidi-julija@rambler.ru

N.S. Kolomiytseva

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Head of Department of Biomechanics and Medical-Biological Disciplines of Institute of Physical Culture and Judo, the Adyghe State University; E-mail: kolombd@mail.ru

SWIMMING LESSONS FOR SWIMMERS AGED 8-9 YEARS IN GROUPS OF INITIAL TRAINING OF THE FIRST YEAR OF STUDY

Abstract. This paper discloses the methodical peculiarities of teaching swimming in the group of initial training of the first year of study on the basis of use of outdoor games at water. This technique promotes physical, technical and swimming training of children.

Keywords. swimming lessons, outdoor games, physical, technical and swimming readiness.

Многократное повторение разных игр при обучении плаванию способствует созданию у занимающихся динамичного стереотипа движений, что способствует ускоренному овладению техникой плавания в воде. Игра увлекает, что создает эмоциональный фон для снятия напряжения и страха в воде, побуждает занимающихся к активному выполнению упражнений, поэтому игры очень рекомендуются при обучении плаванию детей. Играя, ребенок незаметно привыкает к свойствам водной среды настолько, что потребность в умении плавать возникает сама собой [1-3].

Во время игр, проводимых в бассейне, у детей формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. У них воспитываются чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи и честности [1-3].

Применение подвижных игр в воде позволяет обучить ребенка плавать в более короткие сроки. Однако в работах ученых и разработках педагогов-новаторов не уделено должного внимания данной проблеме. Поэтому целью нашего исследования стала разработка методики обучения плаванию детей 8-9 лет в группах начальной подготовки первого года обучения на основе использования подвижных игр.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки пловцов в ДЮСШ.

Предмет исследования – методика обучения плаванию детей 8-9 лет группы начальной подготовки первого года обучения на основе использования подвижных игр.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения

эффективности экспериментальной методики обучения плаванию детей 8-9 лет в группах начальной подготовки первого года обучения на основе использования подвижных игр. Содержание и методы педагогического эксперимента соответствовали общим принципам обучения и воспитания в учебно-тренировочном процессе.

Основной преобразующий эксперимент проводился в течение 2016-2017 уч.г. Целью его являлась проверка разработанной методики обучения плаванию пловцов 8-9 лет на основе использования подвижных игр.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. Авторская методика обучения плаванию детей 8-9 лет в группах начальной подготовки первого года обучения заключалась в увеличении количества времени, отводимого на использование подвижных игр в воде. При подборе игр и комплектовании команд учитывались наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условие и место проведения, имеющийся инвентарь, а также задачи:

- 1 – развитие физических качеств;
- 2 – закрепление навыка изучаемых упражнений;
- 3 – воспитание чувства коллективизма;
- 4 – повышение интереса к занятиям, эмоциональности.

Во избежание допуска детьми технических ошибок в закреплении плавательного навыка тренер внимательно следил за ними, делал замечания и корректировал их движения. По мере повышения спортивной

подготовленности занимающихся игры становились более сложными.

Игры имели правила или условия, были посильными, соответствовали подготовленности занимающихся, заканчивались подведением итогов и выявлением победителей. В подготовительной части занятий их применяли в ходе разминки, обычно после динамических упражнений. В основной части подвижные игры выполняли сериями, чередуя с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых упражнений. В заключительной части подвижные игры сочетались с упражнениями на расслабление и самомассаж.

Основу авторской методики обучения плаванию детей 8-9 лет составили следующие игры:

– Игры для освоения с водой: со свойствами воды («Море волнуется», «Кто выше?», «Переправа», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы»); с погружением в воду («Кто быстрее спрячется под воду?», «Лягушата», «Водолазы», «Поезд в тоннель»); на всплывание и лежание на воде («Медуза», «Поплавок», «Пятнашки с поплавком»); с выдохами в воду («У кого больше пузырей?», «Ваньки-встаньки», «Качели»); со скольжением («Кто дальше проскользит?», «Дельфины», «Торпеды»). Данные игры были использованы с сентября по ноябрь в основной части занятия, а затем только в подготовительной.

– Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания («Фонтан», «Ромашка», «Плавающие стрелы», Мельница», «Гусеница», «Гонки с доской»).

– Игры, направленные на повышение уровня общего физического развития («Буксир», «Топтание воды», «Кто выше выпрыгнет из воды», «За мячом – вплавь», «Пятнашки в воде», «Перетягивания и переталкивания»).

– Игры, помогающие освоить элементы прикладного плавания («Утка-нырок», «Искатели сокровищ», «Спасатели», «Эстафета с транспортированием»).

– Игры с прыжками в воду («Не отставай», «Прыжки в круг», «Кто дальше прыгнет?», «Кто дальше проскользит?», «Поймай мяч во время прыжка»).

Такое содержание позволило увеличить объем используемых подвижных игр на 30-35%. Эффективность авторской методики подтверждена опытно-экспериментальными данными.

После окончания педагогического эксперимента было проведено тестирование. Результаты изменений показателей физической подготовленности в контрольной группе после педагогического эксперимента представлены в таблицах 1, 2.

Из таблиц 1 и 2 видно, что в процессе прохождения учебно-тренировочного материала в контрольной

Таблица 1

Показатели физической подготовленности у пловцов-девочек (n=15) контрольной (К) группы

Контрольные упражнения	До эксперимента		После эксперимента		Р
	х	±σ	х	±σ	
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,3	0,7	3,5	0,3	>0,05
Наклон вперед, стоя на возвышении; см	5,6	0,9	8,6	1,2	<0,05
Выкрут прямых рук вперед-назад; см	34,9	6,7	30,7	5,7	>0,05
Челночный бег 3x10 м; с	10,5	0,3	10,0	0,5	>0,05

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности у пловцов-мальчиков (n=15)
контрольной (К) группы**

Контрольные упражнения	До эксперимента		После эксперимента		Р
	х	$\pm\sigma$	х	$\pm\sigma$	
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,7	0,3	4,0	0,5	>0,05
Наклон вперед, стоя на возвышении; см	3,6	0,9	7,8	1,5	<0,05
Выкрут прямых рук вперед-назад; см	44,9	5,7	35,4	3,8	>0,05
Челночный бег 3x10 м; с	10,0	0,6	9,5	0,8	>0,05

группе происходит прирост показателей по результатам проведенных нами тестов, т.е. наблюдается положительная динамика изменения физической подготовленности детей. Однако большинство этих изменений недостоверны ($p>0,05$). На наш взгляд, это можно объяснить тем, что, с одной стороны, педагогический эксперимент по времени был непродолжительным, с другой – недостаточным использованием

игровых средств и методов физического воспитания.

В экспериментальной группе, где в учебно-тренировочный процесс были включены специально подобранные подвижные игры, мы получили более интересные и продуктивные результаты. Изменение показателей физической подготовленности в экспериментальной группе по окончании педагогического эксперимента представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3

**Показатели физической подготовленности у пловцов-девочек (n=16)
экспериментальной (Э) группы**

Контрольные упражнения	До эксперимента		После эксперимента		Р
	х	$\pm\sigma$	х	$\pm\sigma$	
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,3	0,9	5,5	0,2	<0,05
Наклон вперед, стоя на возвышении; см	5,5	0,3	14,6	1,6	<0,05
Выкрут прямых рук вперед-назад; см	35,6	5,9	17,7	8,7	<0,05
Челночный бег 3x10 м; с	10,5	0,5	9,8	0,6	<0,05

Таблица 4

**Показатели физической подготовленности у пловцов-мальчиков (n=16)
экспериментальной (Э) группы**

Контрольные упражнения	До эксперимента		После эксперимента		Р
	х	$\pm\sigma$	х	$\pm\sigma$	
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	0,5	7,2	0,7	<0,05
Наклон вперед, стоя на возвышении; см	3,5	0,3	11,5	0,5	<0,05
Выкрут прямых рук вперед-назад; см	41,6	6,9	20,3	2,4	<0,05
Челночный бег 3x10 м; с	10,1	0,7	9,1	0,4	<0,05

Таблица 5

Показатели технической и плавательной подготовленности у пловцов-девочек (n=15) контрольной (К) и экспериментальной (n=16) групп

Контрольные упражнения		ЭГ	КГ	Р
Длина скольжения; м		7,6±0,7	5,8±0,5	<0,05
Техника плавания всеми способами	25 м с помощью одних ног	93,75%	53,33%	>0,05
	25 м в полной координации	87,5%	40%	<0,05
Проплывание дистанции 200 м (технически правильно)		68,75%	33,3%	<0,05

Таблица 6

Показатели технической и плавательной подготовленности у пловцов-мальчиков (n=15) контрольной (К) и экспериментальной (n=16) групп

Контрольные упражнения		ЭГ	КГ	Р
Длина скольжения; м		9,4±0,5	6,1±0,2	<0,05
Техника плавания всеми способами	25 м с помощью одних ног	100%	60%	>0,05
	25 м в полной координации	93,75%	46,66%	<0,05
Проплывание дистанции 200 м (технически правильно)		87,5%	33,3%	<0,05

Так у девочек в экспериментальной группе мы получили достоверный прирост показателей физической подготовленности по всем показателям, в отличие от КГ. У мальчиков ЭГ 100% достоверного прироста показателей в отличие от КГ, где составляет – 25%. Это подтверждает эффективность авторской методики.

В контрольной и экспериментальной группах дети приобрели за время эксперимента плавательную и техническую подготовку. Однако данные показатели в экспериментальной группе значительно лучше, чем в контрольной (табл. 5, 6).

Как видно из таблиц 9-10, улучшение результатов наблюдается во всех тестах, как в контрольной, так и экспериментальной группах. В экспериментальной группе 75% показателей достоверно выше, чем в контрольной группе ($P<0,05$).

Данные, приводимые в выше представленных таблицах, свидетельствуют о том, что и в экспериментальной группе наблюдается положительная

динамика изменений результатов, а также в экспериментальной группе наблюдается достоверное улучшение результатов по большинству показателей физической, технической и плавательной подготовленности спортсменов, в отличие от контрольной группы ($P<0,05$).

Таким образом, характерной особенностью подвижных игр, используемых при обучении детей плаванию, является ярко выраженная роль движений в содержании игры, эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры. Многократное повторение разных игр при обучении плаванию способствует созданию у занимающихся динамичного стереотипа движений, что способствует ускоренному овладению техникой плавания в воде.

Авторская методика обучения плаванию детей 8-9 лет группы

начальной спортивной подготовки первого года обучения основана на использовании подвижных игр, их специальном подборе и компоновке в учебном материале, а также в увеличении в недельном цикле времени, отводимого на игры, на 30-35%.

В конце эксперимента наблюдается достоверное улучшение результатов в ЭГ по большинству показателей физической, технической и плавательной подготовленности спортсменов, в отличие от контрольной группы ($P < 0,05$).

Примечания:

1. Иоакимиди Ю.А., Гринева Д.А. Значение и организация занятий плаванием в дошкольном учреждении // Инструктор по физической культуре. 2013. № 3. С. 10-14.

2. Плавание. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие / под ред. А.И. Погребного. Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2008. 448 с.

3. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004. 216 с.

References:

1. Ioakimidi Yu.A., Grineva D.A. Importance and organization of swimming activities in a pre-school institution // Instructor for Physical Culture. 2013. No. 3. P. 10-14.

2. Swimming. Theory and methodology of a selected sport: a manual / ed. by A.I. Pogrebnoy. Krasnodar: KGUFKST Publishing House, 2008. 448 pp.

3. Swimming: an approximate program of sports training for children and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. M.: Soviet Sport, 2004. 216 pp.