



ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ

Таисия Васильевна Славороссова,
инструктор Центра развития ребёнка –
детский сад №1794

Двигательная активность детей в последние годы существенно ограничилась. Современные родители, как правило, не уделяют этому достаточно внимания, чаще усаживая ребёнка вместе с собой у телевизора или за игровую приставку.

В результате не формируется набор двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, таких как умение группироваться при падении, потянуться за предметом, расположенным на высоте и т.п.

Между тем обучение плаванию как раз основывается на ранее приобретённых ребёнком навыках. Многие тренеры на занятиях по начальному обучению плаванию сталкиваются с проблемой недостаточного физического развития современных дошкольников и младших школьников.

Запоминание материала на занятиях по плаванию идёт с использованием механической и логической памяти. Целенаправленные

занятия требуют внимания и сосредоточенности, которые направлены на восприятие внешних объектов или самого себя. Поскольку занятия

по обучению плаванию проводятся, как правило, в групповой форме (10–15 детей), добиться сохранения внимания на протяжении занятия достаточно трудно для педагога. Внимание обучаемого ребёнка зависит от мотивации и от того, насколько быстро и правильно получается освоить новые движения. Тренер по плаванию может объяснить, как выполнять упражнение. Но создать мотивацию для обучения (то есть объяснить, зачем нужно выполнять упражнения) — задача родителей.

Для формирования представления о предмете исследования и выявления особенностей организации занятий плаванием и методики начального обучения плаванию детей 6–7 лет была изучена специальная литература по физиологии, психологии, теории и методики физического воспитания, начального обучения плаванию и спортивного плавания. Всего было проанализировано более 30 источников, из них 14 включено в библиографический указатель.

Оценка эффективности выполнения упражнения «Скольжение» проводилась в стандартных тренировочных условиях малой ванны бассейна, где обычно проходили занятия. Испытуемый отталкивался ногами от стенки бортика и скользил по поверхности воды на задержке дыхания с установкой: «проскользить как можно дальше».

Каждому ребёнку давалось три попытки (для расчетов бралась лучшая попытка). Фиксировалась общая длина скольжения: $L_{ск}$ (м, см) и время прохождения 4-метрового отрезка: $t_{4 м}$ (сек,00). Также проводилась экспертная оценка техники выполнения упражнения «Скольжение» (приложение 1, приложение 2).

Испытуемые выполняли упражнение по команде. Время скольжения определялось с помощью секундомера «TYR Z-100» с точностью до 0,01 секунды. Длина скольжения определялась с помощью рулетки «STYLER-10 m» с точностью до 10 см.

Полученные первичные данные подвергались математической обработке, включающей в себя расчет следующих стандартных статистических параметров: средней величины (\bar{x}), среднего квадратического отклонения (σ). Для оценки достоверности различий между исследуемыми показателями экспериментальной и контрольной групп использовался t -критерий Стьюдента. Вычисления выполнялись на персональном компьютере с помощью программы «EXCEL 7.0».

Эксперимент проводился на базе бассейна конно-спортивного комплекса «Битца»: размеры ванны — 25 20 м (шесть дорожек), переменная глубина — от 190 до 150 см с температурой воды $28 \pm 10^{\circ}\text{C}$. Эксперимент проводился в течение октя-

бря 2011 года с группами начального обучения плаванию, занимающимися с сентября 2011 года, то есть освоение с водой было пройдено в сентябре. Занятия проходили два раза в неделю. Тематический план занятий включал в себя освоение упражнений скольжения на груди и на спине (табл.1). Занятие экспериментальной и контрольной группы состояло из трёх частей:

1. Выполнение общеразвивающих, подводящих и имитационных упражнений на суше (10 минут).
2. Выполнение всплываний и лежаний, скольжений с подвижной опорой и без опоры, выходов в воду (25 минут).
3. Игры на воде или свободное плавание (10 минут).

Таблица 1

Тематический план занятий экспериментальной и контрольной группы

№ занятия	Тема занятия
1	Разучивание скольжения на груди
2	Закрепление скольжения на груди
3	Совершенствование скольжения на груди
4	Совершенствование и учёт скольжения на груди
5	Разучивание скольжения на спине
6	Закрепление скольжения на спине
7	Совершенствование скольжения на спине
8	Совершенствование и учёт скольжения на спине

В эксперименте принимали участие две группы начального обучения: экспериментальная и контрольная. Время занятий контрольной группы: 17¹⁵—18⁰⁰, время занятий экспериментальной группы: 18⁰⁰—18⁴⁵. Родители занимающихся экспериментальной и контрольной групп переодевали детей перед занятием, присутствовали на трибунах бассейна и наблюдали за ходом занятия, переодевали детей после занятия.

Родителям занимающихся в экспериментальной группе было предложено три-четыре раза в неделю (в те дни, когда нет занятий по плаванию) в домашних условиях выполнять комплекс общеразвивающих, подводящих и имитационных упражнений (Приложение 3). Кроме того, с родителями занимающихся в экспериментальной группе проводились разъяснительные беседы о необходимости обучения плаванию, оздоровительной ценности плавания.

Учёт качества выполнения упражнения «Скольжение на груди» проводился на четвёртом занятии в экспериментальной и контрольной группе.

В экспериментальной группе оценку «В»-уровень получили семь детей (четыре девочки и три мальчика). В контрольной группе оценку «В»-уровень получили только два ребёнка (одна девочка и один мальчик).

Оценку «С» *уровень* в экспериментальной группе получили три ребёнка (одна девочка и два мальчика), и в контрольной группе три ребёнка (одна девочка и два мальчика).

Длина скольжения в экспериментальной группе варьировалась от 7 м 50 см до 8 м, причём результат 8 м показали четверо занимающихся (одна девочка и трое мальчиков). В контрольной группе длина скольжения варьировалась от 4 м 10 см до 7 м 10 см, то есть результат 8 м не показал никто.

Время прохождения отрезка 4 м в экспериментальной группе варьировалось от 3,42 сек. до 4,69 сек. В контрольной группе дети показали результаты от 4,98 сек. до 7,09 сек.

Учёт качества выполнения упражнения «Скольжение на спине» проводился на восьмом занятии в экспериментальной и контрольной группе. В экспериментальной группе оценку «В» *уровень* получили шесть детей (три девочки и три мальчика). В контрольной группе оценку «В» *уровень* получили только два ребёнка (одна девочка и один мальчик). Оценку «С» *уровень* в экспериментальной группе получили четыре ребёнка (две девочки и два мальчика) и в контрольной группе — три ребёнка (одна девочка и два мальчика). Оценку «НС» *уровень* в экспериментальной группе не получил ни один ре-

бёнок, а в контрольной группе — пятеро детей (три девочки и два мальчика).

Длина скольжения в экспериментальной группе варьировалась от 7 м 40 см до 8 м, причём результат 8 м показали трое занимающихся (одна девочка и два мальчика). В контрольной группе длина скольжения варьировалась от 4 м 10 см до 7 м 10 см, то есть результат 8 м не показал никто.

Время прохождения отрезка 4 м в экспериментальной группе варьировалось от 3,26 сек до 5,08 сек. В контрольной группе дети показали результаты от 4,82 сек. до 7,06 сек.

Среднегрупповой показатель длины скольжения на груди в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной, на 2 м 36 см. Дети, занимающиеся в экспериментальной группе, на преодоление 4-метрового отрезка в среднем статистически достоверно затрачивали на 2,05 сек. меньше, чем дети, занимающиеся в контрольной группе. Среднегрупповая экспертная оценка качества выполнения упражнения в экспериментальной группе достоверно выше на 1 балл, чем в контрольной группе.

Среднегрупповой показатель длины скольжения на спине в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной группе,

на 2 м 48 см. Дети, занимающиеся в экспериментальной группе, на преодоление 4-метрового отрезка в среднем статистически достоверно затрачивали на 1,76 сек. меньше, чем дети, занимающиеся в контрольной группе. Среднегрупповая экспертная оценка качества выполнения упражнения «Скольжение на груди» в экспериментальной группе достоверно выше на 0,9 балла, чем в контрольной группе.

ВЫВОДЫ

1. Дети, выполняющие домашние задания, состоящие из общеразвивающих, подводящих и имитационных упражнений на суше, справляются с упражнениями «Скольжение на груди» и «Скольжение на спине» гораздо дальше и быстрее, чем дети, занимающиеся только на занятиях в бассейне.
2. Выполнение домашних заданий, состоящих из общеразвивающих, подводящих и имитационных упражнений на суше, способствует улучшению качества выполнения упражнений «Скольжение на груди» и «Скольжение на спине».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Движения, используемые в плавании, не выполняются детьми в повседневной жизни. В частности, прямое положение тела с вытянутыми и прижатыми к голове руками непригодно для детей, а в некоторых случаях (связанных с проблемами в поясничном отделе позвоночника) очень трудновыполнимо. Однако это положение тела в упражнении «скольжение» — основа для дальнейшего правильного обучения спортивным и прикладным способам плавания. Поэтому на начальном этапе обучения плаванию целесообразно уделять достаточно большое количество времени от занятия на выполнение именно скольжений на груди и на спине с подвижной опорой и особенно без опоры.

Выполнение домашних заданий по освоению положения тела в скольжении может быть рекомендовано всем детям, учащимся плавать (упражнения подробно описаны в Приложении 3). В случае невозможности такой самостоятельной работы учащихся, представляется целесообразным увеличить время, отведённое на скольжения в общем курсе обучения, до достижения детьми сформированного устойчивого навыка.

**Критерии качества выполнения упражнения
«Скольжение на груди»**

Оценка			
«В»	«С»	«НС»	«Н»
1. Скользит 7–8 м. 2. Руки вместе, голова прижата к рукам. 3. Ноги вместе. 4. Спина на поверхности воды.	Скользит 5–6 м. Незначительные ошибки в пунктах 2, 3, 4.	Скользит 3–4 м. Грубые ошибки в пунктах 2, 3, 4.	Не может выполнить упражнение.

**Критерии качества выполнения упражнения
«Скольжение на спине»**

Оценка			
«В»	«С»	«НС»	«Н»
1. Скользит 7–8 м. 2. Руки вместе, голова лежит на руках. 3. Ноги вместе. 4. Живот на поверхности воды.	Скользит 5–6 м. Незначительные ошибки в пунктах 2, 3, 4.	Скользит 3–4 м. Грубые ошибки в пунктах 2, 3, 4.	Не может выполнить упражнение.

**Общеразвивающие, подводящие и имитационные упражнения
для домашней работы экспериментальной группы**

№	Название упражнения	Методические указания
1.	Исходное положение — основная стойка. Повороты головы в стороны (1 — вправо, 2 — исходное положение, 3 — влево, 4 — исходное положение).	Спина прямая, напрячь мышцы спины и пресса. Голову вперёд и назад не наклонять.
2.	Исходное положение — основная стойка. Поднимание и опускание плеч. (1 — поднять плечи как можно выше к ушам, 2 — исходное положение).	Спина прямая, напрячь мышцы спины и пресса. Руки расслабить и не сгибать.
3.	Исходное положение — основная стойка, руки вместе, вытянуты вверх и прижаты к голове. Поднимание и опускание плеч (1 — поднять плечи как можно выше к ушам, 2 — исходное положение).	Спина прямая, напрячь мышцы спины и пресса. Потянуться руками к потолку. Руки не сгибать.
4.	Исходное положение — основная стойка, руки вместе, вытянуты вверх и прижаты к голове. Вращение двумя руками вперёд.	Спина прямая, напрячь мышцы спины и пресса. Руки не сгибать. Тянуться макушкой к потолку.

Из опыта работы

5.	Исходное положение — основная стойка, руки вместе, вытянуты вверх и прижаты к голове. Вращение двумя руками назад.	Спина прямая, напрячь мышцы спины и пресса. Руки не сгибать. Тянуться макушкой к потолку.
6.	Исходное положение — основная стойка, левая рука вытянута вверх, правая прижата к туловищу. Поперенное вращение руками вперёд.	Спина прямая, напрячь мышцы спины и пресса. Руки не сгибать. Тянуться макушкой к потолку.
7.	Исходное положение — основная стойка, левая рука вытянута вверх, правая прижата к туловищу. Поперенное вращение руками назад.	Спина прямая, напрячь мышцы спины и пресса. Руки не сгибать. Тянуться макушкой к потолку.
8.	Исходное положение — основная стойка, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты в стороны (1 — поворот вправо, 2 — исходное положение, 3 — поворот влево, 4 — исходное положение).	Спина прямая, напрячь мышцы спины и пресса. Локти не опускать.
9.	Исходное положение — основная стойка. Наклоны. (1 — наклон с доставанием пола кончиками пальцев, 2 — исходное положение).	Колени не сгибать.
10.	Исходное положение — основная стойка, ноги на ширине плеч. Приседания (1 — присед, руки вперёд, 2 — исходное положение).	По возможности не отрывать пятки от пола.
11.	Исходное положение — лёжа на полу (на мягкой подстилке), ноги вместе, руки прямые, ладони прижаты к передней поверхности бедра (можно представить, что руки находятся в карманах брюк). Потянуться макушкой вперёд.	Спину прижать к полу. Туловище не сгибать.
12.	Исходное положение — лёжа на полу (на мягкой подстилке), ноги вместе, левая рука вытянута вперёд, правая рука прижата к передней поверхности бедра. Потянуться левой рукой и макушкой вперёд.	Спину прижать к полу. Туловище не сгибать. Руки прямые.
13.	Исходное положение — лёжа на полу (на мягкой подстилке), ноги вместе, правая рука вытянута вперёд, левая рука прижата к передней поверхности бедра. Потянуться правой рукой и макушкой вперёд.	Спину прижать к полу. Туловище не сгибать. Руки прямые.
14.	Исходное положение — лёжа на полу (на мягкой подстилке), ноги вместе, руки вместе, прямые, вытянуты вперёд. Потянуться руками и макушкой вперёд.	Спину прижать к полу. Туловище не сгибать.
15.	Исходное положение — лёжа на спине на полу (на мягкой подстилке), ноги вместе, руки вместе, прямые, вытянуты вперёд. Поднять ноги и руки от пола на 5 см и потянуться руками и макушкой вперёд. Лежа на груди поднять ноги и руки на 15–20 град. от пола и скользнуть.	Мышцы живота, рук и ног напрячь. Спину прижать к полу. Туловище не сгибать.
16.	Исходное положение — основная стойка, спину прижать к стене, руки прямые, ладони прижаты к передней поверхности бедра (можно представить, что руки находятся в карманах брюк). Подняться на носки и потянуться макушкой вверх.	Спину прижать к стене. Туловище не сгибать.

Из опыта работы

17.	Исходное положение — основная стойка, спину прижать к стене, левая рука вытянута вверх, правая рука прижата к передней поверхности бедра. Подняться на носки, потянуться левой рукой и макушкой вверх.	Спину и левую руку прижать к стене. Туловище не сгибать. Руки прямые.
18.	Исходное положение — основная стойка, спину прижать к стене, правая рука вытянута вверх, левая рука прижата к передней поверхности бедра. Подняться на носки, потянуться правой рукой и макушкой вверх.	Спину и правую руку прижать к стене. Туловище не сгибать. Руки прямые.
19.	Исходное положение — основная стойка, спину прижать к стене, ноги вместе, руки вместе, прямые, вытянуты вверх. Подняться на носки, потянуться руками и макушкой вверх.	Спину прижать к стене. Туловище не сгибать. Руки прямые.
20.	Исходное положение — упор-присев. Выпрыгивание с приземлением в основную стойку, руки вместе, прямые, вытянуты вверх и прижаты к голове.	Ноги вместе. Спина прямая. Туловище не сгибать. Руки не сгибать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ануфриев А. В. Научное исследование. Курсовые, дипломные и диссертационные работы. 3-е изд., стер. М.: Ось-89, 2007. 112 с.
2. Викулов А. Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 368 с., ил.
3. Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. Б., Борисенков М. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. 2-е издание. М.: Физкультура и спорт, 2006. 220 с., ил.
4. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006. 48 с.
5. Кремлёва М. Н., Чеботарёва И. В. Методические рекомендации к проведению практических и методических занятий по обучению плаванию. М.: РГАФК, 1998. 35 с.
6. Макаренко Л. П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и Спорт, 1983. 288 с.
7. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов ВУЗов. М.: Физическая культура, 2001. 320 с.
8. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/под. ред. С. Д. Неверковича. М.: Физическая культура, 2006. 528 с.
9. Петрова Н. Л., Баранов В. А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие. М.: «Советский спорт», 2006. 96 с., ил.
10. Плавание: Учебник для ВУЗов/Под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2001. 400 с., ил.
11. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. М.: Айрис-пресс, 2003. 80 с., ил.
12. Психология: Учебник для техникумов физической культуры/под. ред. А. Ц. Пуни. М.: Физкультура и спорт, 1984. 255 с., ил.
13. Семёнов Ю. А. Навык плавания — каждому: Из опыта программированного обучения плаванию. М.: Физкультура и спорт, 1983. 114 с., ил.
14. Янкелевич Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. М.: Физкультура и спорт, 1999. 206 с., ил.