

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.Д. Котляров

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия

Цель исследования – обосновать методику обучения плаванию детей 7–8 лет на основе первоначального освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине». **Организация и методы исследования.** Разработанная методика была апробирована на базе КГУ бассейна «Строитель» г. Челябинска в малоразмерном бассейне 10 × 20 метров. В эксперименте приняло участие 40 детей в возрасте 7–8 лет, имеющих одинаковую плавательную и физическую подготовленность. Из них 20 детей (10 мальчиков и 10 девочек) составили контрольную группу и 20 детей (10 мальчиков и 10 девочек) – экспериментальную группу. В экспериментальной группе обучение плаванию проводилось способами «кроль на груди» и «кроль на спине» в соотношении 60 % на 40 %. Для обоснования эффективности разработанной программы использовались следующие методы исследования: педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; экспертная оценка математической статистики. **Результаты.** В работе доказано, что применение предлагаемых средств при начальном обучении плаванию детей 7–8 лет положительно сказывается на формировании рациональной техники при освоении способов «кроль на груди» и «кроль на спине». Работа дает возможность применения полученных данных в практической деятельности специалистов, осуществляющим процесс обучения детей навыкам плавания. **Заключение.** Можно предположить, что большая эффективность экспериментальной программы обучения объясняется наличием положительного переноса изучаемых спортивных способов плавания и правильной последовательностью освоения отдельных элементов техники.

Ключевые слова: обучение плаванию, плавательная подготовленность, способы плавания.

Введение. Дошкольный и младший школьный возраст – это начальный период эволюции двигательной функции человека и закладки основ его здоровья, физического развития и подготовленности [1]. Большое значение в данный возрастной период имеет научно обоснованное правильно организованное физическое воспитание [2].

Человек всегда был связан с водой, поскольку водная среда, окружавшая первобытного человека, заставляла его учиться плавать, чтобы выжить. И в дальнейшем умение плавать было жизненно важной потребностью человека. Следует всегда помнить о том, что однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Формирование правильного навыка плавания возможно лишь в случае применения научно обоснованной и апробированной методики обучения. Плаванием занимаются люди различных возрастных групп, но большинство, изучающее различные способы плавания – это дети [6].

Статистические данные свидетельствуют, что большое количество детей не умеет плавать, и это часто приводит к трагическим по-

следствиям. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Во многом это объясняется тем, что общепринятая методика обучения недостаточно учитывает современные достижения наук в области биомеханики, дидактики, психологии [3].

Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений. Поэтому не случайно плавание входит в число основных средств российской системы физического воспитания [4].

Формирование правильного навыка плавания возможно в том случае, если преподаватель в процессе обучения детей плаванию целесообразно использует законы взаимодействия человека с водной средой [5].

За последние годы с помощью объективных методов исследований проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения техники и методики обучения плаванию детей и подростков.

Некоторые авторы считают необходимым первоначально осваивать брасс. Другие специалисты рекомендуют включать в учебный материал упрощенные, неспортивные, способы [2]. В большинстве руководств по плаванию специалисты рекомендуют начинать обучение технике спортивного плавания с кроля на груди и на спине [4]. Но до сих пор в научно-методической литературе недостаточно сведений о соотношении средств и методов при обучении плаванию кролем на груди и на спине.

Цель исследования – обосновать методику обучения плавания детей 7–8 лет на основе первоначального освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине».

Методы и организация исследования. Разработанная методика была апробирована на базе казенного государственного учреждения бассейна «Строитель» г. Челябинска, в «средней ванне» (малоразмерном бассейне 10 × 20 метров). В эксперименте приняло участие 40 детей в возрасте 7–8 лет. Из них 20 детей (10 мальчиков и 10 девочек) составили контрольную группу и 20 детей (10 мальчиков и 10 девочек) – экспериментальную группу.

В контрольной группе обучение плаванию детей проводилось стилями «кроль на груди» и «плавание на спине» в соотношении 50 % на 50 % вышеуказанными способами. В экспериментальной группе обучение плаванию проводилось способами «кроль на груди» и «кроль на спине» в соотношении 60 % на 40 %.

Методы педагогического тестирования использовались для оценки уровня плавательной подготовленности учащихся младших классов. Для оценки плавательной подготовленности использовались следующие тесты: длина скольжения в положении лежа на груди; время плавания контрольного отрезка (20 метров) способами «кроль на груди», «кроль на спине»; расстояние, проплываемое детьми без остановки.

Метод экспертной оценки использовался для оценки техники плавания способами «кроль на груди» и «кроль на спине». Оценка осуществлялась тремя экспертами по пятибалльной системе. Оценивалось положение тела, движения ногами, руками, согласование движений, эффективность продвижения при плавании.

В ходе эксперимента применялась разработанная программа обучения плаванию. В начале и в конце года нами проводилось тестирование.

Для анализа экспериментальных данных использовались общепринятые методы математической статистики [1].

В разработанной программе было предложено обучать плаванию детей 7–8 лет по следующей методической схеме:

Первый цикл (6 занятий) – изучение общих свойств воды, плавучести, обтекаемости, равновесия, сопротивления воды.

Второй цикл (12 занятий) – изучение движений ногами при плавании кролем на груди и на спине.

Третий цикл (12 занятий) – изучение движений руками при плавании кролем на груди и на спине.

Четвертый цикл (12 занятий) – изучение согласования движений способов плавания на задержке дыхания.

Пятый цикл (12 занятий) – изучение дыхания во всех способах в согласовании с движением руками и ногами.

Шестой цикл (18 занятий) – совершенствование изученных способов плавания, изучение простых поворотов и стартов.

Всего отводится 72 занятия (шесть циклов, каждый содержит от 6 до 18 занятий).

Занятия проводятся с сентября по июнь два раза в неделю продолжительностью по 45 минут.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе обучения – этапе освоения с водной средой – программа обучения у контрольной и экспериментальной групп была практически одинаковой. Это обусловлено тем, что большинство авторов указывают на необходимость данного этапа для устранения страха перед водной средой. Результаты освоения так называемых подготовительных упражнений представлены в табл. 1.

На следующем этапе исследования юные пловцы контрольной группы осваивали способы плавания по общепринятой методике, а пловцы экспериментальной группы – по разработанной.

В конце курса обучения было проведено тестирование плавательной подготовленности пловцов контрольной и экспериментальной групп, результаты которого отражены в табл. 2.

Таблица 1
Table 1

**Плавательная подготовленность детей 7–8 лет
контрольной и экспериментальной групп перед освоением способов плавания
Swimming fitness in 7–8-year-old children
of the control and experimental groups before swimming skills acquisition**

Тест / Test	КГ / CG M ± m	ЭГ / EG M ± m	p	t
«Звездочка» на груди (с) Star exercise (s)	5,1 ± 0,5	4,8 ± 0,4	> 0,05	1,1
Скольжение на груди (м) Gliding on chest (m)	3,3 ± 0,3	3,5 ± 0,2	> 0,05	0,9
«Поплавок» (с) Floater exercise (s)	4,8 ± 0,2	4,9 ± 0,3	> 0,05	0,8

Примечание. Здесь и в табл. 2, 3 М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t-критерий Стьюдента; p – уровень значимости; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Note. Here and in table 2, 3 M – arithmetic mean; m – standard error of the arithmetic mean; t – Student's t test; p – level of significance; CG – control group; EG – experimental group.

Таблица 2
Table 2

**Время плавания на расстояние 20 метров различными способами
детьми 7–8 лет контрольной и экспериментальной групп на втором этапе исследования
20-m swimming time in various styles by 7–8-year-old children
of the control and experimental groups at the second stage of the study**

Тест / Test	ЭГ / EG M ± m	КГ / CG M ± m	p	t
Плавание кролем на груди (с) Front crawl (s)	22,0 ± 2,0	25,8 ± 1,8	p < 0,05	2,4
Плавание на спине (с) Back crawl (s)	24,6 ± 1,6	26,4 ± 1,6	p > 0,05	1,5
Плавание способом брасс (с) Breast stroke (s)	32,6 ± 2,2	34,0 ± 2,0	p > 0,05	1,3

Таблица 3
Table 3

**Экспертная оценка техники плавания различными способами
пловцов 7–8 лет контрольной и экспериментальной групп
Expert assessment of swimming technique in 7–8-year-old children of the control and experimental groups**

Тест / Test	ЭГ / EG M ± m	КГ / CG M ± m	p	t
Плавание кролем на груди (с) Front crawl (s)	4,3 ± 0,2	3,6 ± 0,2	p < 0,05	3,2
Плавание на спине (с) Back crawl (s)	4,3 ± 0,2	4,0 ± 0,2	p > 0,05	1,6
Плавание способом брасс (с) Breast stroke (s)	3,5 ± 0,2	3,4 ± 0,2	p > 0,05	1,5

Было выявлено, что после 72 занятий дети из экспериментальной группы проплывают быстрее расстояние, равное 20 метрам, способом «кроль на груди», чем их сверстники из контрольной группы (p < 0,05).

В конце курса обучения была проведена экспертная оценка освоенных способов плавания, результаты которой представлены в табл. 3.

Было выявлено, что оценки за технику в способе «кроль на груди» у детей экспериментальной группы выше, чем у детей контрольной группы.

К концу курса обучения дети экспериментальной группы проплывали за одно занятие (в сумме всех отрезков) 400–500 метров. Все они смогли принять участие в соревнованиях, преодолев 50 метров вольным стилем.

Среди детей экспериментальной группы не было ни одного случая, когда ребенок, посетивший 68–72 занятия, не смог бы преодолеть заданным способом 50 метров контрольной дистанции. В контрольной группе – на 72-м занятии не смогли выполнить это же задание 26 % детей.

Заключение. Таким образом, проведенные исследования показывают, что разработанная методика одновременного обучения способам плавания, основанная на изучении способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» в соотношении 60 % на 40 %, эффективнее общепринятой.

Предложенная экспериментальная методика обучения плаванию обеспечивает:

- качественное освоение навыка плавания;
- сокращение сроков обучения;
- увеличение процента детей, освоивших навык плавания (до 100 %).

Выявлено, что после 72 занятий пловцы 7–8 лет экспериментальной группы по сравнению со сверстниками из контрольной группы быстрее преодолевают расстояние 20 метров способом «кроль на груди». Оценки за технику плавания способом «кроль на груди» у детей экспериментальной группы выше, чем у детей контрольной группы.

Можно предположить, что большая эффективность экспериментальной программы обучения объясняется наличием положительного переноса изучаемых спортивных спосо-

бов плавания и правильной последовательностью освоения отдельных элементов техники.

Литература

1. Бальсевич, В.К. *Онтокинезиология человека* / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.

2. *Использование комплекса оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников* / О.Б. Ведерникова, Н.Е. Клеценкова, А.С. Ушаков, Е.Б. Перельман // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2019. – Т. 19, № S1. – С. 137–142. DOI: 10.14529/hsm19s108

3. *Официальный сайт всероссийской федерации плавания* / *Всероссийская федерация плавания*. – <http://www.russwimming.ru>.

4. Платонов, В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (Общая теория и ее практические приложения)* / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 543 с.

5. Черепов, Е.А. *Спортизация физического воспитания как ключевой хронотоп в здоровьесберегающем образовательном пространстве* / Е.А. Черепов // *Теория и практика физ. культуры*. – 2016. – № 3. – С. 6–8.

6. Shepilov, A.V. *Ergospirometric indices of evaluation of exercise performance of female swimmers of different ages and qualifications* / A.V. Shepilov, A.V. Nenasheva, A.P. Isaev // *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. – 2013. – № 3. – С. 69–73.

Котляров Алексей Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и водных видов спорта, Уральский государственный университет физической культуры. 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1. E-mail: ad_kotlar@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3836-8279.

Поступила в редакцию 15 октября 2020 г.

DOI: 10.14529/hsm20s209

TEACHING SWIMMING IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

A.D. Kotliarov, ad_kotlar@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3836-8279

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russian Federation

Aim. The paper aims to justify the method of teaching swimming in 7–8-year-old children by means of primary acquisition of front crawl and back crawl skills. **Materials and methods.** The developed method was tested in a small-size swimming pool (10 × 20 m, Stroitel Swimming Pool, Chelyabinsk). 40 children ages 7–8 participated in the experiment and were divided into the control and experimental groups, 20 children each group (10 males and 10 females).

All children had the same swimming and physical fitness. In the experimental group, the ratio between front crawl and back crawl was 60/40. The following methods were used to justify the effectiveness of the developed program: pedagogical testing, pedagogical experiment, expert assessment, mathematical statistics. **Results.** It was proved that the use of the developed program for the primary acquisition of swimming skills in 7–8-year-old children positively affected front crawl and back crawl techniques. The obtained data can be used by swimming coaches working with children. **Conclusion.** The efficiency of the experimental program can be explained by a positive transition of swimming styles and the correct sequence of skills acquisition.

Keywords: *teaching swimming, swimming fitness, swimming styles.*

References

1. Bal'sevich V.K. *Ontokineziologiya cheloveka* [Human Ontokinesiology]. Moscow, Theory and Practice of Physical Culture Publ., 2000. 275 p.
2. Vedernikova O.B., Kleshchenkova N.E., Ushakov A.S., Perel'man E.B. Using a Complex of Recreational Activities in the Daily Routine of Preschoolers. *Human. Sport. Medicine*, 2019, vol. 19, no. S1, pp. 137–142. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm19s108
3. Official site of the All-Russian Swimming Federation [Electronic Resource]. All-Russian Swimming Federation. Available at: <http://www.russwimming.ru>
4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte (Obshchaya teoriya i eye prakticheskiye prilozheniya)* [The System of Training Athletes in Olympic Sports (General Theory and Its Practical Applications)]. Kiev, Olympic Literature Publ., 2004. 543 p.
5. Cherepov E.A. [Sportization of Physical Education as a Key Chronotope in Health-Preserving Educational Space]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2016, no. 3, pp. 6–8. (in Russ.)
6. Shepilov A.V., Nenasheva A.V., Isaev A.P. Ergospirometric Indices of Evaluation of Exercise Performance of Female Swimmers of Different Ages and Qualifications. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2013, no. 3.

Received 15 October 2020

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Котляров, А.Д. Учение плаванию детей младшего школьного возраста / А.Д. Котляров // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S2. – С. 55–59. DOI: 10.14529/hsm20s209

FOR CITATION

Kotliarov A.D. Teaching Swimming in Primary School Children. *Human. Sport. Medicine*, 2020, vol. 20, no. S2, pp. 55–59. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm20s209
