

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ.

FEATURES SWIMMING TRAINING IN DIFFERENT GROUPS.



*Букреева Юлия Алексеевна
старший преподаватель кафедры
«Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия*

*Bukreeva, Yuliya Alekseevna
senior lecturer of the Department «Applied physical culture»
OSU them I. S Turgenev
Orel, Russia*



*Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия*

*Mostovaya Tatiana Nikolaevna
Ph. D., associate Professor of the Department
«Applied physical culture»
OSU named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В наше время массовое обучение плаванию по-прежнему имеет государственное значение, поскольку ежегодно погибает от утоплений до 17 тысяч человек (2-е место после автокатастроф). Одна из причин гибели людей на воде-низкий уровень плавательной подготовленности. Принимая во внимание бесценность человеческой жизни, любая смерть по причине утопления-трагедия. Если добавить, что тонут преимущественно лица трудоспособного возраста и дети, можно утверждать, что проблема носит важный государственный характер.

Abstract. Nowadays mass swimming lessons still has national importance, because every year die from drowning up to 17 thousand people (2nd place after car accidents). One of the reasons of death of people on water-a low level of swimming fitness. Taking into account the inestimable value of human life, any death because of drowning is a tragedy. If you add to that the sinking mainly of working to increase and children, it can be argued that the problem is important the character of the state.

Ключевые слова: плавание, здоровье, методика, анализ, обучение, возраст, контроль, индивидуализация, мотивация.

***Keywords:** swimming, health, technique, analysis, training, age, control, individualization, and motivation.*

Во всём мире существует множество спортивных школ, бассейнов для массового плавания и спорт-клубов. В нашей стране повсеместно организуются и проводятся индивидуальные и групповые занятия по обучению плаванию людей разного возраста, всё больше строится детских садов и школ с бассейнами. Актуальность этого очевидна, ведь плавание-жизненно необходимый навык и возможность научиться плавать должна быть у каждого.

В спортивных школах организуются групповые занятия по начальному обучению плаванию для детей младшего школьного возраста. В дальнейшем наиболее способные ученики продолжают занятия в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. В детских садах и школах, имеющих собственные бассейны, дети изначально распределены в группы и классы и обучение плаванию проводится по программам, соответствующим определённому возрасту учеников. Однако далеко не все детские сады и школы имеют свои бассейны, следовательно, остается ещё масса желающих обучаться плаванию.

Свидетельством этого является факт существования спортивно-оздоровительных (коммерческих) групп обучения плаванию на базе всех спортивных школ и общественных бассейнов. В таких группах занимаются дети, которые по каким-либо причинам не могут или не хотят заниматься в ДЮСШ: неподходящие антропометрические и физиологические данные; возрастной критерий (слишком маленькие или слишком взрослые для спортивной школы). Также имеет значение территориальное расположение бассейна (близость от дома), невозможность или нежелание посещать занятия в спортивной школе 5-6 раз в неделю.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп проводится без учета физических данных ребенка и возраста. Для руководства бассейна главным критерием при комплектовании коммерческих учебных групп, как правило, является возможность и желание клиентов посещать занятия в определённые дни и часы. А это в свою очередь зависит от ряда обстоятельств: расписания школьных уроков; совмещения занятий в бассейне с другими секциями; желание заниматься с определённым тренером; возможность сопровождения родителями детей на занятия.

Нередко при формировании учебных спортивно-оздоровительных групп, учащихся не сортируют по возрастному критерию. Причиной этого является не только то, что на коммерческие группы отводится незначительное количество сеансов, но и тот факт, что для формирования рентабельной группы часто не набирается должного количества детей определённого возраста. В результате, по целому ряду перечисленных причин (пожеланий клиентов и возможностей бассейна), нередко образуются смешанные группы. Перед тренерами встаёт сложная задача — организовать процесс обучения на должном уровне и эффективно проводить занятия по обучению плаванию в группе, сформированной из детей, значительно различающихся по возрасту, физическим способностям и уровню исходной плавательной подготовленности.

Методика обучения плаванию опирается на педагогические принципы с учётом индивидуального подхода к ребёнку: сознательности и активности,

систематичности, наглядности и доступности.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, тренер должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (например, оттолкнуться ногами от бортика сильнее, чтобы проскользнуть дальше; выполнить полный выдох в воду для того, чтобы после всплытия на поверхность воды сразу сделать вдох и т.д.).

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение изученного ранее сочеталось с усвоением нового материала. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

В нашей стране повсеместно длительное время используются две основные методики обучения плаванию: параллельно-последовательная и одновременная. Содержание первой заключается в том, что первоначально обучают двум сходным по структуре способам: кролю на груди и кролю на спине, баттерфляю и дельфину, брассу на груди и брассу на спине, на левом и правом боку. При одновременном методе обучения из всех составляющих элементов различных способов плавания выделяются основные, освоение которых способствует быстрому изучению способа в целом и формированию более прочного плавательного навыка.

Грамотная организация урока по плаванию очень важна, так как занятия проходят в усложненных условиях. Как правило, в бассейне бывает слишком шумно, кроме того, уроки должны быть максимально безопасны для учащихся. Во время занятий в бассейне используются различные методы организации обучаемых.

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков (по числу имеющихся дорожек в бассейне).

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Эффективность проведения занятий в группе определяется следующими критериями:

- точностью поставленных задач на уроке. Задачи должны быть поставлены ясно и конкретно, в соответствии с программой и успеваемостью группы, и должны быть скорректированы с содержанием предшествующих уроков;

- полноценностью содержания урока. Исходя из возрастных возможностей учащихся, необходимо подбирать наиболее эффективные упражнения для обучения способам плавания, развития двигательных качеств.

Говоря об эффективности проведения урока, отмечается целесообразность распределения учебного материала по частям урока, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приёмов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность урока (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам урока, обеспечение техники безопасности на занятиях.

В разновозрастной группе при обучении одному и тому же двигательному действию приходится предусматривать и решать далеко не равнозначные частные задачи, поскольку характер восприятия учебного материала, степень развития физических и психических способностей, приобретённый ранее двигательный опыт имеют существенные индивидуальные отличия.

В случае объединения детей разного возраста в одной группе возникает ряд трудностей для педагога из-за существенных различий в уровне начальной плавательной подготовленности, общей физической подготовки и разобщённости в коллективе из-за разницы в возрасте.

В результате перед тренером, проводящим занятия в смешанной группе, стоят следующие задачи :

1. Обеспечение безопасности во время занятий в бассейне.
2. Контроль адекватности физической нагрузки соответственно возрасту ребенка.
3. Индивидуализация процесса обучения с учётом способностей и возможностей.
4. Способствование установлению дружеских взаимоотношений в коллективе.
5. Создание у детей мотивации к сознательному освоению материала.

Процесс обучения плаванию всегда начинается с проверки плавательной подготовленности учеников и дальнейшего распределения их на подгруппы.

На первом этапе обучения для новичков (независимо от их возраста) важно полностью пройти этап освоения с водой. Для снятия излишнего эмоционального и физического напряжения также необходимо обязательно освоить особенности дыхания при плавании и только после этого можно приступать к изучению техники спортивного плавания. С остальными учениками, умеющими уверенно держаться на воде и освоившими правильное дыхание, можно сразу приступать к изучению способов плавания.

В связи с особенностями смешанной группы и разными двигательными предпочтениями учеников, процесс обучения рекомендуется строить следующим образом: примерно по 4 урока внимание акцентировать на совершенствование определённого способа плавания. В спортивном плавании четыре способа, поэтому в одном цикле обучения получится 16 занятий, из которых 1-2 занятия нужно отвести на обучение нырянию и 2-3 занятия посвятить играм, эстафетам и соревнованиям. Далее цикл повторяется снова, но желательно вывести учеников на новый этап разучивания.

Таким образом, наиболее целесообразно и рационально строить процесс обучения в группах, где дети сильно отличаются по возрасту и уровню подготовленности.

В период занятий по обучению плаванию занимающиеся не только

осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, и ловкости). Однако доминирующим фактором в этом процессе является овладение навыком плавания. В том случае, если в одной группе занимаются дети разного возраста, необходимо, чтобы уроки были в меру эмоциональными, а разнообразие методов — очень широким.

Использование игрового и соревновательного методов на занятиях в разновозрастной группе возможно и необходимо, но только с применением дополнительного оборудования: ласты — для младших детей, колобашки, пояса с сопротивлением — для старших, поскольку необходимо уравнивать скоростные возможности. Использование этих методов в разновозрастной группе способствует не только поднятию эмоционального состояния учеников, но и помогает установить дружеские взаимоотношения в коллективе, что очень важно в смешанной группе, поскольку изначально взаимоотношения в подобном коллективе являются сложными из-за возрастных различий.

При работе с разновозрастной группой необходимо в большей степени ориентироваться на слабых учеников. В связи с этим большое внимание уделяется обучению элементам плавательных движений. В результате на первое место выходит метод разучивания по частям. Более способные и обученные ученики при этом смогут лучше прочувствовать отдельные элементы техники отдельных способов плавания и углубить понимание двигательного действия, тем самым выйти на новый этап обучения.

При разучивании способов плавания в групповых занятиях преимущественно применяется поточный метод обучения, поскольку при этом повышается плотность урока и контроль выполнения учебных заданий. Но применение этого метода в разновозрастной группе становится возможным только с применением дополнительного плавательного оборудования: ласты для младших; лопатки и колобашки, пояса с отягощением — для старших учеников. С помощью этих же средств можно регулировать физическую нагрузку, которую необходимо дозировать в соответствии с возрастными возможностями учеников.

Обучение детей разного возраста в одной группе наиболее эффективно при учете возрастных особенностей восприятия, физических способностей и психологических нюансов, поэтому необходима избирательность методов обучения и применение различных вспомогательных средств: лопаток, колобашек, ласт, поясов, досок.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова. - М., Просвещение, 1974. – 192 с.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
3. Викулов А. Д. Плавание : учебное пособие для студ. ВУЗов / А. Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2003. - С. 186 - 189.
4. Кубышкин В. И. Учите школьников плавать : книга для учителя /

- В. И. Кубышкин. - М.: Просвещение, 1988. - С. 11 -14.
5. Никитский Б. Н. Плавание Б. Н. Никитский. - М.: Просвещение, 1975. – 207 с.
 6. Осокина Т. И. Как научить детей плавать / Осокина Т. И. - М.: 1962. - С. 33 -57.
 7. Павлова Т. Н. Индивидуальный подход в обучении плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т. Н. Павлова, Н. А. Чистова // Материалы VII Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», том III (г. Москва, 24-27 мая 2003г.). – Москва, 2003. - С. 40-41.
 8. Плавание : учебник для вузов / под общей ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 250-256.

References

1. Bulgakova N. Zh. Obuchenie plavaniyu v shkole [Learning to swim at school]. Moscow, Education Publ., 1974. 192 p.
2. Vasiliev V. S. Obuchenie detey plavaniyu [Teaching children to swim]. – Moscow, Physical culture and sport Publ., 1989. 96 p.
3. Vikulov A. D. Plavanie [Swimming]. Moscow, VLADOS – PRESS Publ., 2003. Pp. 186 - 189.
4. Kubyshkin V. I. Uchite shkol'nikov plavat'. Kniga dlya uchitelya students [Learn to swim. Book for teachers]. Moscow, Education Publ., 1988. Pp. 11 -14.
5. Nikitskaya B. N. Plavanie [Swimming]. Moscow, Education Publ., 1975. 207 p.
6. Osokina T. I. Kak nauchit' detey plavat' [How to teach children to swim]. Moscow, 1962. Pp. 33 -57.
7. Pavlova T. N., Chistova N. A. [Individual approach in teaching swimming to children of preschool and younger school age]. Materialy VII Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa «Sovremennyy olimpiyskiy sport i sport dlya vseh», tom III (g. Moskva, 24-27 maya 2003g.) [Materials of VII International scientific Congress "Modern Olympic sport and sport for all", volume III (Moscow, may 24-27, 2003)]. Moscow, Pp. 40-41. (In Russ.).
8. Plavanie [Swimming]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2001. Pp. 250-256.