

УДК 37.037:796.015.865:796.012.412.7-053«465.071.11»  
ББК 4420.055+4420.0614511.3+4571.75

ГСНТИ 77.03.05; 14.25.09

Код ВАК 13.00.04

### **Пушкарева Инна Николаевна,**

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 257; e-mail: inna.ru.8o@mail.ru.

### **Старцева Лариса Федоровна,**

кандидат биологических наук, доцент, Институт медико-биологических исследований САФУ имени М. В. Ломоносова; 163045, г. Архангельск, пр-т Бадигина, 3, к. 207; e-mail: l.starceva@narfu.ru.

### **Тычкина Кристина Анатольевна,**

доцент кафедры физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 257; e-mail: kristinasmit@mail.ru.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** плавание, младший школьный возраст, методика начального обучения плаванию, игровой метод.

**АННОТАЦИЯ.** Проблема массового обучения населения плаванию, вставшая особенно остро после подписания указа о введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» (ГТО), требует пересмотра традиционных методов, принятых в детских спортивных школах и учебных группах плавательных бассейнов: необходимо сократить сроки обучения плаванию и повысить эффективность освоения учебного материала. В связи с этим в статье раскрывается эффективность игрового метода обучения на занятиях по плаванию у детей младшего школьного возраста, проводится анализ традиционной методики обучения плаванию. Авторы раскрывают цели и задачи, средства и методы, общепедагогические принципы игрового метода обучения плаванию детей младшего школьного возраста, указывают на недостатки игрового метода и дают методические рекомендации по организации занятий в игровой форме. В ходе исследования было отмечено, что дети, обучающиеся плаванию игровым методом, впоследствии быстрее овладевают техникой плавательных движений и, что наиболее ценно, плавательным навыком, что имеет огромное прикладное значение как средство профилактики несчастных случаев на воде, а также успешно принимают участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

### **Pushkareva Inna Nikolaevna,**

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Institute of Physical Culture, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

### **Startseva Larisa Fedorovna,**

Candidate of Biology, Associate Professor, Institute of Medico-biological Research, Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia.

### **Tychkina Kristina Anatol'evna,**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Physical Training, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

## **METHODS OF TEACHING SWIMMING TO JUNIOR SCHOOLCHILDREN FOR PASSING THE REQUIREMENTS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX GTO**

**KEYWORDS:** swimming; junior school age; methods of teaching basic skills of swimming; game.

**ABSTRACT.** The problem of mass training of population in swimming, which became especially vital after signing the decree on the introduction of the all-Russian sports complex "Ready to Work and Defense" (GTO), needs reconsideration of traditional methods used in children's sports schools and swimming pool groups: it is necessary to reduce hours of training swimming and raise the effectiveness of acquisition of the learning material. In connection with this the article discloses the effectiveness of the simulation game method of teaching swimming to junior preschool children and analyzes the traditional method of teaching swimming. The authors define the goals and tasks, means and methods and general pedagogical principles of the simulation game method of teaching swimming to junior preschool children, point at the drawbacks of this method and provide methods recommendations on the organization of classes in the form of a game. The undertaken research argues that the children who were taught swimming with the help of the simulation game method quickly learn the technique of swimming motions and, what is still more important, acquire the swimming skills in a faster way, which is of great pragmatic value as a means of prevention of accidents in the water; they are also more successful in competitions in passing the requirements of the ARSC GTO.

24 марта 2014 года президентом Российской Федерации был подписан указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО и программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР просуществовали с 1931 по 1991 год. Возрождение комплекса ГТО направлено на развитие массового спорта в стране, улучшение эффективности системы физического воспитания, основной целью которой является развитие человеческого потенциала. В рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривается сдача спортивных нормативов в одиннадцати возрастных группах (ступенях), начиная с шести лет. Ряд тестов, представленных в Комплексе, предполагает наличие у сдающих специальных прикладных навыков, в частности, вариативные тесты включают в себя плавание (требования к дистанции и времени варьируются в зависимости от возраста и пола выполняющего нормативы). В связи с этим возникает необходимость организации плавательной подготовки учеников начальных классов. При обучении детей младшего школьного возраста перед педагогом стоят как минимум две задачи: научить детей передвигаться по поверхности воды и выявить талантливых ребят для рекомендации в детскую спортивную школу. Таких детей в первую очередь обучают базовым способам плавания: кролем на груди и кролем на спине.

На сегодняшний день существует ряд методик обучения плаванию детей разного возраста, в которых раскрывается опыт эффективного обучения плаванию с использованием новых методических подходов, основанных на индивидуальных особенностях освоения плавательных движений детьми, прежде всего младшего школьного возраста, и предусматривающие применение технических и вспомогательных средств на практических занятиях. Из всего многообразия методических комплексов по обучению плаванию младших школьников наиболее приемлемой и эффективной для подготовки данной возрастной категории к сдачам нормативов ВФСК ГТО по плаванию является методика, предложенная Н. Ж. Булгаковой.

Эта методика лежит в основе начального обучения плаванию в нашей стране и неизменно давала и дает отличный результат в виде хорошей техники у обучаемых. В основе обучения методике Н. Ж. Булгаковой базовой формой занятий является урок, который состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть проводится на суше и включает переключку, объяснение задач урока, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление с теми элементами техники движений, которые дети будут делать в воде. Все это подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами и играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок переключкой, подведением итогов, заданием на дом посильными упражнениями и организованным уходом.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи [2].

В своих исследованиях Н. Ж. Булгакова ставит следующие цели начального обучения плаванию:

- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- заложить прочную основу для дальнейших занятий плаванием;

#### *Задачи:*

- Укрепление здоровья, закаливание организма.
- Всестороннее физическое развитие и совершенствование физических качеств.
- Воспитание моральных качеств.
- Изучение техники плавания способом на спине, на груди.
- Овладение жизненно необходимым навыком плавания; ознакомление с правилами безопасности на воде.
- Подготовка к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

Учебный процесс по плаванию условно делится на три этапа.

*1-й этап (уроки 1–6).* Его основу составляют упражнения для освоения с водной средой и элементарные гребковые движения руками и ногами, выполняемые в методической последовательности, принятой в процессе массового обучения плаванию детей и подростков (имитационные упражнения в зале, гребковые движения в положении стоя на дне, у неподвижной опоры, в ходьбе по дну, с подвижной опорой), общеразвивающие упражнения, учебные прыжки в воду, игры в воде.

*2-й этап (уроки 7–21).* Основные задачи — изучение техники плавания способами

кроль на груди и на спине; выполнение упражнений, направленных на освоение стартовых прыжков и простых поворотов.

*3-й этап (уроки 22—26).* Его основу составляют подготовка к итоговым внутришкольным соревнованиям, выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО.

Такое распределение учебного материала соответствует задачам обучения плаванию школьников, уровню подготовленности большинства учащихся и методической последовательности изучения программного материала.

Каждый урок начинается с задания на суше, где выполняется ОРУ, а, затем, подводящие или имитирующие технику плавательные упражнения.

При обучении плаванию применяются следующие группы упражнений:

- общеразвивающие;
- специальные упражнения с водой для изучения техники плавания;
- простейшие прыжки в воду;
- игры и развлечения в воде.

Упражнения каждой группы имеют четкую направленность и свои определенные задачи, решаемые на разных этапах процесса обучения плаванию.

В. И. Кубышкин [14] в своих работах считает, что при обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее осваиваться в воде, а плавающим – с успехом закреплять пройденное. Включая в уроки подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшая их эмоциональное состояние.

Л. П. Макаренко [15] также отмечает, что наибольшая устойчивость внимания при начальном обучении наблюдается у детей при игровой форме разучивания движений. В игре, благодаря положительным эмоциям, они быстрее привыкают к воде, избавляются от скованности, напряженности, чувствуют себя смелее.

Игровая методика обучения детей дошкольного возраста в своей основе должна иметь следующие общепедагогические принципы – научности (опора на научно обоснованные и практически апробированные методики), доступности (соотнесения содержания, объема и характера учебного материала с возрастными особенностями детей), активности и сознательности (формирование устойчивого интереса детей к процессу обучения), наглядности (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и поддержка их освоения), комплексности и интегрированности (решение оздоровительных задач во всех видах занятий), личностной ориентации

(учет разноразовного развития и состояния здоровья), педагогической поддержки (систематическое наблюдение за ходом индивидуального развития ребенка).

Таким образом, в научно-методической литературе по плаванию исследователями постоянно подчеркивается эффективность обучения плаванию через игровые формы, о чем красноречиво свидетельствуют всевозможные наборы игровых приемов, применяемых при начальных этапах обучения плаванию. Но, несмотря на это, остается актуальным вопрос о подборе наиболее эффективных приемов, о четко очерченных методических условиях применения игр (возраст занимающихся, наличие или отсутствие навыков плавательных движений и пр.). Первые шаги в плавании связаны с выполнением упражнений и игр, которые помогают детям преодолеть боязнь водной среды, познакомиться с ее свойствами, овладеть действиями, подготавливающими к плаванию. При игровой форме разучивания движений у детей отмечается наибольшая устойчивость внимания. Благодаря полученным в игре положительным эмоциям дети быстрее привыкают к воде, чувствуют себя смелее, избавляются от скованности, напряженности, возникающих в незнакомой обстановке бассейна. Особенно полезно применение игрового метода на начальных занятиях. Играя, ребенок охотно заходит в воду, передвигается и выполняет различные движения. Любое элементарное движение в воде становится интереснее, если его связать с каким-либо знакомым образом. Например, погружение в воду с выдохом сочетать с образом «Водолаз», скольжение – со «Стрелкой».

В соответствии с педагогическими задачами все игры на воде могут быть преимущественно направлены на:

- освоение воды;
- освоение различных элементов техники плавания;
- повышение физической подготовленности занимающихся;
- освоение элементов прикладного плавания;
- освоение простых прыжков в воду;
- игры и развлечения на воде.

Каждую игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела, а игроки не очень устали [2; 5] (Д. Каунсилмен, 1972).

Эффективность использования игровых приемов в тренировке юных пловцов обусловлена тем, что тренировочные занятия становятся более разнообразными и эмоционально окрашенными, что психологически более оправдано при работе с детьми и способствует созданию более стойкой мотивации к продолжению занятий плава-

нием. Кроме того, наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся более значительных физических усилий, что способствует более эффективному воспитанию физических способностей. Поскольку в процессе игры двигательные качества проявляются не изолированно друг от друга, а в тесном взаимодействии между собой, то игровой метод позволяет воспитывать двигательные качества всесторонне и комплексно. В случае необходимости с помощью игрового метода можно развивать определенные двигательные качества, используя соответствующие игры. Игры в воде составляют необычайно эффективное средство, как целенаправленный игровой элемент в системе физической подготовки.

Распределение времени между разделами обучения:

- упражнения по ознакомлению со свойствами воды – 10,2%;
- упражнения, обучающие погружению и всплыванию – 3,3%;
- упражнения для выработки навыка лежания – 9,5%;
- упражнения для выработки навыка скольжения – 25,7%;
- упражнения, обучающие дыханию – 13,6%;
- упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения – 31,4%;
- упражнения на овладение простейшими прыжками – 6,3%.

Вся программа рассчитана на 16 занятий по 30–45 минут. К этому времени ребенок должен научиться лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от борта бассейна без работы ног, находится некоторое время под водой без дыхания, прыгать с бортика бассейна, выполнять простейшие повороты, проплывать дистанции по 15–20–25 м (с корректировкой техники отдельных элементов способа плавания, избранного занимающимся) и участвовать в соревнованиях по сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

Однако есть и недостатки игрового метода. Во-первых, занимающиеся, увлекшись игрой, не следят за правильным выполнением плавательных движений, допускают ошибки, которые со временем становятся привычными; трудно дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого занимающегося. Поэтому при проведении игр обязательно соблюдать следующие методические требования:

- в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;

- игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности занимающихся, оказывать положительное эмоциональное воздействие;

- игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников;

- преподаватель обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя прекратить игру, руководить ею и направлять.

Обучение плаванию детей в этом возрасте происходит наиболее эффективно, поскольку именно этот период является сенситивным для освоения техники движения разных двигательных действий и формирования двигательного стереотипа, сохраняющегося в течение всей жизни человека. Считается общепринятым, что детям младшего школьного возраста необходимо объяснять новый материал доступным, кратким образным языком. Необходимо много внимания уделять методу показа, так как в этом возрасте сильно выражены рефлекс подражания и повторения. Как отмечают многие авторы, двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы освоение нового материала сочеталось с повторением уже освоенного. Учебный процесс занимает длительные сроки, поэтому игры должны быть простыми и не требующими долгих разъяснений. В научно-методической литературе сказано, что обучение сводится к вырабатыванию прочного двигательного навыка, для чего необходимы время и большое число повторений одного и того же движения. Вспомним еще один постулат теории – прочный навык сохраняется в течение всей жизни. Это особенно актуально для детей младшего школьного возраста, поскольку именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование двигательных навыков.

Эффективность обучения зависит так же от того, как часто повторяются занятия. Непродолжительные, но частые занятия, как правило, обеспечивают больший успех, чем занятия, проводимые дольше, но реже [14; 15].

Таким образом, анализ научной и научно-методической литературы показал, что большинство исследований направлены на ускорение процесса обучения плаванию. На основании анализа научно-методической литературы можно сделать следующие выводы. Во-первых, применение игрового метода в занятиях по плаванию имеет высокую эффективность, так как позволяет в короткий срок обучить плаванию детей младшего школьного возраста. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных

сочетаниях и формах, что, в свою очередь, способствует эффективному формированию двигательных навыков в плавании. Во-вторых, игровой метод позволяет существенно снизить психоэмоциональную нагрузку при выполнении определенной физической нагрузки, а также сформировать стойкую мотивацию на систематические занятия двигательной деятельностью, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, устойчивый и положительный интерес к занятию плаванием. В-третьих, именно игровой метод обладает значительными возможностями в процессе работы с детьми младшего школьного воз-

раста в решении проблем здоровьесбережения, позволяет обеспечивать высокий уровень здоровья детей и воспитывает осознанное отношение к здоровью, формирует навыки социализации и коммуникации, создает атмосферу творческого участия в коллективной деятельности.

Таким образом, методически правильно спланированный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект, что является крайне необходимо при подготовке младших школьников к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аршавский И. А. Возрастная физиология. М. : Медицина, 1975. 247 с.
2. Баранин И. Обучение детей плаванию. М. : Физкультура и спорт, 1980. 150с.
3. Безотечествов К. И. Обучение плаванию детей, страдающих водобоязнью : методические разработки в помощь преподавателям физ. воспитания. Томск, 1983. 26 с.
4. Белиц-Гейман С. В. Мы учимся плавать. М. : Просвещение, 190 с.
5. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М. : Просвещение, 1974. 192 с.
6. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М. : Физкультура и спорт, 2001. 265 с.
7. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. М. : АСТ, 2002. 160 с.
8. Вороненко С. Ф., Зиновьев А. А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. Хабаровск, 1989. 50 с.
9. Гончар И. Л. Плавание: методика преподавания : учебное пособие. Минск : Хата, 1994. 336 с.
10. Гринев В. Т. и др. Биомеханические основы обучения плаванию. Краснодар : ГИФК, 1990. 81 с.
11. Дудальский В. В., Марьяничева Е. Г. Игры на воде при обучении детей плаванию : учебное пособие для студентов ИФК. Краснодар, 1990. 111 с.
12. Залетова Н. Н., Устюжанина И. Д. Игровые методики как фактор решения проблемы здоровьесбережения в дошкольном возрасте. // Инициативы XXI века. 2013. № 3. С. 60–62.
13. Кубышкин В. И. Учите школьников плавать. М. : Просвещение, 1983. 120 с.
14. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. // Плавание. М. : Физкультура и спорт, 1985. С. 37–59.
15. Нагорнова Л. В., Волюнкин В. И. Игра как метод обучения младших школьников // Гуманитарные исследования. 2014. № 2(50). С. 160–164.
16. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М. : Просвещение, 1985. 99 с.
17. Чаленко И. А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. Ростов н/Д. : Феникс, 2003. 256 с.

#### REFERENCES

1. Arshavskij I. A. Vozrastnaja fiziologija. M. : Medicina, 1975. 247 s.
2. Baranin I. Obuchenie detej plavaniju. M. : Fizkul'tura i sport, 1980. 150s.
3. Bezotchestvov K. I. Obuchenie plavaniju detej, stradajushhijh vodobojazn'ju : metodicheskie razrabotki v pomoshh' prepodavateljam fiz. vospitanija. Tomsk, 1983. 26 s.
4. Belic-Gejman S. V. My uchimsja plavat'. M. : Prosveshhenie, 190 s.
5. Bulgakova N. Zh. Obuchenie plavaniju v shkole. M. : Prosveshhenie, 1974. 192 s.
6. Bulgakova N. Zh. Otbor i podgotovka junyh plovcov. M. : Fizkul'tura i sport, 2001. 265 s.
7. Bulgakova N. Zh. Poznakom'tes' – plavanie. M. : AST, 2002. 160 s.
8. Voronenko S. F., Zinov'ev A. A. Nekotorye osobennosti metodiki uskorenogo obuchenija plavaniju. Habarovsk, 1989. 50 s.
9. Gonchar I. L. Plavanie: metodika prepodavaniya : uchebnoe posobie. Minsk : Hata, 1994. 336 s.
10. Grinev V. T. i dr. Biomehanicheskie osnovy obuchenija plavaniju. Krasnodar : GIFK, 1990. 81 s.
11. Dudal'skij V. V., Marjanicheva E. G. Igry na vode pri obuchenii detej plavaniju : uchebnoe posobie dlja studentov IFK. Krasnodar, 1990. 111 s.
12. Zaletova N. N., Ustjuzhanina I. D. Igrovyje metodiki kak faktor reshenija problemy zdorov'esberezhenija v doshkol'nom vozraste. // Inicijaty XXI veka. 2013. № 3. S. 60–62.
13. Kubyshekin V. I. Uchite shkol'nikov plavat'. M. : Prosveshhenie, 1983. 120 s.
14. Makarenko L. P. Universal'naja programma nachal'nogo obuchenija detej plavaniju. // Plavanie. M. : Fizkul'tura i sport, 1985. S. 37–59.
15. Nagornova L. V., Volynkin V. I. Igra kak metod obuchenija mladshih shkol'nikov // Gumanitar-nye issledovaniya. 2014. № 2(50). S. 160–164.
16. Osokina T. I. Kak nauchit' detej plavat'. M. : Prosveshhenie, 1985. 99 s.
17. Chalenko I. A. Sovremennye uroki fizkul'tury v nachal'noj shkole. Rostov n/D. : Feniks, 2003. 256 s.

Статья рекомендует канд. филол. наук, доц. Ю. Р. Тагильцева.