

УДК 796.012.412.7

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ****В.Н. СПАЩАНСКАЯ, Д.А. ГЛЯК, Р.О. ХРОМОВ**  
(Полоцкий государственный университет)

*Раскрываются особенности обучения школьников младших классов плаванию стилем «кроль» игровым методом во время прохождения педагогической практики в общеобразовательной школе. Проведен анализ литературных источников по методике обучения плаванию школьников младших классов, на основе которого были подобраны игры на воде. Определены визуальный и временной критерии оценки при обучении плаванию игровым методом. Выявлен наиболее целесообразный метод овладения техникой плавания стилем кроль для учащихся 4-х классов. Проанализирована методика организации занятий по плаванию в игровой форме, даны методические рекомендации. Сравнительный эксперимент выявил несовершенство игрового метода – его использование ускоряло привыкание детей к водной среде и способствовало развитию скорости плавания, однако возможность постановки правильной техники плавания для занимающихся оказалась крайне мала.*

**Введение.** Плавание является эффективным видом физических упражнений, воздействующим как на отдельные органы, так и на физические качества занимающихся. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека (Е.И. Рябуха, 1953): существенно уменьшается вес тела, отток крови от периферии к центру облегчен, наблюдается состояние, близкое к невесомости. Пребывание в воде оказывает гигиеническое влияние на кожный покров (О.Ф. Ильина, 1959), массируя внутренние органы, расслабляя мышцы.

В первые дни обучения плаванию не происходит условно-рефлекторного включения механизма терморегуляции (В.М. Болховитянова, 1955), организм ребенка находится в состоянии относительной беззащитности к действию более низкой температуры воды по сравнению с воздухом. Закаливание температурой воды бассейна наблюдается обычно к 7 – 8 занятиям. Вместе с тем у 25 % детей обнаружено ухудшение функционального состояния организма (Ф.А. Иорданская, 1961). Это связано с применением чрезмерных нагрузок в воде или с ранним началом тренировок после болезни. Как указывает Я.Н. Бобко (1973), заболеваемость детей и подростков, занимающихся плаванием, в среднем в три раза меньше по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом.

Водная среда вызывает в организме занимающихся многочисленные изменения (Б.И. Оноприенко, 1981), которые определяются ее физическими, химическими и биологическими свойствами, отдельные специалисты спортивной медицины, в частности Э. Дойзер (1980), выражал некоторое беспокойство и сомнение относительно ценности значительных объемов плавания для здоровья спортсменов-пловцов, проводящих в воде до четырех часов в день и преодолевающих за это время расстояние в пределах 10 – 12 км. Поэтому для объективной оценки влияния плавания необходимо (Е.Н. Лычак, 1974) исследовать прежде всего отдаленные по времени результаты последствий учебно-тренировочных занятий на контингенте занимающихся различной подготовленности. Особенно велико оздоравливающее, укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванием можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствуют выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью – формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Также у детей может быть страх перед глубиной.

Каунсилмен Д.Е. выделяет следующие положения, которым уделяется наибольшее внимание при обучении плаванию [1]:

- организация и методика занятий должны быть дифференцированы по половому признаку;
- сближение физического воспитания с будущей профессией, профессиональной деятельностью людей, определяемое как профессионализация физического воспитания;
- индивидуализация занятий по физическому воспитанию в соответствии с возможностями и склонностями людей.

Детальная характеристика техники плавания и методики технического совершенствования пловцов дана В.Н. Платоновым. Он рассмотрел основы и разные ступени отбора и ориентации, а также построил процесс их подготовки; представил современную теорию и методику развития двигательных ка-

чества, охарактеризовал внутренировочные и внесоревновательные факторы, влияющие на эффективность подготовки пловцов и др. [2].

Так, по данным И.Л. Ганчар, только 15 % детей в возрасте 5 – 6 лет испытывали удовольствие и радость на первых занятиях обучения плаванию, а у 10 – 12 % занимающихся контакт с водой вызывал вообще отрицательную психическую реакцию. На последующих занятиях, по мере ознакомления с ее свойствами и приобретением опыта поведения в водной среде, а также благодаря адаптационным возможностям организма у занимающегося происходит переориентация и переоценка поведенческого мотива. Психоэмоциональное состояние ребенка в значительной мере влияет на время и эффективность проведения начальных этапов обучения плаванию, связанных с формированием чувства уверенности и комфорта в водной среде, без которых невозможно обучение основным плавательным навыкам [3].

По мнению Н.Ж. Булгакова, младший школьный возраст – важный период в развитии ребенка, укреплении его здоровья. Овладение навыками и умениями в младшем школьном возрасте наиболее эффективно проходит на уровне непроизвольного запоминания (в частности, в игре). Игра является не только наиболее эффективным средством начального обучения плаванию, но и методом физического воспитания, адекватным возрастным особенностям детей этого возраста. Кроме воспитания физических и волевых качеств, повышения эмоционального фона занятий, игра также является средством борьбы с монотонией в плавании. Она все глубже входит в практику физического воспитания и все больше привлекает внимание педагогов и исследователей. Было выдвинуто предположение о том, что использование методики с применением подвижных игр на воде будет способствовать более успешному обучению младших школьников плаванию, повышению заинтересованности занимающихся, улучшению посещаемости, эмоциональности занятий и сокращению отсева [4].

В результате анализа литературы, педагогических наблюдений и опроса Н.Ж. Булгакова выявила 7 самых популярных сказок среди детей дошкольного возраста, которые были переработаны и адаптированы к водной среде, на их основе были разработаны сценарии сюжетно-ролевых игр, проводимых с детьми в воде. Отобранные сказки распределялись по возрастающей сложности. Например, сюжет сказки «Колобок» был использован для изучения контрастных упражнений по освоению с водой; сказка «Репка» – для изучения упражнений на дыхание; «Три поросенка» – для изучения упражнений на погружение; «Гуси лебеди» – упражнений на всплывание; «Волк и семеро козлят» – для изучения навыка лежания; «Красная шапочка» – навыка скольжения; «Бременские музыканты» – техники попеременной работы ног на груди и на спине без подвижной опоры. Для каждого блока было разработано по 30 упражнений, которые являлись основой вышперечисленных сюжетно-ролевых игр. Сказка разбивалась на 3 части, каждая из которых проигрывалась на одном занятии (в основной части урока), на 4-м занятии сказка проигрывалась целиком. Продолжительность программы составила 28 занятий в мелком бассейне (глубина воды 0,7 – 0,9 м), с учетом двухразового посещения в неделю и продолжительности каждого занятия 30 минут. Средства и методы подбирались в соответствии с общепедагогическими принципами: воспитывающего обучения, сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности, прочности закрепления пройденного материала [5].

В основе суждений младших школьников о признаках и свойствах предметов и явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Поэтому показ упражнений и образное сравнение имеют большое значение в проведении игр при обучении различным двигательным действиям, в том числе и плаванию.

Одним из важных средств физического воспитания являются движения в водной среде. При этом важно, чтобы ребенок не боялся воды, хотел в ней играть, чтобы видел рядом с собой в воде сверстников, родителей, воспитателей. В этих условиях у него быстро появятся навыки плавания. Основное средство физического воспитания детей – игра, с помощью которой они приобщаются к окружающей жизни, овладевают полезными навыками, преодолевают возникающие трудности. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Весь урок может проходить в игровой форме.

С точки зрения теории физического воспитания процесс обучения какому-либо действию, которое вводится до сформированного в определенной степени навыка, делится на три последовательных этапа:

- 1) этап начального обучения плаванию – стадия, на которой формируются основы, или предпосылки умения;
- 2) этап углубленного обучения плаванию – стадия, на которой образуется собственно умение в его целостных контурах и деталях;
- 3) этап результирующей отработки действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Цель исследования – определить целесообразность использования для обучения школьников младших классов плаванию стилем «кроль» игровым методом.

Задачи исследования:

- определить особенности овладения техникой плавания кролем на груди и спине;
- проанализировать методику организации занятий по плаванию в игровой форме.

**Методы и организация исследования.** В период прохождения педагогической практики в СШ № 2 г. Новополоцка проводились уроки физической культуры с детьми четвёртых классов в бассейне. За этот промежуток времени был проведён сравнительный эксперимент, в котором использовались различные методы обучения плаванию детей младших школьных классов. В одном классе школьников обучали плаванию кролем обычным методом, в другом – игровым. Результат оценивался по двум критериям: визуальному и временному. Визуальный включал в себя анализ поставленной техники плавания, а временной критерий заключался в оценке скорости плавания.

В четвёртом «А» классе (контрольная группа – КГ) использовался метод строго регламентированного упражнения. В начале занятия проводились различные упражнения на суше, а дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений – в воде. В среднем школьники проплывали от 300 до 600 м за одно занятие. Для обучения плаванию в четвёртом «Б» классе (экспериментальная группа – ЭГ) был использован игровой метод. Занятия проходили в игровой форме с использованием игр «Кто выше?», «Поймай рыбку», «До пяти», «Лягушата», «Стрела», «Торпеда». Цель этих занятий – овладеть техникой плавания кролем. Игры были направлены на привыкание детей к водной среде, на устранение чувства водобоязни, умение задерживать дыхание, умение осуществлять выдох носом вдохом ртом, на технику выполнения отталкивания от бортика и технику скольжения под и над водой, а также технику проноса рук и работы ног. Игровая форма урока больше заинтересовывала и увлекала школьников к занятиям по обучению плаванию стилем «кроль». Дети быстрее осваивались в водной среде. Скорость плавания кролем на груди в ЭГ классе была выше, чем в КГ классе, даже несмотря на то, что средний объём тренировочного километража в этом классе составлял от 200 до 400 м.

**Результаты и их обсуждение.** В эксперименте участвовало по 8 человек с двух параллельных классов. Оценка результативности обучения плаванию делилась на два основных критерия: временной и визуальный, который в свою очередь включал в себя четыре теста: «техника гребка», «техника выполнения вдоха», «техника работы ног», «техника скольжения». Качество этих тестов оценивалось по трехбалльной системе. Один балл ставился за полное отсутствие техники, два за некоторые недочёты в технике, три за выполнение без ошибок. Полученные результаты суммировались, а наилучший показатель техники плавания определялся по наибольшей сумме баллов. Оценка временного и визуального критериев проводилась до и после эксперимента. Для определения временного критерия участники проплывали дистанцию 25 м, стиль плавания – кроль на груди. Время участников эксперимента суммировалось. Результаты визуального и временного критериев приведены на гистограммах (рис. 1, 2).

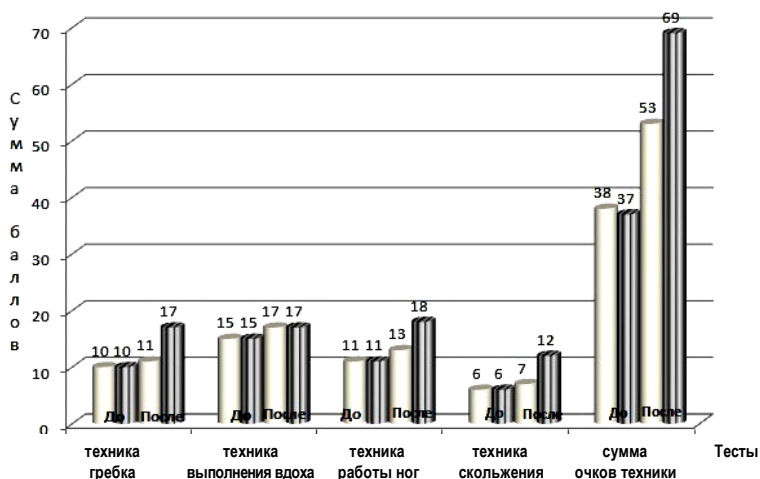


Рис. 1. Результаты визуального критерия оценки техники плавания стилем «кроль»

При оценке техники плавания стилем «кроль на груди» выявлено, что в ЭГ результат выполнения гребка улучшился на 1 балл, а в КГ – на 7 баллов. Техника выполнения вдоха в ЭГ и в КГ возросла пропорционально в обеих группах – на 2 балла. Оценка техники работы ног в ЭГ показала, что сумма баллов увеличилась незначительно (на 3 балла), а в КГ – на 7 баллов. Выявлены изменения и в технике скольжения в обеих группах: в ЭГ – на 1 балл, в КГ – на 6 баллов. Общая сумма очков у школьников ЭГ увеличилась на 15 очков ( $P < 0,05$ ), а в КГ на 32 очка ( $P < 0,005$ ). Таким образом, налицо статистически достоверное улучшение техники плавания в обеих группах, но в КГ техника повысилась в большей степени.

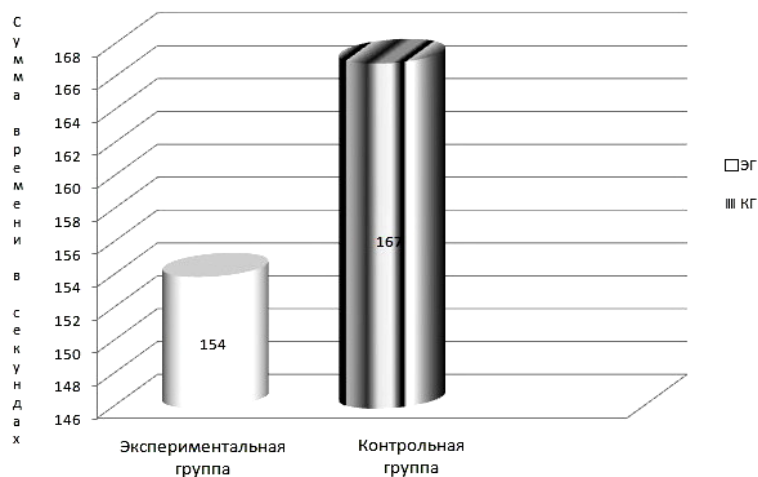


Рис. 2. Результаты временного критерия плавания стилем «кроль»

Сравнительный эксперимент выявил некоторые недостатки при обучении технике плавания стилем «кроль» игровым методом. Дети действительно быстрее осваивали новые двигательные навыки, но техника плавания в ЭГ оставалась непоставленной. Пронос рук, движение ног выполнялись асинхронно, без учёта нужного угла при проносе рук во время гребка, а вдохи выполнялись не по образцу общепринятой техники плавания. В контрольной группе, напротив, техника плавания кролем на груди была совершеннее, гребки руками были синхронизированы с ударами ног, вдох и выдох выполнялись поворотом головы, без поворотов туловища и поднимания головы из воды. Однако скорость плавания у детей, обучавшихся игровым методом, была значительно выше, о чём свидетельствуют результаты контрольного плавания на время.

**Заключение.** В результате проведенного эксперимента выявлено, что игровой метод является эффективным для освоения занимающимися водной среды. Игровая форма урока больше заинтересовывает и увлекает школьников к занятиям по обучению плаванию стилем кроль. Дети быстрее осваиваются в водной среде. Игры, направленные на привыкание детей к водной среде, устраняют чувство водобоязни, способствуют умению задерживать дыхание, умению осуществлять выдох носом, вдох ртом, улучшают технику выполнения отталкивания от бортика и технику скольжения под и над водой, а также технику проноса рук и работы ног. Использование игрового метода ускоряет привыкание детей к водной среде и способствует развитию скорости плавания, но является недостаточно эффективным средством для постановки правильной техники. Для освоения техники наиболее приемлем метод строго регламентированного упражнения, однако игровой метод будет способствовать ее совершенствованию.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
2. Платонов, В.Н. Спортивное плавание / В.Н. Платонов. – Киев: Рад. школа, 1983. – 192 с.
3. Ганчар, И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: учебник / И.Л. Ганчар. – Минск: Экоперспектива, 1998. – 352 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь плавание: первые шаги в спорте / Н.Ж. Булгакова. – М.: АСТ: Астрель, 2002.
5. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2000. – 77 с.

Поступила 25.10.2011

#### THE USING OF THE PLAYING METHOD IN TEACHING OF SWIMMING OF JUNIOR PUPILS

V. SPASCHANSKAYA, D. GLYAK, R. CHROMOV

*In this article there are mentioned some peculiarities of the teaching of junior pupils in the process of swimming as crawl by the playing method during the pedagogical practice in comprehensive schools. There was the analysis of the literature concerning the methodology of the teaching in the process of swimming of junior pupils and it was the base of the games in water. We can define visual and temporary criterion of estimation at the teaching of swimming by the playing method for pupils of the fourth form for identifying the most reasonable method of the mastering of the technology in swimming as crawl. Also the methodology of organization of classes in playing form has been analysed and there are methodological recommendations. The comparative experiment brought out the imperfection of the playing method. The using of the playing method was quickening the addiction of children to water environment and assisted of the development of the swimming speed but the possibility of the statement of the right technics in swimming for pupils turned out very small.*