

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Сорокина Екатерина Васильевна

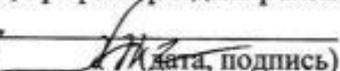
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Обучение плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах
на базе физкультурно-оздоровительного центра»

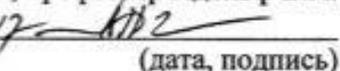
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Педагогика
профессионального образования на основе проектно-ориентированной
деятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

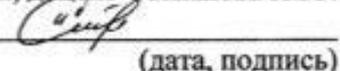
Заведующий кафедрой педагогики
д.п.н., профессор Адольф В.А.

16.12.17  (дата, подпись)

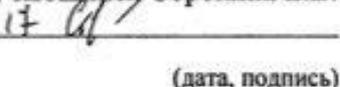
Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.

16.12.17  (дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Степанова И.Ю.

16.12.17  (дата, подпись)

Обучающийся Сорокина Е.В.

16.12.17  (дата, подпись)

Красноярск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава I. Теоретические предпосылки обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра	10
1.1. Обучение плаванию детей на базе физкультурно-оздоровительного центра как педагогический процесс.....	10
1.2. Специфика обучения техникам плавания детей разных возрастов на базе физкультурно-оздоровительного центра.....	22
1.3 Организационно-методические условия обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра	34
Выводы по первой главе	43
Глава II. Практика реализации организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра.....	45
2.1. Опытно-экспериментальная работа по реализации организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра..	45
2.2. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы по реализации организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра	56
Выводы по второй главе.....	69
Заключение	71
Библиографический список	74
Приложения	83

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Умение плавать необходимо каждому современному человеку, ведь плавание выступает одним из эффективных средств всестороннего физического воспитания личности человека. Благодаря этому обучение плаванию выступает значимым элементом содержания программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. В процессе регулярных, правильно организованных занятий по плаванию и повышению тренированности плавательных навыков, а также в ходе соревнований у обучающихся воспитывается дисциплина, организованность, инициатива, трудолюбие, честность, стремление преодолеть встречающиеся на пути трудности, упорство в достижении целей, настойчивость, смелость и решительность, чувство коллективизма и товарищества. Также занятия плаванием способствуют укреплению здоровья, улучшению осанки и лечению заболеваний. В последнее время плавание стало важным средством лечебной физической культуры.

Плавание имеет огромное прикладное значение как жизненно необходимый человеку навык.. Для предупреждения несчастных случаев на водоеме надо, чтобы все умели плавать и в случае необходимости смогли оказать помощь тонущему товарищу. Следует отметить, что однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Для обучения плаванию необходимы специфические условия. Организация процесса обучения плаванию требует учета разнообразных требований, факторов: личностных, организационных, здоровьесберегающих, санитарно-гигиенических, финансово-экономических и др.

Так для обучения плаванию на базе физкультурно-оздоровительных центров создаются разноуровневые, разновозрастные группы обучения плаванию детей 8-11 лет. Каждой новый учебный год в группу добавляются

новые ученики, функциональное состояние и техничное овладение стилями плавания которых уступают ученикам, которые прошли курс обучения плаванию длительностью год. Группу с разноуровневой подготовленностью необходимо в кратчайшие сроки привести к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания. Для этого необходимо создавать специфические организационно-методические условия.

Вышеизложенное определило актуальность исследования и обусловило выделение существующих **противоречий** между:

- потребностью государства и общества в содействии развитию массового спорта среди подрастающего поколения, в том числе и в области плавания, и ограниченностью ресурсных возможностей обучения плаванию всех желающих представителей детей и молодежи;
- необходимостью поиска новых способов организации учебно-тренировочного процесса по плаванию в условиях ограниченных ресурсов и недостаточной разработанностью организационно-методических условий по обучению плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра.

Выявленные противоречия, а также недостаточная разработанность проблемы обусловили выбор **темы** исследования «Обучение плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра».

Цель исследования: выявить и обосновать организационно-методические условия обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах, проверить результативность их реализации на базе физкультурно-оздоровительного центра.

Объект исследования: образовательный процесс в физкультурно-оздоровительном центре.

Предмет исследования: организационно-методические условия обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что

обучение плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра приведет всех участников группы к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания, если реализуются следующие организационно-методические условия:

- на начальном этапе обучения применяются дифференцированные задания для различных категорий детей, обеспечивающие интенсификацию учебно-тренировочного процесса для начинающих;

- на основном этапе обучения осуществляется распределение на подгруппы детей разных категорий с разными требованиями к нормам выполнения заданий;

- на завершающем этапе обучения происходит распределение очередности месторасположения ребенка на дорожке.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования предполагается решить следующие **задачи**:

1. Рассмотреть обучение плаванию как педагогический процесс на базе физкультурно-оздоровительного центра.

2. Определить и обосновать специфику обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах.

3. Выявить организационно-методические условия обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра.

4. Проверить результативность реализации выявленных организационно-методических условий на базе физкультурно-оздоровительного центра «Политехник» (СФУ, г. Красноярск).

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- современные теоретические основания разработки и реализации учебно-тренировочного процесса (О. Т. Жукова, И. Л. Ганчар, И. П. Волков, А. А. Кислов, Т. С. Козаковцева, Г.И. Попов, Н.С. Сухарева, И.А. Федченко);

- теоретические положения, определяющие методику обучения плаванию в рамках спортивной подготовки (Н. А. Бутович, С. М. Вайцеховский, В. И.

Кубышкин, Л. В. Геркан, В. И. Маслов, Д. А. Биневский, С. В. Койгеров, В. В. Мерзляков, А. В. Семенов,) при массовом обучении плаванию, формирующем жизненно важный навык (В. Н. Мухин, Ю. И. Радыгин, Л. П. Макаренко, В. И. Пыжов, Н. Н. Чаплинский, Н. И. Карзов, Г. И. Попов,);

- работы, раскрывающие специфику освоения различных стилей плавания в начальный период обучения (О. И. Логунова, Т. В. Ермилова, З. С. Сырышева);
- исследования, связанные с особенностями обучения плаванию в детском возрасте (Е. Г. Маряничева, Р.А. Шлячков).

Методической основой выступила стандартная программа обучения плаванию А.А. Кашкина.

В соответствии с целью и задачами были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретико-методический анализ и синтез педагогической и методической литературы, нормативно-правовой, учебно-программной, управленческой и другой документации для систем дополнительного образования;
- сравнительно-сопоставительный анализ существующих организационно-методических условий обучения плаванию детей;
- изучение и обобщение опыта организаций дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта;
- экспериментальные методы (тестирование плавательной подготовленности и сравнение результатов с разрядными нормами по плаванию в ластах).

Базой исследования явился физкультурно-оздоровительный центр с бассейном Сибирского Федерального Университета «Политехник»

Достоверность полученных результатов обеспечивается развернутым анализом проблемы, системным подходом к решению выделенных в исследовании задач, теоретико-методологической базой исследования, изучением большого количества программ обучения плаванию в системах дополнительного образования, апробацией организационно-методических условия обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах, использование адекватных поставленным цели и задачам методов

исследования.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования:

Разработаны и теоретически обоснованы организационно-методические условия обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра, приводящие всех участников группы к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания в течение года: на начальном этапе обучения применяются дифференцированные задания для различных категорий детей, обеспечивающие интенсификацию учебно-тренировочного процесса для начинающих; на основном этапе обучения осуществляется распределение на подгруппы детей разных категорий с разными требованиями к нормам выполнения заданий; на завершающем этапе обучения происходит распределение очередности месторасположения ребенка на дорожке.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные организационно-методические условия обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах практически реализованы в физкультурно-оздоровительном центре с бассейном Сибирского Федерального Университета «Политехник». Созданные материалы и рекомендации могут найти применение в системе дополнительного образования детей в области физической культуры, при подготовке и повышении квалификации педагогов сферы физического воспитания.

Положения выносимые на защиту:

1. Обучение плаванию, выступая образовательным процессом, предполагает поиск адекватных педагогических оснований для работы с разноуровневыми группами детей 8-11 лет. При выявлении данных оснований необходимо учитывать: зависимость рентабельности работы физкультурно-оздоровительного центра от наполнения абонементных групп; несоответствие детей в абонементных группах по техническому овладению стилями плавания и физической подготовкой; потребность приведения группы к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания за годовой период обучения.

2. Организационно-методическими условиями обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра, представляющими собой совокупность взаимосвязанных действий по формированию одинакового функционального состояния и осведомленности по техникам плавания за годовой период обучения, являются:

- применение на начальном этапе обучения дифференцированных заданий для различных категорий детей, обеспечивающих интенсификацию учебно-тренировочного процесса для начинающих;
- распределение на подгруппы детей разных категорий с разными требованиями к нормам выполнения заданий на основном этапе обучения;
- распределение очередности месторасположения ребенка на дорожке на завершающем этапе обучения.

3. Результативность реализации организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах подтверждена опытно-экспериментальной работой на базе физкультурно-оздоровительного центра «Политехник»

Апробация и внедрение результатов исследования.

Результаты исследования апробировались и внедрялись последовательно на всех этапах его проведения. Основные положения диссертации, теоретические и практические результаты были представлены: на Всероссийском конкурсе научных статей по результатам научно-практической конференции «Инновационное социально-ориентированное развитие России» в номинации «Лучшая научная статья по направлению Педагогические и психологические исследования» (Томск, 31.10.2016) (диплом представлен в приложении В); на XVIII Международном практическом форуме студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века», посвященного 85-летию КГПУ им. В. П. Астафьева (26.04.2017) на XVIII Международном практическом форуме студентов (сертификат представлен в приложении Г), аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века», посвященного 85-летию КГПУ им. В. П.

Астафьева (16.05.2017) (сертификат представлен в приложении Д).

Структура работы: диссертация состоит из введения, двух глав, пяти параграфов, заключения, библиографического списка, 10 рисунков, 6 таблиц, 2 приложений, 84 страниц.

Глава I. Теоретические предпосылки обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра

1.1. Обучение плаванию детей на базе физкультурно-оздоровительного центра как педагогический процесс

Обучение плаванию детей выступает как педагогический процесс, который включает в себя процессы воспитания и обучения, способствует развитию человека, а также стимулирует процессы самовоспитания, саморазвития учащегося.

Существуют разные подходы и взгляды в понимании сущности воспитания. А.В. Мудрик отмечает, что в педагогической литературе можно выделить несколько линий понимания воспитания:

1) в широком социальном смысле, которое включает воздействие на человека общества в целом, то есть воспитание фактически отождествляется с социализацией.

2) воспитание в широком смысле, имея в виду целенаправленное воспитание, осуществляемое системой учебно-воспитательных учреждений;

3) в узком педагогическом смысле, имея в виду, что воспитательная работа, целью которой является формирование у детей системы определенных качеств, взглядов и убеждений.

4) в еще более узком значении, имея в виду, что это решение конкретных воспитательных задач (воспитание определенного нравственного качества). [48]

М.И. Рожковым было проанализировано множество определений понятия «воспитание» и выделены общие признаки воспитания:

- 1) целенаправленность воздействия;
- 2) социальная направленность воздействий;
- 3) создание условий для усвоения ребенком определенных норм;
- 4) освоение человеком социальных ролей. [66]

К признакам воспитания И.А. Зимняя добавляет такие характеристики как управление процессом формирования и развития личности, поддержка и создание условий для самореализации.

Однако не все исследователи рассматривают воспитание как целенаправленное воздействие на личность ребенка. В педагогической теории и практике сущность воспитания видится в: целенаправленном управлении развитием личности [62], целенаправленном создании условий для развития человека [48], содействии становлению человеческого качества [30], [31].

Каждый педагог строит свою практику исходя из того, как он понимает смысл и назначение воспитания. Воспитательная деятельность превращается в воздействие, взаимодействие и поддержку, своей способности к саморазвитию и самосовершенствованию.

Современное понимание сущности воспитания характеризуется переходом от взгляда на воспитание как внешнее, одностороннее воздействие на ребенка к пониманию двусторонней сути процесса его воспитания как межличностного взаимодействия, сотрудничества взрослых и детей в сфере совместной жизнедеятельности [62], [30], [31], [70].

Обучение - специфический способ образования, направленный на развитие личности посредством организации усвоения обучающимися научных знаний и способов деятельности [70].

Обучение отличается от воспитания степенью регламентированности процесса, нормативными предписаниями содержательного и организационно-технического плана. В процессе обучения должен быть реализован государственный стандарт содержания образования. Оно ограничено временными рамками и требует определенных технических и наглядных средств обучения, электронных и словесно-знаковых средств информации.

Обучение не сводится к механической передаче знаний, умений и навыков. Это двусторонний процесс, в котором в тесном взаимодействии находятся педагоги и воспитанники. Деятельностью педагога является

преподавание, а деятельностью воспитанника – учение. Взаимодействие педагога и учащегося носит субъект-субъектный характер. Педагог занимает в процессе обучения ведущую роль, но успех обучения в конечном итоге определяется отношением воспитанника к учению, их стремлением к познанию, способностью осознанно и самостоятельно приобретать знания, умения и навыки, активностью – его учением.

Результатом обучения и учения являются не только ЗУН (знания, умения и навыки), но и владение способами деятельности и взаимодействия, опыт осуществления различных видов деятельности.

Педагогический (образовательный) процесс представляет собой специально организованное взаимодействие педагогов и воспитанников по поводу содержания образования с использованием средств обучения и воспитания с целью решения задач образования, направленных на удовлетворение потребностей как общества, так и самой личности в ее развитии и саморазвитии [70].

Структурные элементы педагогического процесса:

- 1) педагог как субъект;
- 2) воспитанник как субъект;
- 3) взаимодействие субъектов;
- 4) цель взаимодействия;
- 5) содержание образования;
- 6) средства образования.

Педагоги и воспитанники являются главными компонентами педагогического процесса. Взаимодействие субъектов педагогического процесса своей конечной целью имеет присвоение опыта, накопленного человечеством во всем его многообразии, а успешное освоение опыта осуществляется в специально организованных условиях при наличии хорошей материальной базы, включающей разнообразные педагогические средства. Содержание образования и средства так же входят в компоненты педагогического процесса. Системообразующим фактором педагогического процесса выступает его цель, а образовательный процесс как система

отличается таким свойством как целостность.

А. Дистерверг считает, что целостный педагогический процесс в его содержательном аспекте выступает процессом, в котором воедино слиты «воспитывающее обучение» и «обучающее воспитание».

Главным условием эффективного педагогического процесса в учреждении дополнительного образования можно считать коллективную жизнедеятельность.

Обучение плаванию детей можно рассматривать как совокупность процессов функционирования детско-взрослого коллектива, в ходе которого происходит удовлетворение потребностей индивидов, групп и всего воспитательного сообщества за счет внутри коллективного взаимодействия и взаимодействия с окружающей средой.

Обучение плаванию детей выступает как педагогический процесс в учреждениях дополнительного образования, для организации коллективной деятельности которого необходима особая среда.

Детские спортивные школы организуются в системе министерств образования, при физкультурно-оздоровительных центрах, различных организациях и ведомствах, имеющие плавательные бассейны.

Основная задача спортивных школ готовить спортсменов и проводить отбор детей для их дальнейшей высококвалифицированной подготовки.

Детские спортивные школы решают и множество других задач: воспитательных, образовательных, оздоровительных. Детские спортивные школы решают задачу массового обучения детей плаванию, так как нахватает бассейнов при общеобразовательных школах. Большинство детей, которые не став спортсменами, получают тот оздоровительный эффект, который необходим в их возрасте.

Детские спортивные школы работают круглогодично и учебные группы в них комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности детей. В школах организуются подготовительные, учебные, учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования. Работа в учебных группах направлена на обучение занимающихся технике всех

спортивных способов плавания и на их разностороннюю физическую подготовку. В учебно-тренировочных группах продолжается совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, а в группах спортивного совершенствования идет работа по подготовке спортсменов к достижению высоких спортивных результатов [75].

Базы обучения плаванию делятся на фитнес клубы с бассейнами и физкультурно-оздоровительные центры с бассейнами.

Физкультурно-оздоровительные центры – многофункциональные физкультурно-оздоровительные комплексы. В распоряжении профессиональных спортсменов по плаванию, студентов и любителей-физкультурников. Физкультурно-оздоровительные центры обычно включают спортивный зал, который в любой момент может быть трансформирован для занятий различными видами спорта.

На базе любого Физкультурно-оздоровительного центра также проводится аквааэробика, можно посещать сауну. В Физкультурно-оздоровительных центрах может находиться тренажерный зал, где имеются тренажеры на все группы мышц, включая кардиотренажеры.

Проводятся занятия в группах: начальное обучение плаванию - для детей от 7 лет; оздоровительное плавание - для детей от 8 лет; спортивное плавание – для детей от 8 лет; аквааэробика - от 16 лет.

Есть группы обучения плаванию для взрослых, но так же взрослые могут приходить на сеансы свободного. Также у них есть возможность приобрести услугу персонального тренера, который научит плавать.

В крупнейших фитнес-клубах Красноярска имеется бассейн, тренажерный зал, современное оборудование, просторные раздевалки, аквазона, бассейн для грудничкового плавания и залы групповых программ. В фитнес клубах есть все для детских занятий с детьми младше 3 лет с температурой воды 30-32 градуса.

На территории фитнес клуба вы можете получить досуг для всей семьи: детские студии по обучению плаванию, групповые и индивидуальные программы для взрослых по обучению плаванию, бассейн для аквааэробики, игровая комната для детей, сауна, хамам, инфракрасная сауна.

Плаванию можно учить на базе физкультурно-оздоровительного центра и в фитнес клубе. Физкультурно оздоровительный центр и фитнес клуб отличаются по своим возможностям. В физкультурно оздоровительный центр можно отдать ребенка на обучение плаванию с 7 лет, в фитнес клуб с полугода. В фитнес клубе можно научиться плавать взрослому человеку и ребенку любого возраста, в физкультурно оздоровительном центре проходит обучение детей только с 7 - 14 лет и групп спортивного совершенствования с 14 лет. В некоторых бассейнах есть услуги по обучению плаванию взрослых.

Занимаясь в физкультурно-оздоровительном центре, детские группы формируются по 20 человек в зависимости от года обучения и дети выступают на соревнованиях для выполнения разряда и дальнейшей спортивной карьеры, когда в фитнес клубе проходят группы повышенной комфортности до 10 человек и дети выступают только на меж клубных соревнованиях (среди фитнес клубов) (больше занимаются для веселого времяпрепровождения и здоровья).

К детям предъявляются различные требования при комплектации группы: в физкультурно оздоровительном центре группы первого года обучения принимаются с 7 лет не умеющие плавать, в группы второго года обучения принимаются дети, прошедшие первый год обучения и которые умеют плавать.

Когда ребенок занимается плаванием профессионально в бассейнах Красноярска пропуски тренировок запрещены по неуважительной

причине и ребенок отчисляется из группы и на его место попадает ребенок из резервного списка, а в фитнес клубе ребенок в любой момент может бросить группу и восстановиться в нее посередине года.

Обучать плаванию можно как на базе физкультурно-оздоровительных центрах, так и в фитнес клубах города, в которых отличаются условия проведения занятий, но методика обучению плаванию остается единой для каждой базы обучения плаванию.

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои особенности.

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях, в которых тело находится в подвешенном состоянии и не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и увеличивает подвижности многих частей тела, что в свою очередь содействует развитию систем организма.

Второй особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды, так как вес тела человека уравнивается подъемной силой воды и в воде вес тела становится в 10 раз легче. Это разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека, так же позволяет справиться с многими заболеваниями опорно-двигательной системы [26].

Третьей особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений, при которой работа внутренних органов при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. [28].

При занятиях плаванием происходит развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Плавание является хорошим средством волевой подготовки. В процессе регулярных занятий по совершенствованию техники плавания, а также в ходе соревнований у пловцов воспитывается дисциплина, организованность, трудолюбие, стремление преодолеть встречающиеся на

пути трудности, упорство в достижении поставленной цели, настойчивость, смелость и решительность, чувство коллективизма.

Вода способствует улучшению кожного дыхания и укреплению кожи. При плавании учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. [58]

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, так как позвоночник временно разгружается в водной среде от обычных гравитационных нагрузок [39].

Плавание способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. При систематических занятиях увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Это приводит к развитию сердечной мышцы, увеличению объема крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение, а также к снижению частоты сердечных сокращений в покое до 50-60 уд/мин. Высокий уровень развития жизненной емкости легких наблюдается у пловцов, которые начали занятия плаванием в детском возрасте. [48]

При занятиях плаванием устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность, что оказывает благотворное действие на организм ребенка [58].

Занятия плаванием способствуют улучшению осанки и лечению некоторых заболеваний, так же плавание закаливает организм детей и подростков, так как частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям и ребенок перестает болеть [48].

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц и совершенствует такие ценные качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений.

Укрепление мышц туловища особенно важно для формирования

правильной осанки у детей и подростков и это становится возможным при систематических занятиях плаванием, так как благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища устраняются такие нарушения в осанке, как сутуловатость, сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы, что является профилактикой плоскостопия.

Плавание - аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гомона роста – соматотропина, что способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких.

Дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются, так как при плавании кролем и брассом вдох и выдох затруднены и в результате увеличивается жизненная емкость легких и объем грудной клетки. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода, что так же развивает дыхательные мышцы.

Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему организма. В результате занятий плаванием повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца из-за горизонтального положения тела в воде. Кто занимается плаванием замечают это по изменению частоты пульса в меньшую сторону (пульс на 10-15 ударов в минуту меньше). Оптимизируется ритм работы сердца., поэтому гипертоников среди пловцов в два раза меньше, чем среди других видов спорта.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон, так же занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека.

Плавание полностью исключает травмы и оно доступно для всех детей, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности и так далее. [25]

Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, в команде. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в быту.

При обучении детей плаванию в первую очередь необходимо:

- 1) сформировать теоретические и практические основы;
- 2) обучить основными стилями плавания;
- 3) познакомить детей с основными правилами безопасности на воде;
- 4) развивать двигательную активность;
- 5) способствовать развитию навыков личной гигиены;
- 6) способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- 7) развивать координационные возможности;
- 8) воспитывать навыки работы в группе, в команде;
- 9) воспитывать самостоятельность и дисциплинированность;
- 10) воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- 11) воспитывать интерес к здоровому образу жизни. [67]

Методика обучения плаванию детей опирается на педагогические принципы с учетом индивидуального подхода: сознательности и активности, систематичности, наглядности и доступности.

Позитивное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Тренер должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как

выполнять движение, на что при этом обратить внимание.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений, поэтому необходимо, чтобы повторение изученного ранее сочеталось с новым материалом. Занятия должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

Используются две методики обучения плаванию: параллельно-последовательная и одновременная. Содержание первой заключается в том, что первоначально обучают двум способам: кролю на груди и кролю на спине, баттерфляю и дельфину, брассу на груди и брассу на спине.

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

В поточном методе учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Этим методом возможно добиться высокой плотности урока.

При методе групповых занятий учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее разделить нагрузку в процессе занятия.

В методе индивидуальных заданий каждому ученику дается собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями. Эффективность проведения определяется точностью поставленных задач на уроке.

Задачи должны быть поставлены ясно и конкретно, в соответствии с программой и успеваемостью группы и учитываться их возрастных возможностей учащихся, необходимо подбирать наиболее эффективные упражнения для обучения способам плавания, развития двигательных качеств.

На занятии необходимо распределять учебный материал по частям урока, правильно подводить итоги, методы и приемы обучения должны

соответствовать содержанию учебного материала, поддерживаться высокая плотность урока, упражнения должны соответствовать задачам урока и должна обеспечиваться техника безопасности на занятиях.

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповой урок, который делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть урока (п 5–10 минут) включает переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение комплекса специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть урока (25–30 минут) направлена на освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду.

Заключительная часть урока (2–5 минут) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия, поэтому в нее включают игры, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

Тренер обязан так организовать занятия в воде, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении.

1.2. Специфика обучения техникам плавания детей разных возрастов на базе физкультурно-оздоровительного центра

В физкультурно-оздоровительных центрах проходит обучение плаванию детей с 7-14 лет. При зачислении в группу первого года обучения через полгода дети выступают на соревнованиях и проплывают дистанцию 25 м на груди кролем в ластах и 25 м на спине кролем в ластах, старт делается с тумбочки или с бортика соответственно сначала идет обучение плаванию кролем на груди, затем кролем на спине.

В конце года дети выступают на соревнованиях и плывут 25 м кролем на груди без ласт и 25 м кролем на спине без ласт, что является проходным испытанием для зачисления в группу спортивного плавания и группу для поддержания здоровья, старт делается с тумбочки.

Второй год обучения через полгода плывет 50 м в ластах кролем на соревнованиях, в трубочке и маске (по желанию, спортивные группы).

В конце года второй год обучения плывет 50 м в ластах основным (дельфином) и 50 м в моноластах в маске и трубочке (спортивные группы), а так же 100 м в ластах кролем с трубочкой и маской, старт с тумбочки повороты маятник и сальто (спортивные группы), соответственно после обучения плаванию кролем на груди и на спине в ластах/ без ласт идет обучение технике плавания дельфин (основным).

Третий и последующий год обучения начинается обучение технике плавания брасс и баттерфляй.

Набор в группы обучения плаванию первого года обучения принимаются дети, которые не умеют плавать и соответственно вначале обучения они все учатся дышать в воду вместе, выполняют упражнения, учатся плавать сначала в ластах, при помощи плавучих средств, таких как плавательная доска и палка Noodle, так же используемая в акваробике. Далее они убирают вспомогательные средства и уже через полгода

выступают на соревнованиях и плывут 25 м в ластах кролем на груди и кролем на спине, не используя вспомогательных средств. Все задания для всей группы одинаковые и дети все находятся на одном уровне, каждый из них не умеет правильно дышать и держаться на воде.

Проблемы возникают только в том, что у одного ребенка получилось освоить правильное дыхание с первого раза, а кому то потребовалась дополнительная помощь тренера для расслабления в воде и ощущения чувства безопасности.

Для такой группы создается единая база упражнений, которые приводят их к овладению первым стилем плавания кролем на груди и кролем на спине и каждый ребенок через полгода может выступить на соревнованиях и проплыть самостоятельно 25 м кролем на груди и 25 м кролем на спине.

Следующие полгода эти группы так же тренируются по следующему набору упражнений, которые приводят их к овладению стилем плавания кролем на груди и кролем на спине без ласт. И в конце года каждый ребенок выступает на соревнованиях и плывет со старта 25 кролем на груди и на спине без ласт и без вспомогательного оборудования.

А теперь подробнее про характеристики техник плавания, которыми обучаются дети с 7-14 лет:

Кроль на груди — это самый быстрый способ плавания.

При плавании кролем нужно научить располагать тело на поверхности воды в горизонтальном положении. Движения руками обеспечивают основную тягу, а движения ногами помогают поддерживать более высокое положение тела в воде. Вдох делается при повороте головы в сторону.

Положение головы зависит от скорости плавания. Движение руками состоят из и подготовки к гребку, гребка и движения над водой. Рука должна входить в воду сначала кистью, а затем предплечьем и плечом. Рука должна быть с высоким высоким положением локтя. При этом

ладонь должна проходить под средней линией тела. Сам гребок необходимо выполнять с небольшим поворотом тела на бок. Этим самым усиливаем гребок за счет мощных мышц туловища. При выполнении движения над водой в конце гребка сгибаем руку и поднимаем локоть из воды.

Ноги, ритмично сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Движение выполняем стопой и голенью сверху вниз.

На два гребка руками приходится один вдох и выдох. Вдох выполняется с поворотом головы в сторону и происходит он в конце гребка рукой. После поворота головы вниз необходимо выдохнуть через рот в воду. Выдох происходит интенсивно, чтобы избежать попадания в рот воды. Поворот головы на вдохе происходит одновременно с началом гребка рукой.

Большинство не умеющих плавать скорее осваивают кроль на спине, потому что при плавании на спине не надо делать выдох в воду.

При плавании кролем на спине нужно научить лежим на воде горизонтально, чтобы затылок был в воде. На выполнение одного цикла приходится два гребка руками, шесть движений ногами и один вдох и выдох.

Плечи поворачиваются относительно продольной оси тела. Это упрощает выполнение круговых движений руками.

Руки поочередно выполняют гребки, которые приводят корпус в движение. В исходном положении рука должна быть прямая около головы и параллельна поверхности воды. Далее выпрямленная рука постепенно сгибается в локтевом суставе. Главная часть гребка должна выполняться с сгибанием и разгибанием руки в локтевом суставе.

Гребок рукой выполняется единым движением, которое дает

продвижение корпуса вперед. После выхода из воды прямая рука двигается по воздуху по направлению движения пловца, движение больше направлено в сторону. Рука должна быть расслаблена во время движения по воздуху. При движении кисть входит в воду мизинцем.

Ноги выполняют непрерывные движения снизу вверх и обратно. На один цикл приходится один вдох и выдох. Конец выдоха выполняем с усилением, чтобы вода не попадала в рот. Во время старта при плавании кролем на спине необходимо делать выдох в положении, когда лицо смотрит вверх. И чтобы в нос не попадала вода, нужно делать продолжительный выдох через нос.

На один цикл движений приходится гребок правой и левой рукой, шесть ударов ногами, один вдох и выдох.

При плавании баттерфляем продвигаемся вперед за счет сильных гребков руками и волнообразных движений тела вместе с ногами. Вдох делаем в конце гребка руками.

При плавании баттерфляем осуществляем волнообразные движения вверх – вниз. Когда плечи и стопы опускаются, таз поднимается и наоборот.

После проноса рук над водой они входят в воду примерно на ширине плеч. Руки постепенно сгибаются в локтевых суставах, а плечи выходят вверх

Основная часть гребка завершаем поворотом ладоней и предплечий в плоскость, перпендикулярную направлению движения. Заканчиваем гребок движением ладоней в стороны от бедер. В начале гребка захватываем воду, сгибая руки в локтевых суставах и «отталкиваемся» от воды.

Конец гребка руками совпадает с выносом рук из воды. Пронос над водой выполняется прямыми руками и проносим руки над водой через

стороны вперед.

Ноги выполняют движения одновременно.. За один цикл движений выполняем ногами два неравномерных удара (делаем акцент на втором ударе ногами).

На один цикл приходится один вдох и выдох. Конец выдоха выполняют с усилением, чтобы избежать попадания воды в рот.

За время одного гребка руками выполняем два удара ногами. При быстром плавании цикл движений становится плотным и нужно принимать высокое положение тела.

При плавании брассом учим лежать у поверхности воды и продвигаться вперед при помощи симметричных гребков.

Вдох выполняется в начале гребка руками, а выдох в воду выполняем с толчком ногами. Избегаем излишнего прогибания в пояснице при вдохе и во время удара ногами.

Руки обеспечивают продвижение вперед и поддержание головы у поверхности воды для выполнения вдоха. Начинаем гребок руками из положения скольжения с вытянутыми руками. Разводим руки в стороны вниз и чувствуем опору кистями о воду. Затем сгибаем руки в локтях и активно включаем в гребок предплечья. Выводим руки вперед после гребка. При завершении гребка руки сгибаются в локтях и одновременно выводятся вперед.

При подтягивании ног сгибаем их в коленных и тазобедренных суставах. Колени опускаем вниз и разводим их в стороны на ширину плеч. Стопы двигаются у поверхности воды. В исходном положении для толчка стопы разворачиваются носками в стороны. Выполняя толчок, разводим стопы в стороны, сильно отталкиваясь от воды внутренней поверхностью стопы. Далее ноги двигаются по направлению друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок ногами начинаем с разгибания ног в

тазобедренных, а затем в коленных и в голеностопных суставах. Этим самым реализуем наибольшую силу тяги. Подтягивание и толчок ногами выполняем единым слитным движением. После отталкивания корпус расслаблен и скользит по инерции.

Вдох выполняем в начале гребка руками. После вдоха лицо опускается в воду, но макушка головы остается над водой. Выдох выполняем с ударом ногами и продолжаем выполнять выдох до следующего гребка руками.

В конце гребка руками ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах. Далее руки возвращаются в исходное положение, а ноги выполняют мощное отталкивание. После этого выполняем скольжение вперед с вытянутыми руками и ногами. [15]

Методика обучения плаванию зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучаемых, поставленных задач, условий обучения и прочего. В общих чертах методика обучения плаванию принципиальных отличий не имеет.

Методика обучения плаванию имеет общую схему, в которую включается последовательное изучение отдельных элементов, а потом их согласование.

В общей схеме сначала идет обучение дыханию, обучение правильной работы ног, далее идет согласование дыхания с работой ног. После чего обучают правильной работе рук и после этого согласовывают работу рук, ног и правильного дыхания.

Начинаем обучение всегда от простого к сложному. Без освоения и закрепления одного элемента не переходим к следующему.

Приведенная общая схема не является основанием для того, чтобы, полностью игнорировать работу рук при изучении работы ног. Эта схема используется при обучении спортивным способам плавания.

Обучение плаванию облегченным способом с высокоподнятой головой над водой приводит к искажению навыка плавания. Если правильное

дыхание не освоено, то неправильно будут работать ноги.

Если ребенок не научился правильно дышать в воде, ему будет сложно поставить работу ног и совершенствовать физические качества с помощью плавательных тренировок.

Человек, который не научился правильно дышать, при преодолении дистанции начинает задерживать дыхание и пытаться остановиться для вдоха, так как потребность в дыхании будет возрастать с каждой секундой пройденной дистанции.

Поэтому обучение плаванию начинаем по общей схеме без нарушения ее последовательности. Самое главное, чтобы при плавании человек правильно дышал в воду и комфортно чувствовал себя в воде.

Процесс обучения плаванию включает четыре этапа:

1) формирование первоначального представления

На первом этапе осуществляется ознакомление с техникой способа плавания. Начинаем обучение с положения тела и дыхания, далее берем характер гребковых движений (используем демонстрацию видеофильма и наглядные плакаты) У детей стимулируется активное отношение к изучаемому способу плаванию и повышается интерес к занятиям в воде.

2) разучивание отдельных элементов техники плавания и изучаемого способа в целом

После изучения положения тела и дыхания, изучаем движения ногами, согласовываем движения ног с дыханием, движения руками и далее согласовываем все движения. Каждый элемент изучается постепенно и в конце происходит выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент начинаем изучать с ознакомления этого движения на суше. Далее этот элемент выполняем в воде на месте (используют бортик бассейна или поручень для обучения движений ногами). Движения руками изучают стоя на дне в воде.

При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски, колобашки или палки noodle. Движения руками

выполняем при ходьбе по дну или лежа на воде. Далее все упражнения выполняются в скольжении.

Всегда стремимся к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность каждого из занимающихся.

На этапе разучивания происходит быстрая утомляемость, то есть число повторений нового действия определяется возможностью обучающегося выполнять движения правильно при каждой попытке.

Основные ошибки этапа разучивания:

1. Недостаточная физическая подготовленность обучаемых. Преподаватель должен установить, какое из физических качеств недостаточно развито, и определить дополнительные задания, которые предусматривали бы подготовительные упражнения.

2. Страх и боязнь воды. Из-за эмоций страха чрезмерно напрягается мускулатура и ограничивается амплитуда движений. Поэтому человек не сможет принять правильное положение тела воде, пока полностью не расслабится.

3. Недостаточное понимание задания тренера. Соответственно могут быть допущены различные ошибки. Устраняются же они достаточно доходчивым объяснением, дополнительной демонстрацией. Необходимо активизировать внимания обучающихся и передать им правильное осмысления двигательной задачи.

4. Недостаточный самоконтроль. Часто ребенок не понимает что он делает определенное движение неправильно, поэтому ему нужен контроль тренера.

5. Ошибки в исполнении предыдущих частей. Эти ошибки устраняют расчленением движения, тем самым исправляют ошибочную фазу действия.

6. Сильное утомление. Начальные попытки изучения нового действия быстрее приводят к утомлению, чем выполнение его на следующих этапах. Тренер должен тщательно соблюдать здесь количество повторений каждого

нового действия.

7. Отрицательный перенос навыков. Тренер должен соблюдать рациональную последовательность обучения технике плавания.

8. Неблагоприятные условия. Плохой инвентарь, оборудование.

Этого можно избежать при методически грамотном построении тренировочного процесса, опираясь на общепедагогические принципы обучения.

3) закрепление и работа над ошибками. На третьем этапе необходимо обеспечить оптимальное владение двигательным действием в условиях его практического применения и своевременно начать исправление возможных ошибок, стараясь не закреплять ошибки.

Основные задачи третьего этапа:

1. Углубить понимание движений изучаемого стиля плавания.
2. Уточнить технику действия и характер выполнения движений в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых.
3. Исправить имеющиеся ошибки.

На этом этапе ведущее значение имеет плавание в полной координации.

Если движение идет с ошибками, а тем более ухудшается качество движений, необходимо сделать отдых и осмыслить все действия.

4) углубленного разучивания и совершенствования техники

Современная техника плавания постоянно развивается и совершенствуется.

На этапе углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования необходимо довести первоначальное владение техникой действия до совершенного.

Задачи четвертого этапа:

1. Закрепить навык техники плавания.
2. Расширить диапазон действий в разных условиях.
3. Закончить индивидуализацию техники плавания, учитывая

индивидуальные способности.

Уточненные и автоматизированные движения ещё не обладает устойчивостью. На четвертом этапе предстоит упрочнить сформировавшиеся движения, что даст возможность приспособления действия различным условиям. При этом на этой стадии можно выделить самостоятельную фазу закрепления навыка и частичное перестроение техники в связи с развитием физических качеств обучающегося.

Совершенствования техники осуществляется на скоростных упражнениях на коротких отрезках, которые выполняются по элементам и в полной координации.

При совершенствовании техники плавания необходимо обеспечивать постепенный переход от простых к более сложным и совершенным фазам. Когда в тренировке начинают применяться большие нагрузки, техника пловца и стиль находятся в прямой зависимости от состояния организма. Сильно утомленный спортсмен может утрачивать лёгкость движений и терять их согласованность. После восстановления сил, техника не только возвращается в исходное состояние, но и изменяется с повышением скоростных возможностей.

Для обучения технике отводится всё занятие или его часть. Урок для новичков полностью посвящается обучению, а для корректировки стиля плавания спортсмена высокого класса достаточно несколько замечаний тренера. [75]

По мнению ряда авторов [16, 43, 63], влияние на успешность обучения плаванию детей школьного возраста оказывает успешное решение организационных вопросов, связанные с подготовкой к занятиям, комплектованием групп. Используя методически правильные физические упражнения на суше и в воде, можно достичь эффекта в улучшении плавательной подготовленности детей школьного возраста даже в сокращенные периоды обучения.

Обучение начальному обучению школьников плаванию способствует внедрение Л. П. Макаренко универсальной программы по плаванию в объеме

36 уроков для занимающихся в группах начальной спортивной подготовки ДЮСШ (Детской юношеской спортивной школы). Учет возрастных особенностей особенно важен для пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ [8].

Специалистами разработана также методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью, сущность этой методики заключается в том, что упражнения по освоению в воде проводятся параллельно на мелкой и глубокой частях бассейна. Как говорит Г.А. Паравян, это способствует выполнению сначала в вертикальном, а затем в горизонтальном положении. [56]

При начальном обучении плаванию различают одинаковый характер встречающихся проблем. В. Н. Платонов предлагает способы их преодоления с помощью воспитания настойчивости, упорства, самостоятельности и инициативности. Для эффективного обучения плаванию существенное значение придается также насыщению учебного процесса элементами наглядности, жестами [59], которые улучшают познавательные процессы у школьников при нахождении их в воде.

В пятидесятых годах прошлого столетия на базе Ленинградского института имени П.Ф. Лесгафта был разработан метод обучения плаванию. Этот метод обучения технике плавания получил дальнейшее развитие в работах С.В. Ильина, Г.Ф. Полевого. Они пришли к выводу, что не имеет значения в какой последовательности обучать способы плавания (кроме баттерфляя) каждый способ осваивается быстрее и лучше на базе предыдущего.

Этот метод обеспечивает формирование стабильной техники плавания всеми способами, позволяет вести более качественный отбор в области спорта высших достижений в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

В исследованиях А.И. Погребного [61] пишется, что для удержания на поверхности воды человеку необходим совершенно характерный для плавания навык ощущения опоры. Лабораторные исследования позволили

разработать методику начального обучения плаванию, которая состоит из двух этапов: обучение навыку удержания и обучение передвижению в воде.

Большинство инструкторов плавания предпочитают начинать обучение со способа кроль на груди. Основные трудности перед обучением плаванию это страх детей перед водой и слабое оснащение мест занятий.

Существует значительное число исследований в данной области, разработано много методик для детей, подростков и взрослых различного возраста и в настоящее время можно выделить два основных направления:

1) методики обучения технике спортивных способов плавания с дальнейшей задачей достижения высот спортивного мастерства для спортсменов высокого класса (Н.А. Бутович, С.М. Вайцеховский, В.И. Кубышкин, Л.В. Геркан, В.И. Маслов «Методика одновременного обучения спортивным способам плавания кролем на груди и кролем на спине», О.И. Логунова «Методика обучения способам плавания», Е.Г. Маряничева «Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка», О.Т. Жукова «Методические основы по начальному обучению детей и дальнейшему изучению ими спортивного плавания»).

2) методики массового обучения плаванию, как жизненно необходимому навыку (В. Н. Мухин, Ю. И. Радыгин «Ускоренная методика обучению плаванию по уплотненным мини-программам», Л. П. Макаренко «Универсальная программа обучению плаванию в объеме 36 уроков», В.И. Пыжов «Методики массового обучения плаванию детей 11-14 лет», И.Л. Ганчар «Обучение плавания по уплотненному графику сконцентрированным прохождением учебного материала», Н.Н. Чаплинский, Ю.И. Радыгин, Н.И. Карзов «Методика массового обучения плаванию»).

Важной особенностью методик первого направления является то, что независимо от качества решения стоящей перед ними основной задачи они изначально решают задачи второго направления. Второе направление - массовое обучение плаванию должно проводиться в средних общеобразовательных школах в соответствии с программами,

утвержденными Госкомспорта РФ. По этим программам дети обучаются способам плавания кроль на груди и на спине [2].

Методики ускоренного обучения плаванию используются для массового обучения плаванию. При этом ускоренное обучение позволяет детям быстрее ознакомиться с водой, побороть водобоязнь, освоить правильные двигательные навыки, являющиеся основой для спортивных способов плавания. Однако А. В. Семенов указывает на то, что методики ускоренного обучения плаванию не учитывают время, необходимое для освоения базового навыка, а также состояние ученика и его готовность к овладению навыка плавания.

1.3 Организационно-методические условия обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра

В нашей стране существует множество спортивных школ, бассейнов и фитнес клубов для массового обучения плаванию, в которых проводятся индивидуальные и групповые занятия по обучению плаванию людей разного возраста. Так же в общественных бассейнах организуются групповые занятия по начальному обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Комплектование абонементных групп проводится без учета физической и плавательной подготовленности детей, а главным критерием при комплектовании таких групп является возможность и желание ребенка посещать занятия в определенное время и дни. Это зависит от учебной деятельности в детском саду, расписания школьных уроков, совмещения занятий в бассейне с другими секциями, желание заниматься с определенным тренером.

То есть для формирования рентабельной группы часто не набирается должного количества детей определенного возраста на определенное время.

В результате нередко образуются разноуровневые группы, различающихся по физическим способностям и уровню исходной

плавательной подготовленности, где тренерам необходимо организовывать процесс обучения плаванию. [41]

По результатам соревнований формируется сильная группа второго года обучения. Она складывается из детей, которые выиграли на соревнованиях и смогли показать лучшее время среди всех первогодков.

Далее в группе второго года обучения собираются сильные дети, которые выполняют следующий набор упражнений для достижения следующей цели на следующих соревнованиях.

Задания едины для всей группы, потому что в группе собраны сильные дети, которые прошли отбор в эту группу по результатам соревнований в конце первого года их обучения.

Параллельно формируется еще одна группа второго года обучения с более слабыми детьми, которые овладели стилем кролем на груди и кролем на спине без ласт, но не показали хороших результатов на соревнованиях.

Эта группа занимается так же по единым заданиям и у них те же цели, что и у более сильной группы, только эти дети имеют возможность выполнять все задания в более легком режиме, с большим отдыхом и соответственно выполняют более маленький объем во время тренировки.

Характерные черты разноуровневой группы в том, что им невозможно дать одинаковое задание в начале года, в начале их обучения.

Дети, которые прошли обучение в течении года или больше, овладели всеми четырьмя стилями плавания, умеют правильно дышать, хорошо держатся на воде и могут проплыть всеми четырьмя стилями в ластах и без ласт.

Дети, которые только присоединились на вакантные места в группу здоровья зачастую не умеют правильно дышать и захлёбываются, когда плывут по-своему и делают так, как их научили до этого, что иногда оказывается неправильно и так очень сложно держаться на воде в течении долгого времени.

Новеньким часто требуется подсказка с самых азов обучения, например как правильно дышать в воду, что необходимо задействовать

только нос на выдохе и только рот во время вдоха.

Если каждый новый учебный год начинать с азов плавания у всей группы, более опытным спортсменам станем скучно и не интересно заниматься, ведь у них это уже хорошо получается и они хотят развиваться дальше и это не их проблема, что в этой группе большая текучка и смена детей.

В итоге в разноуровневой группе у тренера нет возможности тренировать всех по одному и тому же заданию. Если задание будет сложное, ориентированное на более опытных спортсменов, новеньким будет тяжело и они научатся выполнять движения неправильно, что в последствии будет намного сложнее исправить, чем заново научить с самого начала.

К тому же в группе первого года обучения принимают детей 6-7 лет, дети все одного возраста и с одинаковыми возможностями и способностями.

Что касается группы здоровья, для наполняемости этой группы увеличивают рамки возрастные, чтобы охватить более широкую целевую аудиторию.

В группу здоровья принимаются дети 8-11 лет и некоторые из них уже год занимаются в группе, а кто то уже более 4 лет плавает.

Дети, которые отплавали не один год имеют более профессиональное снаряжение, такое как маска для подводного плавания, трубочка и резиновые ласты, что в свою очередь тоже вносит корректировки в тренировочный процесс.

Если ребенок плавает в маске для подводного плавания, он выполняет дыхание только ртом в воду, если он еще и использует трубочку для плавания, то он вообще не поднимает голову для выполнения вдоха.

А ребенок, который только первый раз пришел в группу, приносит с собой обычные очки для плавания и резиновые ласты, а зачастую и пластиковые, которые не так подходят для занятий подводным плаванием, так как у детей не хватает сил прорабатывать пластиковые ласты и созданы они для медленного плавания в открытом море.

Для участия в соревнованиях ему необходимо научиться плавать в

маске, отключать дыхание носом, чтобы маска не протекала, научиться выплевывать воду из трубочки и дышать не поднимая голову над водой.

Соответственно задания не могут выполняться одинаково, если у детей имеет разное оборудование в начале.

Новенькие дети первые занятия корректируют свою технику плавания, используя очки для плавания и резиновые ласты, затем они учатся переходить на профессиональное оборудование для подводников: трубочка для плавания с головой под водой и маску для плавания, что соответственно изменяет план их подготовки и они уже могут выполнять те же упражнения, что и подготовленные дети с предыдущего года.

В разноуровневых группах возникают проблемы в общении между детьми, которые уже хорошо плавают и кто только пришел научиться плавать технически грамотно. Более опытные ребята начинают высмеивать детей, которые дышат неправильно и соответственно начинают захлебываться, поэтому их необходимо разделить по разным дорожкам. Дети, которые уже занимались в этой группе переходят на вторую дорожку по дальности, относительно бортика, кто пришел впервые остаются на первой дорожке у бортика около поручня и начинают осваивать правильное дыхание, а кто умеет, повторяет и закрепляет материал, для предотвращения ошибок при дальнейшем плавании.

Также родители, которые не уточнили какое оборудование необходимо купить, покупают детям пластиковые ласты, которые не предназначены для долгого интенсивного плавания в воде, соответственно у детей начинает быстро уставать и болеть голеностоп, что является проблемой и для ее разрешения ребенок останавливается, снимает ласты, для того чтобы его голеностоп отдохнул. Оставшиеся дети остаются в ластах и им необходимо выходить навстречу и обгонять ребенка, который снял ласты и поплыл без ласт, пока у него отдыхают ноги.

Необходимо спускаться к родителям и консультировать их по приобретению правильного оборудования, кто не был на организационном собрании и кто не прочитал объявление про оборудование, которое

необходимо приобрести.

Так же любое оборудование должно проверяться и зачастую новые очки у нового ребенка начинают протекать, причина может быть в том, что он не умеет их одевать, тренеру необходимо остановить ребенка, поправить ему очки резинкой на макушку и научить их одевать. Другая причина в том, очки могут не подходить по размеру лица, тогда оборудование необходимо поменять для прохождения эффективной тренировки без остановки на поправку оборудования.

Следующая проблема встречается при отсутствии тотального контроля за более опытными детьми, как только они увидели, что тренер занят новичками, они начинают срезать и не доплывать задание. Эта проблема решается в мотивации ребенка выполнять задание качественно, чтобы не получить наказание в виде штрафа приседаний в конце тренировки на виду у всей группы. Так же используется прием по выполнению задания не на дистанцию, а на время, чтобы дети не могли обмануть, что они все доплыли. Тренеру намного легче отследить работу без остановки по времени, чем на проплываемое расстояние.

Так же у более подготовленных детей отсутствует мотивация плыть быстро, ведь тренер не засекает задание на время и его можно выполнять медленно, пока тренер занят новичками. Поэтому тренеру необходимо устраивать показательное выступление от более продвинутых детей для новенький. В ходе презентации красивой техники плавания более опытные дети стараются проплыть быстро и красиво, когда знают, что то их ставят в пример, а новенькие смотрят на более опытных и получают качественную мотивацию, чтобы достигнуть таких же результатов и осознать их реальность выполнения.

Чтобы группа приносила бассейну доход, окупаемый для аренды дорожки, в группе должно заниматься 20 детей, соответственно группу необходимо постоянно дополнять новыми учениками, которые приобретают абонемент и в которой поддерживается постоянное посещение детей около 20 человек.

Комплектование абонементных групп проводится без учета плавательной подготовленности детей.

Причиной этого является не только то, что в таких группах проводится определенное количество сеансов, но и тот факт, что для формирования рентабельной группы часто не набирается должного количества детей определенного возраста и уровня подготовки, к тому же каждый год многие спортсмены, достигшие высоких результатов, переходят в спортивные группы.

В результате образуются разноуровневые группы, так как их необходимо дополнять новичками, которые заявили, что они умеют плавать или где то уже занимались.

А перед тренерами встает сложная задача – организовать процесс обучения на должном уровне и эффективно проводить занятия по обучению плаванию детей в разноуровневой группе, различающихся по физическим способностям и уровню исходной плавательной подготовленности.

В разноуровневой 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, приобретенный ранее двигательный опыт имеют существенные индивидуальные отличия.

В случае объединения детей разного уровня в одной группе возникает ряд трудностей для педагога из-за существенных различий в уровне начальной плавательной подготовленности, общей физической подготовки.

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

- 1) обеспечение безопасности во время занятий;
- 2) контроль физической нагрузки соответственно возрасту и способностям ребенка;
- 4) способствование установлению хороших взаимоотношений в группе;

5) создание у детей мотивации к освоению материала.

Процесс обучения плаванию всегда начинается с проверки плавательной подготовленности учеников. На первом этапе обучения для новичков важно полностью пройти этап освоения с водой и снять излишнего напряжение и освоить особенности дыхания при плавании и только после этого можно приступать к изучению техники спортивного плавания.

С остальными учениками, умеющими уверенно держаться на воде можно сразу приступать к изучению способов плавания.

Если в одной группе занимаются дети разного уровня, необходимо, чтобы уроки были в меру эмоциональными, а методы разнообразными

Использование игрового и соревновательного методов на занятиях в разноуровневой группе возможно, они способствуют не только поднятию эмоционального состояния учеников, но и помогает установить взаимоотношения в коллективе, что очень важно, поскольку изначально взаимоотношения в разноуровневой группе являются сложными.

При работе с разноуровневой группой необходимо в большей степени ориентироваться на слабых учеников, то есть на первое место выходит метод разучивания по частям. Более способные и обученные ученики при этом смогут углубить понимание двигательного действия, тем самым выйти на новый уровень владения техникой.

При разучивании способов плавания в групповых занятиях преимущественно применяется поточный метод обучения, поскольку при этом повышается плотность урока и происходит контроль выполнения учебных заданий, но применение этого метода в разноуровневой группе становится возможным только с применением дополнительного плавательного оборудования: ласты для младших; лопатки и колобашки, пояса с отягощением — для старших учеников. [13]

Обучение плаванию детей на базе физкультурно-оздоровительного центра будет более эффективным, если реализуются следующих организационно-методических условия:

На начальном этапе обучения будут применяться

дифференцированные задания для различных категорий детей. Параллельно будет даваться два разных задания для начинающих и более опытных детей, которые располагаются на двух разных дорожках. Дети, которые обучались плаванию в этой группе в предыдущем году, занимаются на второй дорожке, дальше от бортика и дальше от тренера и соответственно выполняют более интенсивные задания, на больший объем в течении тренировки.

Новенькие дети выполняют задания на дыхание, скольжение около бортика на первой дорожке, при этом держась за поручень под контролем тренера, и плавают с остановками для внесения коррективов в технику плавания, что обеспечивает интенсификацию учебно-тренировочного процесса для начинающих, что позволяет более плавно втянуться в тренировочный процесс начинающим детям.

В течении трех месяцев новенькие дети плавают серию по 50 метров. Используются остановки после каждых 50 метров для корректировки техники выполнений упражнений, а более опытные дети плывут задание и серии в режиме с более маленьким отдыхом, что позволяет им проплыть больший объем по сравнению с начинающими.

На основном этапе обучения осуществится распределение на подгруппы детей разных категорий с разными требованиями к нормам выполнения заданий. Распределение по дорожкам остается прежнее: на первую и вторую дорожку распределяются дети по степени подготовки. Когда вторая дорожка плывет упражнения в режиме, их задача уложиться в определенное время на определенном отрезке, проплыть на скорости, когда первая дорожка плывет без учета времени, на технику в среднем режиме.

Так как в декабре первые соревнования и дети плывут 50 м в резиновых ластах, трубочках, масках, то задача более опытных детей проплыть на хороший результат и выполнить разряд по плаванию, когда новеньким детям нужно проплыть на соревнованиях технично и можно еще использовать свое старое оборудование, такое как плавательные очки и резиновые ласты, не используя трубочку для плавания и во время вдоха разворачиваться на бок.

На завершающем этапе обучения произойдет распределение очередности месторасположения ребенка на дорожке и произойдет приведение группы к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания. Вся группа распределяется равномерно на две дорожки и выполняет одинаковые задания. В это время все группа приобретает новое оборудование, специализированную маску для плавания и трубочку.

В конце года группа будет выступать на соревнованиях по плавания в ластах и поплывет 100 м кролем на груди в ластах, с трубочкой и маской. В это время вся группа понимает одинаково задания тренера, но распределяется по скорости. Для выполнения серии первыми становятся самые сильные (по результатам соревнований и по ходу тренировочного процесса, чтобы второй человек не догонял первого, если второй человек догоняет первого, они меняются местами на следующем подходе).

Это позволяет каждому ребенку работать на пределе своих возможностей и впереди него плывет более сильный человек, который мотивирует второго его догнать и занять первое место на дорожке. Так же каждый ребенок стремится проплыть быстро, чтобы его не догнал предыдущий, если предыдущий человек догоняет, проигравшему дается наказание в виде отжиманий от бортика в конце серии или тренировки. Последнему ребенку надо не отстать от предыдущего, при большом разрыве он так же получает дополнительное задание, что мотивирует последнего работать в полную силу.

Выводы по первой главе

Базы обучения плаванию делятся на фитнес клубы с бассейнами и физкультурно-оздоровительные центры с бассейнами. Обучать плаванию можно как на базе физкультурно-оздоровительных центрах, так и в фитнес клубах города, в которых отличаются условия проведения занятий, но методика обучению плаванию остается единой для каждой базы обучения плаванию.

Комплектование абонементных групп на базах физкультурно-оздоровительных центрах проводится без учета плавательной подготовленности детей. Причиной этого является не только то, что в таких группах проводится определенное количество сеансов, но и тот факт, что для формирования рентабельной группы часто не набирается должного количества детей определенного возраста и уровня подготовки, к тому же каждый год многие спортсмены, достигшие высоких результатов, переходят в спортивные группы.

В результате образуются разноуровневые группы, так как их необходимо дополнять новичками, которые заявили, что они умеют плавать или где то уже занимались.

А перед тренерами встает сложная задача – организовать процесс обучения на должном уровне и эффективно проводить занятия по обучению плаванию детей в разноуровневой группе, различающихся по физическим способностям и уровню исходной плавательной подготовленности.

Для создания эффективных условий обучения плаванию в разноуровневой группе по обучению плаванию необходимо адаптировать стандартную методику А.А. Кашкина, реализуя разработанные организационно-методические условия.

При создании обозначенных условий необходимо на начальном этапе обучения применять дифференцированные задания для различных категорий детей, обеспечивающие интенсификацию учебно-тренировочного процесса

для начинающих.

На основном этапе обучения осуществлять распределение на подгруппы детей разных категорий с разными требованиями к нормам выполнения заданий, так как разноуровневые дети не смогут выполнять одинаковые задания, так как одни из них прошли обучение в сроком год и больше, а другие научились плавать самостоятельно и владеют не в совершенстве техникой плавания различными стилями.

На завершающем этапе обучения необходимо распределить очередность месторасположения ребенка на дорожке, что позволит привести группу к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания.

Глава II. Практика реализации организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра

2.1. Опытнo-экспериментальная работа по реализации организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра

Опытнo-экспериментальная работа по реализации организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах проводилась на базе физкультурно-оздоровительного центра Сибирского Федерального Университета, в бассейне «Политехник», который находится по адресу ул. Киренского, 15 и состоит из 6 дорожек для плавания, глубина которых — от 1,2 до 3,8 метров.

Физкультурно-оздоровительный центр Сибирского Федерального Университета с бассейном «Политехник» представляет собой крытое сооружение отдельно стоящего корпуса, в котором расположен бассейн 25 метров (рисунок 1) на шесть дорожек, тренажерный зал, спортивный зал (рисунок 2), в котором располагается баскетбольная и волейбольная площадка, совмещенная со стеной для скалолазания, фитнес-зал (рисунок 3),



Рисунок 1 – Бассейн



Рисунок 2 – Спортивный зал



Рисунок 3 – Фитнес-зал

В бассейнах СФУ доступно посещение оздоровительного плавания для взрослых и детей.

Физкультурно-оздоровительный центр предназначен для организованных абонементных групп обучения плаванию и плаванию в ластах и самостоятельных спортивно-оздоровительных занятий во время свободного плавания для различных социально-возрастных групп населения.

В физкультурно-оздоровительном центре в бассейне с 6:30-8:30 по будням занимаются три спортивные группы по пять раз в неделю, с 8:30-9:30 по будням проходят учебные занятия для студентов СФУ.

С 9:30-10:15 по будням занимаются дети второго года обучения по два, три раза в неделю.

С 10:15-11:15 проходят учебные занятия для студентов, с 11.15-12:00 военная часть арендует дорожки, с 12:00-12:00 так же проходят занятия с студентами.

С 13:00-14:10 арендуются дорожки для занятия плаванием школой интернат. С 14:10-15:10 занимаются студенты.

С 15:10-15:55 занимаются дети первого года обучения, не умеющие плавать.

С 16:55-17:40 занимаются группы второго и третьего года обучения по 5 раз в неделю.

С 17:40-18:30 занимаются дети и первого, второго года обучения по два раза в неделю и одна группа спортивного плавания по 5 раз в неделю.

С 18:30-20:00 группы спортивного совершенствования, профессиональные спортсмены, имеющие разряд от Кандидата в Мастера Спорта (КМС). Они занимаются 6 раз в неделю.

С 20:00-22.15 проходит свободное плавание для всех желающих.

В выходные дни есть группы для первого года обучения и группы здоровья для детей 8-14 лет по обучению плаванию и плаванию в ластах.

Группы первого года обучения занимаются в субботу в 16:00, в воскресенье в 9:15.

Группы второго и последующего года обучения занимаются в субботу в 16:45, в воскресенье в 10:00.

Физкультурно-оздоровительный центр предназначен для организованных и самостоятельных спортивно-оздоровительных занятий и активного отдыха различных социально-возрастных групп населения.

Физкультурно-оздоровительный центр создан в 2007 году в целях совершенствования системы физического воспитания и здорового образа жизни обучающихся, преподавателей и сотрудников и в соответствии с уставом СФУ.

Преподаватели, сотрудники и любые обучающиеся могут научиться плавать в бассейне на базе физкультурно-оздоровительного центра при помощи профессиональных тренеров – преподавателей Сибирского Федерального Университета, посещая групповые абонементные группы и научиться плавать самостоятельно, посещая свободное плавание.

Бассейн физкультурно-оздоровительного центра Сибирского

Федерального подходит по всем нормам для проведения соревнований, поэтому детско спортивная школа организуется на базе бассейна физкультурно – оздоровительного центра, бассейна «Политехник».

В физкультурно-оздоровительном центре детям с 7 до 14 лет предлагается начальное и профессиональное обучение плаванию в группах. Опытные инструкторы научат уверенно держаться на воде новичков, а дети, уже умеющие плавать, смогут усовершенствовать свои навыки.

Отдавая ребенка на секцию плавания в физкультурно-оздоровительный центр после первого года обучения он будет уметь выполнять скольжение на груди, при нырянии в длину доставать игрушки со дна, плавать на скорость 25 метров на одних ногах и в полной координации на груди и на спине кролем в ластах, проплыть кролем на груди и кролем на спине без остановки 25 метров без ласт.

После второго года обучения ребенок будет выполнять скольжение на груди, нырять в длину, доставать со дна игрушки, плавать кролем на груди и кролем на спине в ластах 50 метров, плавать 50 метров основным стилем в ластах (дельфином), плавать 100 м в классических ластах кролем.

Далее ребенок отбирается либо в спортивную группу, которая тренируется 5 раз в неделю и выходит на профессиональный уровень или выбирает группу здоровья, которая тренируется 2 раза в неделю для поддержания здоровья.

В физкультурно оздоровительном центре имеются группы первого года обучения (6-7 лет) не умеющие плавать, спортивные группы второго и последующих годов обучения и группы здоровья (не направленные на профессиональный спорт).

Дети, которые успешно выступили на соревнованиях после первого года обучения попадают в спортивную группу и зачисляются в детскую спортивную школу для дальнейшей высококвалифицированной подготовки.

Достигнув высоких результатов (разряд кандидат в мастера спорта) спортивные группы переходят в группы спортивного совершенствования для

дальнейшей высококвалифицированной подготовки.

Группы здоровья второго и последующих годов обучения решают задачу массового обучения детей плаванию. Большинство детей, которые не хотят стать профессиональными спортсменами, их научат плавать и их организм получит оздоровительный эффект, который необходим в каждом возрасте.

В группы здоровья попадают дети, которые по будням занимаются другим видом спорта, учатся в сколиозной школе, которая не дает им права ходить по вечерам в бассейн. Поэтому родители отдают детей на плавание два раза в неделю.

Каждый год из группы здоровья переходят дети в спортивные группы или отчисляются из этой группы по причине перехода в другой спорт, поэтому есть необходимость заполнения коммерческой групп в количестве 20 человек.

Каждый август происходит запись и переход детей на следующий год обучения, кто обучался плаванию в этой группе, а на пустые, вакантные места добавляют детей умеющих плавать и кто готов посещать бассейн два раза в неделю для поддержания здоровья.

Многие дети учились плавать самостоятельно и соответственно не имеют должную квалификацию и не владеют технически правильным выполнением упражнений по плаванию и не могут проплыть правильно кролем на груди, спине, брассом и баттерфляем, поэтому группа в начале года приходит разноуровневая.

В данной группе занимаются дети, которые ходят в эту группу год, два и больше и добавляются новые ученики, которые перешли с других групп или учились плавать самостоятельно.

Группу невозможно сохранить и набрать по одинаковой степени подготовки, так как взрослые дети часто бросают плавание, начинают заниматься другим спортом профессионально или начав плавать, втягиваются в профессиональное плавание и плавание в ластах и переходят в другие группы, соответственно в группах здоровья освобождаются

вакантные места и их добирают новыми детьми, желающими поправить свое здоровье.

Программа обучения плаванию в разноуровневых группах для детей 8-11 лет построена на основе стандартной программы А. А. Кашкина [37]. Учащиеся занимались поточным методом, то есть один за другим выполняли одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы.

Этим методом добились высокой плотности занятий, но более квалифицированным спортсменам было неинтересно повторять уже пройденный ими материал в прошлом году, а новичкам было сложно выполнить все упражнения для ознакомления с водой в кратчайшие сроки, так как они не прошли курс первого года обучения.

Выявленная проблема вызвала необходимость в разработке организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра.

Исследуемый контингент идентичен по половому и возрастному составу. В группы входили дети возрастом 8-11 лет, смешанные по половому составу: мальчики и девочки.

Контрольная группа, численностью 20 человек, занималась по программе А. А. Кашкина поточным методом (одинаковые задания для всей группы с высокой плотностью занятий).

Экспериментальная группа, численностью 20 человек занималась по программе А. А. Кашкина с использованием разработанных организационно-методических условий по обучению плаванию детей 8-11 лет в разноуровневой группе.

Обучение проводилось в форме тренировочного занятия. Продолжительность занятия составляла 45. Весь курс обучения рассчитан на 72 занятия. При двухразовой программа обучения плаванию была освоена за девять месяцев.

В работе с детьми использовался индивидуально-дифференцированный подход, а освоение различных движений осуществлялось путем многократного их повторения, количество повторений

возрастало постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, на одном занятии им предлагались разнообразные упражнения. Занимающиеся на основе подражания лучше осваивали целостные двигательные акты, поэтому нами создавалось у них целостное представление об изучаемом способе плавания.

В связи с особенностями мышления детей в этом возрасте очень большое значение при обучении плаванию имел показ, который сопровождался доступными для детей пояснениями, поэтому в обучении плаванию нами применялись образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений.

Каждое занятие начиналось с объяснения задач, ознакомления занимающихся с теми упражнениями, которые будут изучаться в дальнейшем. Детям сообщались способы предупреждения возможных ошибок и способы их устранения и изучение каждого способа плавания начиналось с ознакомления со всеми составляющими его элементами (движения ногами, руками, дыхание) и их сочетаниями. Использовалась е схема изучения каждого из элементов и их сочетаний:

- 1) ознакомление с движениями ногами, руками, дыханием на суше;
- 2) ознакомление с движениями и изучением элементов в воде с опорой на месте;
- 3) изучение предыдущих элементов в движении (скольжение, ходьба по дну);
- 4) согласование движений руками и ногами, движений руками и дыхания, движений руками, ногами и дыхания;
- 5) изучение стартов и поворотов;

Участники опытно-экспериментальной работы показаны в таблице 1.

Таблица 1. – Участники опытно-экспериментальной работы

Контрольная группа	Экспериментальная группа
Александра Р.	Александр Ф.
Анна А.	Алексей К.
Богдан К.	Андрей Б.
Владимир К.	Анна К.
Дана А.	Анна С.
Даниил В.	Влад Л.
Дмитрий В.	Дана И.
Егор Е.	Данил Д.
Илья Б.	Дарья П.
Ирина У.	Дмитрий Р.
Кирилл Т.	Екатерина И.
Лиза Л.	Леонид Ж.
Максим К.	Максим К.
Максим К.	Максим К.
Мария Д.	Максим У.
Никита Ф.	Марк Ф.
Никита Ю.	Никита Ф.
Олег Н.	Рената Б.
Семен С.	Слава Х.
Юлиана Б.	Тимур Б.

Экспериментальная группа занималась с сентября 2015 года по май 2016 года по методике А.А. Кашкина. Для групп второго года обучения проводятся соревнования по плаванию и плаванию в ластах на базе физкультурно-оздоровительного центра Сибирского Федерального Университета в декабре и участники плывут 50 м плавание в ластах кролем на груди и в мае участники которого плывут 100 м кролем на груди в ластах.

На начальном этапе обучения (сентябрь, октябрь) применялись дифференцированные задания для различных категорий детей.

Первый месяц параллельно давались два разных задания для начинающих и более опытных детей, которые располагаются на двух разных дорожках. Конспект занятия первого месяца представлен в приложении А.

Дети, которые обучались плаванию в этой группе в предыдущем году,

занимались на второй дорожке, дальше от бортика и дальше от тренера и соответственно выполняли более интенсивные задания, на больший объем в течении тренировки.

Новенькие дети выполняли задания на дыхание, скольжение около бортика на первой дорожки, при этом держась за поручень под контролем тренера, и плавают с остановками для внесения коррективов в технику плавания, что обеспечивает интенсификацию учебно-тренировочного процесса для начинающих, что позволяет более плавно втянуться в тренировочный процесс начинающим детям.

Второй месяц новенькие дети плавают серию по 50 метров. Используются остановки после каждых 50 метров для корректировки техники выполнений упражнений, а более опытные дети плывут задание и серии в режиме с более маленьким отдыхом, что позволяет им проплыть больший объем по сравнению с начинающими.

На основном этапе (ноябрь, декабрь) обучения осуществлялось распределение на подгруппы детей разных категорий с разными требованиями к нормам выполнения заданий. Распределение по дорожкам остается прежнее на первую и вторую дорожку распределяются дети по степени подготовки.

Когда вторая дорожка плывет упражнения в режиме, их задача уложиться в определенное время на определенном отрезке, проплыть на скорости, когда первая дорожка плывет без учета времени, на технику в среднем режиме.

Так как в декабре первые соревнования и дети плывут 50 м в резиновых ластах, трубочках, масках, то задача более опытных детей проплыть на хороший результат и выполнить разряд по плаванию, когда новеньким детям нужно проплыть на соревнованиях технично и можно еще использовать свое старое оборудование, такое как плавательные очки и резиновые ласты, не используя трубочку для плавания и во время вдоха разворачиваться на бок.

На завершающем этапе обучения (январь, февраль, март, апрель, май)

происходило распределение очередности месторасположения ребенка на дорожке и произошло приведение группы к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания. Вся группа распределяется равномерно на две дорожки и выполняет одинаковые задания. В это время все группа приобретает новое оборудование, специализированную маску для плавания и трубочку.

В конце мая группа выступила на соревнованиях по плавания в ластах и поплыла 100 м кролем на груди в ластах, с трубочкой и маской. В это время вся группа понимает одинаково задания тренера, но распределяется по скорости. Для выполнения серии первыми становятся самые сильные (по результатам соревнований и по ходу тренировочного процесса, чтобы второй человек не догонял первого, если второй человек догоняет первого, они меняются местами на следующем подходе).

Это позволяет каждому ребенку работать на пределе своих возможностей и впереди него плывет более сильный человек, который мотивирует второго его догнать и занять первое место на дорожке. Так же каждый ребенок стремится проплыть быстро, чтобы его не догнал предыдущий, если предыдущий человек догоняет, проигравшему дается наказание в виде отжиманий от бортика в конце серии или тренировки. Последнему ребенку надо не отстать от предыдущего, при большом разрыве он так же получает дополнительное задание, что мотивирует последнего работать в полную силу.

Занимаясь в разноуровневых группах применялись дифференцированные задания для различных категорий детей, обеспечивающие интенсификацию учебно-тренировочного процесса для начинающих, что позволило более сильным ученикам прогрессировать и нарабатывать тренировочный объем на выступления на первых соревнованиях через полгода для повышения своих разрядов по плаванию.

Так же осуществлялось распределение на подгруппы детей разных категорий с разными требованиями к нормам выполнения заданий, что позволило каждому ребенку работать в свои силы и достигнуть высоких

индивидуальных результатов на данном его плавательном этапе.

Применялось распределение очередности месторасположения ребенка на дорожке на завершающем этапе и произошло приведение группы к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания.

Организационно-методические условия внедрялись в разноуровневую группу обучения плаванию для детей 8-11 лет, которая занимается на базе физкультурно-оздоровительного центра Сибирского Федерального Университета.

Группа здоровья второго и последующего года обучения занимается два раза в неделю и в нее входят дети, которые уже занимались в этой группе предыдущий год и новые дети, которые присоединились в эту группу с начала года.

Продолжительность учебного года для занятий плаванием составляет 9 месяцев: с сентября по май включительно.

Содержание начального этапа обучения заключается в обучение технике дыхания и основ плавания для начинающих и тренировок на объем для подготовленных.

Урок плавания строится в соответствии с общепринятыми педагогическими требованиями, согласно которым он состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока, в которой применяются упражнения на дыхание, скольжение.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания и совершенствуется техника спортивных способ плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, выполнения стартовых прыжков или поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние

спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, что повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

2.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра осуществлялся на основе тестирования плавательной подготовки участников, педагогического эксперимента и контрольного тестирования.

Тестирование плавательной подготовленности осуществлялась для того, чтобы определить уровень готовности детей для дальнейшего освоения способов плавания, а также для определения идентичности групп в начале исследования.

Для определения уровня плавательной подготовленности детей, пришедшим на первое занятие было предложено проплыть своим способом 50 м в ластах.

После выступления на соревнованиях в декабре, когда дети проплыли 50 м в ластах, на следующем занятии дети на тренировкеплыли 100 м кролем в ластах (курсовку), результаты которых сравнивались с выступлением на соревнованиях в мае.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в условиях учебно-тренировочного процесса групп, занимающихся в плавательном бассейне г. Красноярска «Политехник» по адресу Академика Киренского 15. Обязательным условием проведения исследования являлось тестирование плавательной подготовленности детей до начала и после завершения опытно-экспериментальной работы. Результаты и их обсуждение.

Результаты сравнивались с разрядными нормами по плаванию в ластах.

В мае дети участвовали на соревнованиях иплыли 100 м кролем и эти

результаты сравнивались с результатами тренировочной курсовки в декабре.

Соответственно в сентябре на первом занятии детям было предложено проплыть 50 м вольным стилем для выявления результата и сравнения его с результатом на соревнованиях в конце декабря.

В декабре после соревнований дети плыли курсовку 100 м на тренировке для сравнения этих результатов с результатами соревнований в мае, где они плыли 100 м кролем в ластах на груди.

Разрядные нормы юношеского разряда по плаванию в ластах представлены в приложении Б. Мы рассматриваем дисциплину подводного плавания в классических ластах 50 м и 100 м.

Тестирование плавательной подготовки проводилось на первом занятии в сентябре на 50 м и в декабре на 100 м у контрольной группы и экспериментальной, в которой занимаются дети 2009-2006 года рождения.

В таблице 3 приведены результаты плавательной подготовки в сентябре до эксперимента.

Таблица 3 – Плавательная подготовка в сентябре контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Контрольная группа	50 м кроль	Экспериментальная группа	50 м кроль
Александра Р.	42,36	Александр Ф.	52,86
Анна А.	42,79	Алексей К.	42,59
Богдан К.	41,56	Андрей Б.	51,16
Владимир К.	55,24	Анна К.	45,24
Дана А.	49,15	Анна С.	49,13
Даниил В.	59,86	Влад Л.	49,87
Дмитрий В.	36,27	Дана И.	56,54
Егор Е.	54,62	Данил Д.	56,62
Илья Б.	53,71	Дарья П.	53,77
Ирина У.	59,92	Дмитрий Р.	54,93
Кирилл Т.	56,17	Екатерина И.	56,15
Лиза Л.	40,56	Леонид Ж.	48,55
Максим К.	39,54	Максим К.	49,53
Максим К.	43,88	Максим К.	53,81
Мария Д.	42,38	Максим У.	41,38
Никита Ф.	57,17	Марк Ф.	54,11
Никита Ю.	59,86	Никита Ф.	49,83
Олег Н.	1,00,85	Рената Б.	1,00,89
Семен С.	54,77	Слава Х.	51,75
Юлиана Б.	46,86	Тимур Б.	48,85

Для определения идентичности контрольной и экспериментальной групп проводилась тестирование плавательной подготовленности в начале эксперимента.

Всем занимающимся предлагалось проплыть 50 м вольным стилем.

Анализируя приведенные данные можно сделать вывод, что контрольная и экспериментальная группы практически идентичны по уровню плавательной подготовленности.

Плавательная подготовленность в начале эксперимента

Статистический анализ данных показан на рисунке 4.

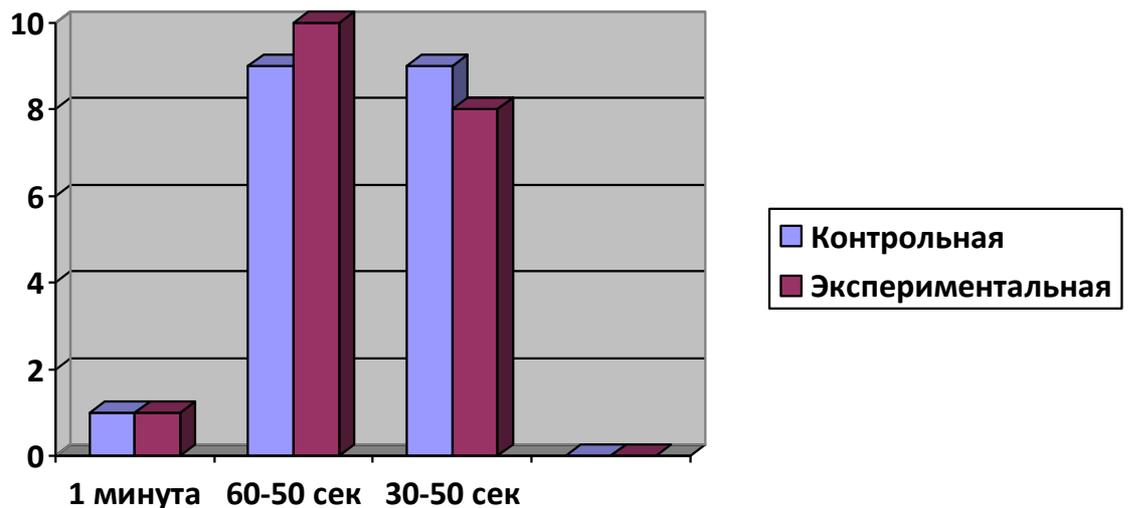


Рисунок 4. – Уровень плавательной подготовленности на 50 м в начале эксперимента

В контрольной группе 1 человек показал низкий уровень (более 1 минуты), 9 человек показали средний уровень (50 секунд-1 минута), 9 человек показали высокий уровень плавательной подготовленности (30 секунд -50 секунд).

В экспериментальной группе 1 человек показал низкий уровень (более 1 минуты), 10 человек показали средний уровень (50 секунд-1 минута), 8 человек показали высокий уровень плавательной подготовленности (30 секунд -50 секунд).

Можно сделать вывод о том, что по процентному соотношению уровней плавательной подготовленности группы в начале исследования значительных различий не имеют, что дает право сравнения их в конце исследования.

Контрольная группа и экспериментальная показала относительно одинаковые результаты, дети не проплыли по нормативам юношеских разрядов по плаванию.

Так же проводилось тестирование плавательной подготовленности в декабре для выявления прогресса в результатах в промежутке времени декабрь-май в контрольной группе и экспериментальной.

Всем занимающимся предлагалось проплыть 100 м кролем в ластах.

Тестирование плавательной подготовки проводилось в декабре на 100 м у контрольной группы и экспериментальной, в которой занимаются дети 2009-2006 года рождения.

В таблице 4 приведены результаты плавательной подготовки в декабре.

Таблица 4 – Плавательная подготовка в декабре контрольной и экспериментальной группы

Контрольная группа	100 м кроль	Экспериментальная группа	100 м кроль
Александра Р.	1,32,15	Александр Ф.	1,43,21
Анна А.	1,28,34	Алексей К.	1,22,41
Богдан К.	1,23,20	Андрей Б.	1,24,24
Владимир К.	1,49,54	Анна К.	1,19,41
Дана А.	1,25,62	Анна С.	1,24,47
Даниил В.	1,43,85	Влад Л.	1,18,60
Дмитрий В.	1,59,84	Дана И.	1,29,24
Егор Е.	1,24,80	Данил Д.	1,25,25
Илья Б.	1,29,36	Дарья П.	1,27,14
Ирина У.	1,32,47	Дмитрий Р.	1,21,12
Кирилл Т.	1,21,32	Екатерина И.	1,39,21
Лиза Л.	1,41,21	Леонид Ж.	1,11,74
Максим К.	2,11,14	Максим К.	1,19,41
Максим К.	1,21,34	Максим К.	1,17,36
Мария Д.	1,29,56	Максим У.	1,23,18
Никита Ф.	1,52,56	Марк Ф.	1,22,16
Никита Ю.	1,52,54	Никита Ф.	1,54,23
Олег Н.	1,35,37	Рената Б.	1,48,21
Семен С.	1,22,78	Слава Х.	1,17,27
Юлиана Б.	1,57,64	Тимур Б.	1,10,32

Анализируя приведенные данные можно сделать вывод о том, что экспериментальная группа показала лучшие результаты на курсовке на 100 м кролем в ластах в декабре, чем контрольная, так как она занималась с использованием организационно-методических условий для разноуровневой группы обучению плаванию детей 8-11 лет с сентября по декабрь.

Статистический анализ данных показан на рисунке 5.

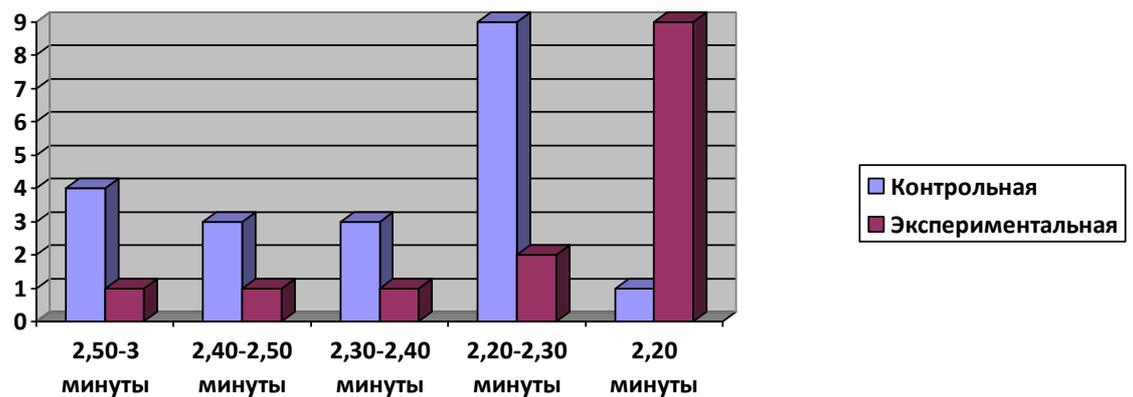


Рисунок 5. – Уровень плавательной подготовленности на 100 м в середине эксперимента

Плавательная подготовленность в контрольной группе показала, что 4 человека проплыли 100 м кролем на груди в ластах во временном промежутке от 1,50 до 2,00 минут, 3 человека (от 1,40 до 1,50), 3 человека (от 1,30 до 1,40), 9 человек (от 1,20 до 1,30), 1 человек показал время ниже 2 минут 20 секунд.

Экспериментальная группа продемонстрировала, что 1 человек проплыл 100 м кролем на груди в ластах во временном промежутке от 1,50 до 2,00 минут, 1 человек (от 1,40 до 1,50), 2 человека (от 1,30 до 1,40), 9 человек (от 1,20 до 1,30), 7 человек показали время ниже 2 минут 20 секунд.

Можно сделать вывод о том, что уровень плавательной подготовленности группы в начале исследования значительных различий не имеют, а в середине обучения уже видна разница в преимуществе результатов у экспериментальной группы, которая занималась с использованием организационно - методических условий для разноуровневой группы обучения плаванию для детей 8-11 лет с сентября по декабрь (до проведения курсовки в тренировочном режиме на 100 м кролем в ластах).

По окончании эксперимента проводились контрольные испытания, которые включали в себя плавание в декабре на соревнованиях на дистанции

50 м способом кроль на груди при помощи ласт, без вспомогательного оборудования и плавание на 100 м в мае кролем на груди с использованием ласт, трубочек и масок.

В таблице 6 представлены данные с соревнований по плаванию в ластах через 4 месяца обучению плаванию.

При проведении контрольного тестирования на дистанции 50 м способом кроль на груди в полной координации в ластах занимающимися контрольной и экспериментальной групп были показаны следующие результаты, которые показаны в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты соревнований на дистанции 50 м кроль на груди в ластах контрольной и экспериментальной группы

Контрольная группа	50 м кроль	Разряд	Экспериментальная группа	50 м кроль	Разряд
Александра Р.	40,43	3 юн	Александр Ф.	41,56	-
Анна А.	40,79	-	Алексей К.	35,21	3 юн
Богдан К.	35,31	3 юн	Андрей Б.	35,90	-
Владимир К.	49,24	-	Анна К.	36,78	2 юн
Дана А.	46,55	-	Анна С.	39,55	3 юн
Даниил В.	49,26	-	Влад Л.	32,99	3 юн
Дмитрий В.	35,97	-	Дана И.	42,79	-
Егор Е.	34,71	3 юн	Данил Д.	39,97	-
Илья Б.	39,73	-	Дарья П.	39,24	3 юн
Ирина У.	42,94	-	Дмитрий Р.	34,75	3 юн
Кирилл Т.	31,55	3 юн	Екатерина И.	42,60	-
Лиза Л.	40,02	-	Леонид Ж.	31,72	2 юн
Максим К.	36,54	-	Максим К.	35,37	3 юн
Максим К.	34,77	3 юн	Максим К.	34,37	3 юн
Мария Д.	39,55	3 юн	Максим У.	35,20	3 юн
Никита Ф.	42,18	-	Марк Ф.	36,6	-
Никита Ю.	46,86	-	Никита Ф.	37,2	-
Олег Н.	55,1	-	Рената Б.	52,4	-
Семен С.	33,23	3 юн	Слава Х.	33,2	3 юн
Юлиана Б.	43,21	-	Тимур Б.	31,72	2 юн

В контрольной группе 1 человек показал низкий уровень (50 секунд-1 минута), 10 человек показали средний уровень плавательной

подготовленности (40 секунд -50 секунд), 9 человек показали высокий уровень плавательной подготовленности (30 секунд -40 секунд).

В экспериментальной группе 1 человек показал низкий уровень (50 секунд-1 минута), 3 человека показали средний уровень плавательной подготовленности (40 секунд -50 секунд), 16 человек показали высокий уровень плавательной подготовленности (30 секунд -40 секунд).

В экспериментальной группе средний результат оказался лучше, чем в контрольной.

Результаты соревнований в декабре на дистанции 50 м кроль в ластах показаны на рисунке 6.

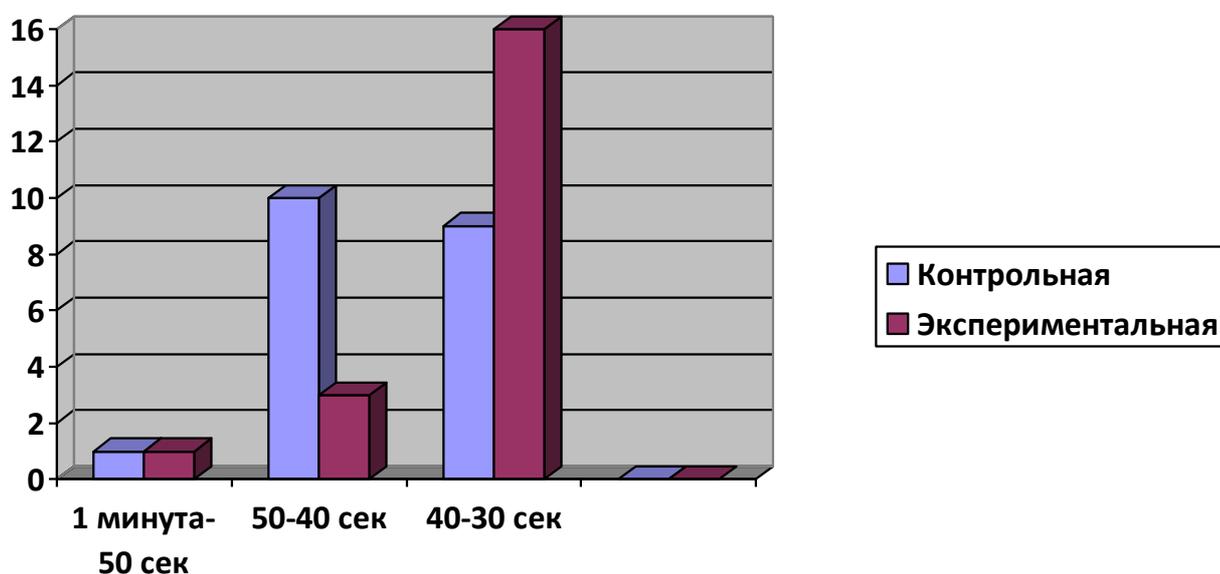


Рисунок 6. – Результаты соревнований в декабре на дистанции 50 м кроль в ластах

В экспериментальной группе три человека проплыли по второму юношескому разряду и 9 человек по третьему юношескому разряду, когда в контрольной 7 человек проплыли по третьему юношескому разряду и ни один человек не смог выполнить разряд второго юношеского разряда.

Статистический анализ данных показан на рисунке 7.

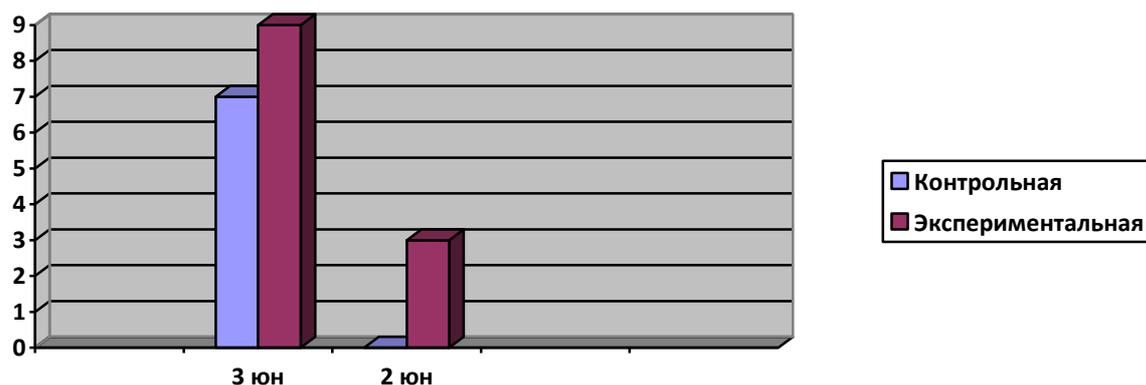


Рисунок 7. – Контрольные нормативы по разрядам по результатам на соревнованиях на 50 м

В плавании на дистанции 50 м способом кроль на груди с ластами в экспериментальной группы был продемонстрирован лучший результат среди девочек и среди мальчиков.

Экспериментальная группа, занимавшаяся по программе А.А. Кашкина с использованием организационно-методических условий для разноуровневой группы обучению плаванию для детей 8-11 лет на базе физкультурно-оздоровительного центра, на дистанции 50 м кроль на груди в полной координации в ластах показала более высокий результат, чем контрольная.

Разница средних значений на данных дистанциях статистически достоверна.

В таблице 6 представлены данные с соревнований по плаванию в ластах на 100 м кролем на груди в ластах, которые проводились в мае 2017 года.

При проведении контрольного тестирования на дистанции 100 м способом кроль на груди в полной координации в ластах занимающимися контрольной и экспериментальной групп были показаны следующие результаты, которые показаны в таблице 7.

Таблица 6 – Результаты соревнований на дистанции 100 м кроль в ластах контрольной и экспериментальной группы

Контрольная группа	100 м кроль	Разряд	Экспериментальная группа	100 м кроль	Разряд
Александра Р.	1,22,45	3 юн	Александр Ф.	1,39,51	-
Анна А.	1,23,84	-	Алексей К.	1,16,14	3 юн
Богдан К.	1,17,00	3 юн	Андрей Б.	1,19,26	-
Владимир К.	1,39,54	-	Анна К.	1,16,87	2 юн
Дана А.	1,22,33	3 юн	Анна С.	1,22,41	3 юн
Даниил В.	1,40,88	-	Влад Л.	1,12,87	2 юн
Дмитрий В.	1,55,14	-	Дана И.	1,24,84	-
Егор Е.	1,16,70	3 юн	Данил Д.	1,23,58	-
Илья Б.	1,20,37	-	Дарья П.	1,22,44	3 юн
Ирина У.	1,28,26	-	Дмитрий Р.	1,18,11	3 юн
Кирилл Т.	1,16,68	3 юн	Екатерина И.	1,36,21	-
Лиза Л.	1,31,39	-	Леонид Ж.	1,07,13	2 юн
Максим К.	1,59,61	-	Максим К.	1,17,73	3 юн
Максим К.	1,16,98	3 юн	Максим К.	1,12,80	2 юн
Мария Д.	1,21,16	3 юн	Максим У.	1,18,60	3 юн
Никита Ф.	1,42,36	-	Марк Ф.	1,16,56	3 юн
Никита Ю.	1,49,22	-	Никита Ф.	1,48,92	-
Олег Н.	1,28,31	-	Рената Б.	1,46,13	-
Семен С.	1,16,64	3 юн	Слава Х.	1,15,21	3 юн
Юлиана Б.	1,54,21	-	Тимур Б.	1,08,32	2 юн

Контрольная группа показала, что 3 человека проплыли 100 м кролем в ластах во временном промежутке от 1,50 до 2,00 минут, 3 человека (от 1,40 до 1,50), 2 человека (от 1,30 до 1,40), 7 человек (от 1,20 до 1,30), 5 человек показали время ниже 1 минут 20 секунд.

Экспериментальная группа продемонстрировала, что 0 человек проплыли 100 м кролем в ластах во временном промежутке от 1,50 до 2,00 минут, 2 человека (от 1,40 до 1,50), 2 человека (от 1,30 до 1,40), 4 человек (от 1,20 до 1,30), 12 человек показали время ниже 1 минут 20 секунд.

В экспериментальной группе средний результат оказался лучше, чем в контрольной.

Статистический анализ данных показан на рисунке 8.

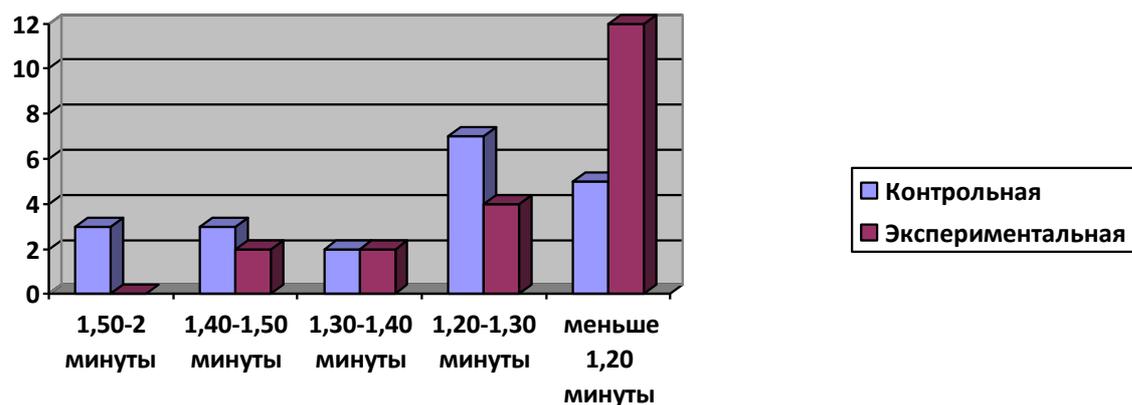


Рисунок 8. – Результаты соревнований в мае на дистанции 100 м кроль в ластах

Статистический анализ данных показан на рисунке 9.

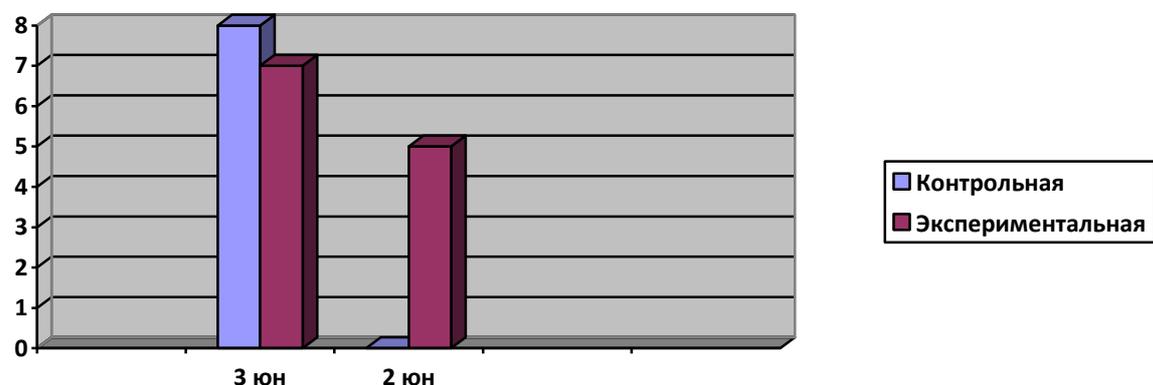


Рисунок 9. – Контрольные нормативы по разрядам по результатам на соревнованиях на 100 м

В экспериментальной группе 5 человек проплыли по второму юношескому разряду и 7 человек по третьему юношескому разряду, когда в контрольной 8 человек проплыли по третьему юношескому разряду и ни один человек не смог выполнить разряд второго юношеского разряда.

С декабря по май в экспериментальной группе два человека выполнили второй юношеский разряд и один третий юношеский разряд, когда в

контрольной группе с декабря по май дополнительно только один человек выполнил третий юношеский разряд.

Статистический анализ данных показан на рисунке 10.

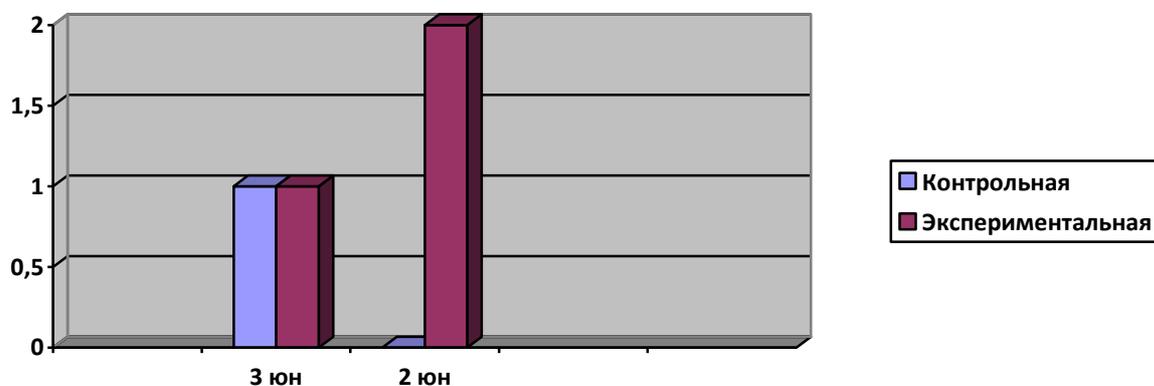


Рисунок 10. – Выполнение разрядов во второй половине опытно-экспериментальной работы

В плавании на дистанции 100 м способом кроль на груди с ластами в экспериментальной группы был продемонстрирован лучший результат среди девочек и среди мальчиков.

Экспериментальная группа, занимавшаяся по программе А.А. Кашкина с использованием организационно-методических условий для разноуровневой группы обучению плаванию для детей 8-11 лет на базе физкультурно-оздоровительного центра, на дистанции 100 м кроль на груди в полной координации в ластах показала более высокий результат, чем контрольная.

Необходимо выяснить эффективность обучения плаванию в разноуровневых группах детей 8-11 лет на базе физкультурно-оздоровительного центра, для этого был произведен расчет достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Расчет представлен в приложении Е.

Достоверность различий определялись по t-критерию Стьюдента и было установлено, что разработанные организационно методические условия обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах в системе

дополнительного образования позволили значительно повысить результативность и эффективность тренировочного процесса со значимой достоверностью различий ($P < 0,05$).

Разница средних значений на данных дистанциях статистически достоверна.

Можно сделать вывод о том, что по результатам контрольных испытаний для овладения спортивным способом плавания наиболее целесообразным является применение программы для спортивных школ с использованием организационно-методических условий для разноуровневой группы обучению плаванию для детей 8-11 лет на базе физкультурно-оздоровительного центра.

По окончании педагогического исследования у занимающихся наблюдался значительный прирост показателей уровней плавательной подготовленности.

Таким образом, в ходе выполненного исследования были внедрены и экспериментально обоснованы организационно-методические условия по обучению плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах

Эффективность программы обусловлена значимыми приростами показателей уровня плавательной подготовленности детей. Результаты работы можно успешно использовать для тренеров и специалистов физического воспитания.

Выводы по второй главе

Обучение плаванию детей осуществляется в спортивных школах, общеобразовательных школах, а также в других учреждениях дополнительного образования. В настоящее время существует большое количество разнообразных методических программ обучения плаванию детей различного возраста. Многие из этих программ не удовлетворяют условиям, в которых осуществляется образовательный процесс в местных спортивных школах.

Нами были разработаны организационно-методические условия для разноуровневой группы обучения плаванию для детей 8-11 лет на базе физкультурно-оздоровительного центра.

По итогам проведенного эксперимента были получены следующие результаты. В начале исследования по уровню плавательной подготовленности между группами статистически достоверных различий не выявлено, что давало право сравнения данных групп после эксперимента.

При анализе контрольных нормативов было установлено, что занимающиеся экспериментальной группы более успешно справились с плаванием и показали лучший результат в сравнении с контрольной группой.

Участники, которые занимались поточным методом по программе А.А. Кашкина показали маленький прирост в результатах в течение года. Сильные ученики не смогли улучшить свои разряды по плаванию в ластах и новые ученики не выполнили разряды, так как им не хватило технической грамотности в техниках плавания.

После обучения по методике А.А. Кашкина с использованием разработанных организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах более сильные дети улучшили свои разряды по плаванию, показали хорошие результаты на соревнованиях, а новички овладели технически стилями плавания, что позволило им

выполнить свои первые разряды по плаванию.

Достоверность различий определялись по t-критерию Стьюдента (со значимой достоверностью различий ($P < 0,05$) и было установлено, что дети экспериментальной группы лучше освоили способы плавания.

В целом, опытно-экспериментальная работа показала, что использование организационно-методических условий для разноуровневой группы обучению плаванию для детей 8-11 лет на базе физкультурно-оздоровительного центра способствует повышению результативности в плавании, оказывает благоприятное воздействие на развитие функциональных систем организма, а так же использование данных организационно-методических вызывает более значительный прирост показателей функционального развития.

Соответственно физкультурно-оздоровительный центр может комплектовать разноуровневые группы по обучению плаванию детей 8-11 лет, если будут соблюдаться организационно – методические условия для плавания детей 8-11 лет в разноуровневой группе, которые позволяют каждому ребенку чувствовать себя комфортно и прогрессировать относительно своих результатов в такой группе и способствовали переходу в спортивные группы.

При использовании организационно-методических условий для разноуровневой группы обучению плаванию детей 8-11 лет на базе физкультурно-оздоровительного центра Сибирского Федерального Университета удалось достигнуть однородности группы по обучению плаванию и осведомленности по техникам и стилям плавания. Так же дети повысили свои результаты и выполнили новые разряды по плаванию и лучшие перешли в спортивную группу для дальнейших достижений в плавании в ластах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1) Обучение плаванию детей выступает как педагогический процесс в учреждениях дополнительного образования, для организации коллективной деятельности которого необходима особенная среда. Такой средой могут выступать физкультурно-оздоровительные центры с бассейнами. Нормативно-экономические условия физкультурно-оздоровительных центров накладывают специфические требования на реализацию процессов воспитания и обучения в процессе плавательной подготовки для того, чтобы обеспечить развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и плавательной подготовленности.

2) Обучение различным стилям плавания предстает как процесс освоение разнообразных двигательных действий. Освоение систем рациональных движений пловца требует учета индивидуальной плавательной подготовленности каждого ребенка, а также его личностных качеств и физических способностей. Вместе с тем комплектование абонементных групп на базе физкультурно-оздоровительных центров с бассейном проводится без учета физической и плавательной подготовленности детей. Главным критерием при комплектовании таких групп является возможность и желание ребенка посещать занятия в определенное время и дни, что зависит от ряда обстоятельств: учебной деятельности в детском саду; расписания школьных уроков; совмещения занятий в бассейне с другими секциями; желание заниматься с определенным тренером; возможность сопровождения родителями детей на занятия. Причиной этого является не только то, что в таких группах проводится определенное количество сеансов, но и тот факт, что для формирования рентабельной группы часто не набирается должного количества детей определенного возраста.

Следствием таких ситуаций становится образование разноуровневых

групп детей, различающихся по физическим способностям и уровню исходной плавательной подготовленности. Тем самым у тренера возникают значительные затруднения в организации результативного процесса обучения плаванию по стандартной методике, разработанной А. А. Кашкиным.

3) Для устранения возникающих затруднений обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах выявлены организационно-методические условия, позволяющий адаптировать стандартную методику А.А. Кашкина:

- на начальном этапе обучения применять дифференцированные задания для различных категорий детей, обеспечивающие интенсификацию учебно-тренировочного процесса для начинающих;

- на основном этапе обучения осуществлять распределение на подгруппы детей разных категорий с разными требованиями к нормам выполнения заданий (так как в разноуровневых группах одни уже прошли годовое обучение, другие научились плавать самостоятельно и не овладели техниками плавания различными стилями);

- на завершающем этапе обучения распределять очередность месторасположения ребенка на дорожке, что позволит привести группу к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания.

4) Проверка результативности реализации выявленных организационно-методических условий осуществлялась на базе физкультурно-оздоровительного центра с бассейном «Политехник» (СФУ, г. Красноярск).

Опытно-экспериментальная работа показала, что участники контрольной группы, которые занимались поточным методом по программе А. А. Кашкина, показали маленький прирост в результатах в течение года. Сильные ученики не смогли улучшить свои разряды по плаванию в ластах и новые ученики не выполнили разряды, так как им не хватило технической грамотности в техниках плавания.

В ходе опытно-экспериментальной работы удалось установить, что при обучении плаванию участников экспериментальной группы на основе адаптированной к разновозрастным группам детей 8-11 лет стандартной методики А. А. Кашкина с использованием выявленных организационно-методических условий более сильные дети улучшили свои разряды по плаванию, показали хорошие результаты на соревнованиях, а новички овладели технически стилями плавания, что позволило им выполнить свои первые разряды по плаванию.

Достоверность различий определялись по t-критерию Стьюдента (со значимой достоверностью различий ($P < 0,05$)) и это позволяет сделать вывод о результативности применения выявленных организационно-методических условий при обучении плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра.

Библиографический список

1. Андриади, И. П. Дидактические умения тренера и их формирование : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Андриади И.П. – Москва, 2016. - 26 с.
2. Аверина, М. В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа: монография / М. В. Аверина – Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 210 с.
3. Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика: научный сборник / Сборник научных трудов по материалам международной заочной научно-практической конференции. – Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 210 с.
4. Аксенов, В. П. Экспериментальная методика подготовки юных пловцов в ластах с низкой мононоустойчивостью [Электронный ресурс] / В. П. Аксенов, П. П. Дудченко // Многопредмет. науч. журн. / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула, 2016. - № 2. – Режим доступа: <https://m.cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnaya-metodika-podgotovki-yunyh-plovtsov-v-lastah-s-nizkoy-monotonoustoychivostyu>.
5. Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика [Электронный ресурс] : сборник научных трудов по материалам международной заочной научно-практической конференции 2014 г. № 3 часть 1 (8-1). - Воронеж: ВГЛТА, 2014. - 495 с. - Режим доступа: <http://www.znaniium.com>.
6. Андриади, И. П. Дидактические умения тренера и их формирование : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Андриади И.П. – Москва, 2016. - 26 с.
7. Анфиногенов Н.А. Организация обучения плаванию в пионерских лагерях // Физическая культура в школе. 1979. № 4. С. 45-48.
8. Биневский Д.А. Возрастные особенности формирования спортивно-

технических навыков у пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ: автореф. дис. канд. пед. Наук. М., 1993. 23 с.

9. Блайт, Л. Плавание. Сто лучших упражнений : учеб. пособие / Л. Блайт. – Москва : Эксмо, 2012. – 132 с.

10. Булгакова, Н. Ж. Водные виды спорта : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, Маринич [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2016. – 34 с.

11. Булатова, М. М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации [Электронный ресурс] / М. М. Булатова // Наука в олимпийском спорте: Специальный выпуск. – Москва. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/b22bb9ca-9155-4db7-9897-5b80d420bd0e>.

12. Булгакова, Н. Ж. Плавание : учебник [Электронный ресурс] / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2017. - 290 с. – Режим доступа: <http://www.dx.doi.org/10.12737/19706>.

13. Букреева Ю.А., Мостовая Т. Н. Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева Статья в журнале-материалы конференции 2017 С. 120-125

14. Булгакова, Н. Ж. Плавание : учебник [Электронный ресурс] / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2017. - 290 с. – Режим доступа: <http://www.dx.doi.org/10.12737/19706>.

15. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь — плавание/Н.Ж. Булгакова. — М.;, 2002. — 160с

16. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1984. 160 с.11. Волков, Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков : монография / Л. В. Волков. – Киев : Вежа, 2009. – 190 с.

17. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учебное пособие / Ю. В. Верхошанский. – Москва : ФиС, 2012. – 330 с.

18. Волков, Б. Спасение утопающих - дело общее / Борис Волков // Военные знания, 2012, N № 6.-С.37-38.

19. Володин, В. А. Энциклопедия для детей Т. 20. СПОРТ / В.А. Володин. – Москва : Аванта, 2012. – 624 с.

20. Горчицкий, В. В. Хронобиологическая адаптация подростков к занятиям спортивным плаванием / В. В. Горчицкий, Ю. В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2011, N № 6 (90).-С.26-31.

21. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 239 с.

22. Доксам, Аклас Хусейна. Влияние высокой интенсивности тренировок на пловцов в соревнованиях для игроков на высшем уровне / Аклас Хусейна Доксам // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 5. – С. 58-61.

23. Дьякова, Е. Ю. Адаптационные особенности сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся подводным плаванием в ластах / Е. Ю. Дьякова, А. А. Миронов // Теория и практика физической культуры / Национальный исследовательский Томский государственный университет. – Томск, 2016. - №12. - С.82-84.

24. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде : учебник / Б. Д. Зенов, И. М. Комкин, С. М. Вайцеховский. – Москва : Советский спорт, 2009.

25. Золотарев А.А. Физкультурно-спортивная Образовательная программа дополнительного образования детей (адаптированная) «Обучению плаванию дошкольников и младших школьников» Москва 2016

26. Исаев Е.И. Психологическая характеристика способов планирования у младших школьников // Вопросы психологии. 1984. № 2. С. 60-65. 61

27. Золотова, Е. А. Насосная функция сердца девочек 8-13 лет, занимающихся синхронным плаванием / Е. А. Золотова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2012, N № 6.-С.31-32, 49.

28. Капилевич Л.В., Кабачкова А. В. Спортивная медицина. Практикум. Томск: ТГУ, 2009. 84 с.

29. Кашкин А.А. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2006. 216 с.

30. Колесникова И. А., Титова Е. В. Педагогическая праксеология: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М., 2005.

31. Колесникова, И.А. Опыт исследования жизнедеятельности внешкольных объединений юных натуралистов[Текст] / И.А. Колесникова, Б.В. Куприянов // Сибирский педагогический журнал – 2008.-№ 8. – С.250-257

32. Коновалов, Е. Д. Ты – сильнее воды! : науч. изд. / Е. Д. Коновалов. – Москва : Эксмо, 2015. – 48 с.

33. Коновалова Н. Г. Обучение плаванию детей и подростков с детским церебральным параличом / Н. Г. Коновалова, М. А. Яремчук // Адаптивная физическая культура, 2017, N № 1 (69).-С.32-35.

34. Кононова Е.В. Современные аспекты подготовки и профессиональной самореализации специалистов в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности// Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 2015.

35. Кузьмина, Л. М. Генотипические особенности, определяющие адаптацию к гипоксии нагрузки и гиперкапнии, у спортсменов подводного плавания / Л. М. Кузьмина, М. М. Филиппов // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2012. - № 4. – С. 31–34.

36. Курникова М. В. Практический опыт организации работы группы по плаванию для детей и подростков с инвалидностью : (на базе муниципального физкультурно-спортивного учреждения) / М. В. Курникова, Н. И. Голышев, Н. А. Лабутина // Адаптивная физическая культура, 2016, N № 1 (65).-С.46-47.

37. Куприянов Б.В., Подобин А.Е.Очерки общественной педагогики:

ролевое движение в России. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003. – С. 51.

38. Куприянов Б.В. Татарина И.Б. Программирование деятельности УДОД // Внешкольник.– 2007.– № 6.– С. 17-20; Куприянов Б., Татарина И. Управляем программой развития // Управление школой. – 2008.- № 7.

39. Куприянов Б.В. Бытие развития воспитанника в учреждении дополнительного образования детей // Вестник Костромского государственного университета: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика.–2008.- №5. – С.108-113.

40. Логинов, С. И. Влияние регулярных занятий плаванием на физическое развитие детей (исследование в рамках разработки медико-биологического паспорта здоровья юного спортсмена) / С. И. Логинов [и др.] // Теория и практика физической культуры, 2013, N № 6.-С.89-93.

41. Лимаренко О. В., Лимаренко А.А.. Полесский государственный университет ООО «Единый фитнес», фитнес-клуб «Pool&Gym», 2017

42. Мазков, И. В. Подготовка подводного пловца : учебник / И. В. Мазков. – Москва : ДОСААФ, 2007. – 110 с.

43. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. М.: Физкультура и спорт, 1975. 224 с.

44. Маклакова С. М., Нанасова В. Г., Шарапенко В. Г., Балакина А. Е. Архитектура: Учебник, 2004

45. Мамонтов, С. Л. Задачи, принципы и средства профессионального отбора подводных пловцов [Электронный ресурс] / С. Л. Мамонтов, Г. Е. Журавский // Многопредмет. науч. журн. / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. журн. – НГУ им. П.Ф.Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2007. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/search#ixzz4iIWYAcXt>.

46. Мамонтов, С. Л. Средства и последовательность обучения технике плавания под водой [Электронный ресурс] / С. Л. Мамонтов, Г. Е. Журавский // Многопредмет. науч. журн. / Ученые записки университета им. П.Ф.

Лесгафта. – Электрон. журн. – НГУ им. П.Ф.Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2016. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/search#ixzz4iIVibPCy>.

47. Московченко, О. Н. Подводный спорт и дайвинг : учебное пособие / О. Н. Московченко, И. А. Толстопятов, А. В. Александров ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Красноярск, 2014. – 316 с.

48. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов/ Под ред. В.А. Слостенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 200с

49. Мухтарова, Т. Н. Техника спортивного плавания : учеб. пособие для вузов / Т. Н. Мухтарова. – Москва : Профи, 2012. – 242 с.

50. Мясникова, Т. И. Ретроспективный анализ мировых рекордов в мужском плавании в ластах [Электронный ресурс] / Т. И. Мясникова // Многопредмет. науч. журн. / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Электрон. журн. – НГУ им. П.Ф.Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2016. - №7 (137). – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/retrospektivnyy-analiz-mirovyh-rekordov-v-muzhskom-plavanii-v-lastah>.

51. Мясоедов, А. А.: Спортивное плавание для всех : учебное пособие / А. А. Мясоедов – Москва : МГТУ им.Н.Э.Баумана, 2013. – 121 с.

52. Наймушина, Е. С. Роль двигательной активности в психологической реабилитации подростков с метаболическим синдромом / Е. С. Наймушина, Т. А. Червинских // Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2013, N № 7 (115).-С.28-34.

53. Некипелова, А. Д. Новая Российская энциклопедия: В 12т.Т.11(2): Нагпур - Нитирэн-Сю / А. Д. Некипелова, В. И. Данилова-Данильян. – Москва : Энциклопедия, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 480 с.

54. Основы методики тренировки [Электронный ресурс]: Методы тренировки / Контрольный метод. URL:[http:// fizsport.ru/osnovy-metodiki-trenirovki/metody-trenirovki](http://fizsport.ru/osnovy-metodiki-trenirovki/metody-trenirovki) (дата обращения 30.09.2017)

55. Осокина Т.И. Методика оценки плавательной подготовленности

детей [Электронный ресурс]: Диагностика плавания. URL: <http://wiki.iteach.ru/images> (дата обращения 30.09.2017)

56. Паравян Г.А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью // Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1980. Вып. 2. С. 25-34.

57. Педролетти, М. Основы плавания и путь к совершенству : монография / М. Педролетти. – Москва : Феникс, 2016. – 39 с.

58. Плавание [Электронный ресурс]: Характерные особенности плавания. URL: <http://to-swim.ru> (дата обращения 3.10.2017).

59. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.

60. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 623 с.

61. Погребной А.И., Приходько В.В. Исследование параметров управления движениями в процессе обучения плаванию. Волгоград, 1984. 74 с.

62. Попов Г.И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений: автореф. дис. д-ра пед. наук. М., 1997. 28 с.

63. Протченко Т.А. Методическое пособие по обучению плаванию школьников 3-4 классов на уроках физической культуры (программа на 16 18 занятий). М.: Просвещение, 1990. 54 с.

64. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. — 288 с.

65. Раевский Д.А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста: автореф. дис. канд. пед. Наук. Малаховка, 2011. 23 с.

66. Рожков М. И., Байбородова Л. В. Теория и методика воспитания: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2004.

67. Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками, М.;ТЦ Сфера 2012

68. Самсонов, М. М. Критерии и методика спортивного отбора юношей для занятий летним полиатлоном на этапе комплектования учебно-тренировочных групп : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Самсонов Михаил Михайлович. – Тамбов, 2012. – 221 с.

69. Слостенин В. А., Колесникова И. А Воспитательная деятельность педагога: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общей редакцией В.А. Слостенина, И.А. Колесниковой. – М.: Академия, 2005.

70. Слостенин В. А. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. 4-е изд., стереотип. / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – М., 2005.

71. Сорокина, Е.В. Особенности процесса обучения плаванию детей 8-11 лет с разноуровневой подготовленностью / Е.В. Сорокина // Инновационное социально ориентированное развитие России. Сборник научных трудов по материалам I Всероссийской научно-практической конференции. НОО «Профессиональная наука». – 2016. – С. 527-536.

72. Сорокина, Е.В. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей 8-11 лет / Е.В. Сорокина // XVIII Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященный 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева «Молодежь и наука XXI века». Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых». – 2017. – С. 112-115.

73. Сорокина, Е.В. Физкультурно-оздоровительная деятельность и здоровьесбережение у школьников в системах дополнительного образования / Е.В. Сорокина // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2017. – С. 334-339.

74. Спорт «Blog Archive» [Электронный ресурс]: Оздоровительное значение плавания. URL: <http://sport.zn.uz/288> (дата обращения 30.09.2017).
75. Таормина, Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов : учебное пособие / Ш. Таормина. – Москва : Спорт-драйв, 2013г. - 121с.
76. Тарасова, О. Л. Динамика функционального состояния организма девочек-подростков, занимающихся различными видами спорта / О. Л. Тарасова [и др.] // Валеология, 2013, N № 1.-С.59-67.
77. Чертов Н. В. Плавание. – Ростов-на-Дону: ПИ ЮФУ, 2007
78. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2012. - 136 с.
79. Чупахина, Т. Плавание длиною в семь десятилетий / Татьяна Чупахина // Библиотека, 2016, N № 9.-С.24-27.
80. Шакурова М. В. Педагогическое сопровождение становления и развития социокультурной идентичности школьников: Дисс. ... докт. пед. наук.- М.: ИТи ИП, 2007. – 361с.
81. Шлячков Р.А. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста : кроль на груди, кроль на спине: автореф. дис. канд. пед. Наук. Тамбов, 2006. 23 с.
82. Эльконин Б.Д. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.- 144 с.
83. Янова М.Г., Адольф В.А. Профессиональная подготовка в контексте становления и развития его организационно-педагогической культуры: 18 компетентностный подход: монография. – Красноярск: Изд-во «Литера- Принт», 2013. – 264 с.

Приложение А

План-конспект урока первого месяца

Задачи урока.

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди для подготовленных детей и соблюдение режима
2. Овладение навыками скольжения и дыхания для начинающих
3. Обучение работы в группе

Таблица 7 – План-конспект урока первого месяца

Части урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	На суше: 1. Построение, расчет, переключка. 2. Распределение на группы по году обучения в данной группе (новенькие на первую дорожку, подготовленные на вторую)	3 мин	Функциональная и психологическая подготовка к основной части
Основная	В воде: 1 этап 1 дорожка смотрит на работу второй дорожки и затем приступает к обучению дыханию и работе ног с поручнем	7 мин	Руками держатся за поручень выполняют вдох ртом, выдох носом в воду, ноги работают попеременно кролем в ластах
	2 дорожка демонстрирует работу ног и правильного дыхания первой дорожке и далее работают серию 5 по 50 м в режиме 1 минута		На вытянутых руках держат дощечку за нижний край, выполняют дыхание в воду и работают ногами кролем в ластах
	2 этап 1 дорожка смотрит на выполнение скольжения 2 Дорожкой и выполняет 2 скольжения на дальность	5 мин	Тренер помогает затянуть руки за головой и показывает правильное отталкивание от бортика двумя ногами, объясняет что дыхание задерживается при выполнении скольжения

	2 дорожка демонстрирует скольжение в положении ныряния и выполняют самостоятельно 5 скольжений на дальность		Скольжение выполняется на задержке дыхания, руки за головой, ноги не работают, проплыть как можно дальше
	3 этап 1 дорожка учится поворачиваться на бок и изучает правильное дыхание на кроль с досочкой, останавливаются каждые 50 м для корректировки техники дыхания	12 минут	Поворот на бок, пауза на боку, вдох, поворот вниз выдох пауза
	2 дорожка Плывет в полной координации серию 10 по 50 м кролем с доской и ластами		Следить за плавными движениями без остановки
	4 этап 1 дорожка с палкой noodle под шей плывет на спине ноги работают кролем	12 минут	Руки по швам, таз поднять на вверх, смотрим в потолок
	2 дорожка плывет серию 10 по 50 м кролем на спине в полной координации		Следим на вытяжением и прямой рукой при гребке кролем на спине
Заключительная	Свободное плавание и прыжки с бортика для первой дорожки	5 минут	Помогаем прыгать с бортика начинающим при помощи Noodle
	Организационный выход из воды. Построение, расчет. Подведение итогов.	1 минута	Приведение организма в после рабочее состояние.

Приложение Б

Юношеские разрядные нормы по подводному плаванию

№ п/п	Спортивная дисциплина, стартующий	Ед. изм.	Юношеские спортивные разряды							
			I		II		III			
			М	Ж	М	Ж	М	Ж		
1	Ныряние в ластах в длину - 50 м	мин: с								
2	Плавание в классических ластах - 50 м	мин: с	00:29,8	00:33,5	00:32,4	00:36,7	00:35,5	00:39,8		
3	Плавание в классических ластах - 100 м	мин: с	01:06,0	01:13,5	01:12,0	01:19,6	01:18,5	01:26,0		
4	Плавание в классических ластах - 200 м	мин: с	02:28,5	02:44,0	02:42,0	02:58,5	02:55,0	03:12,0		
5	Плавание в классических ластах - 400 м	мин: с	н/д	н/д	н/д	н/д	н/д	н/д	н/д	н/д
6	Плавание в ластах - 50 м	мин: с	00:24,0	00:27,4	00:26,2	00:30,0	00:28,4	00:32,4		
7	Плавание в ластах - 100 м	мин: с	00:54,6	00:59,8	00:59,6	01:05,4	01:04,6	01:10,4		
8	Плавание в ластах - 200 м	мин: с	02:07,5	02:20,0	02:19,3	02:31,2	02:31,0	02:42,2		
9	Плавание в ластах - 400 м	мин: с	04:41,7	05:00,0	05:07,6	05:30,0	05:33,5	05:55,0		
10	Плавание в ластах - 800 м	мин: с	09:55,0	10:38,5	10:54,0	11:42,0	11:50,5	12:36,5		
11	Плавание в ластах - 1500 м	мин: с								
12	Плавание в ластах - эстафета 4x100 м (только для спортсмена, стартующего первым)	мин: с	00:54,6	00:59,8	00:59,6	01:05,4	01:04,6	01:10,4		
13	Плавание в ластах - эстафета 4x200 м (только для спортсмена, стартующего первым)	мин: с	02:07,5	02:20,0	02:19,3	02:31,2	02:31,0	02:42,2		
14	Подводное плавание - 100 м	мин: с	00:50,2	00:55,0	00:54,8	01:00,0	00:59,4	01:05,2		
15	Подводное плавание - 400 м	мин: с								

Приложение В



Приложение Г



Приложение Д



Приложение Е

Достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

t-критерий Стьюдента применяется при обработке полученных показателей в результате проведенного эксперимента и определения достоверности различий между среднеарифметическими данными экспериментальной и контрольной групп.

Необходимо выяснить эффективность обучения плаванию в разноуровневых группах детей 8-11 лет на базе физкультурно-оздоровительного центра.

Для расчета достоверности различий по t-критерию Стьюдента сначала вычислили средние арифметические величины (\bar{X}) для каждой группы в отдельности по формуле.

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n},$$

где Σ - знак суммирования;

X_i - значение отдельного измерения;

n — общее число измерений в группе.

Проставив в формулу фактические значения из таблицы 6, получили, что $X_k=1,31,15$, $X_{\text{э}}=1,22,18$.

Сопоставление среднеарифметических величин показало, что в контрольной группе данная величина ($X_k=1,31,15$) выше, чем в экспериментальной ($X_{\text{э}}=1,22,18$).

Для окончательного утверждения о том, что занимающиеся экспериментальной группы научились плавать лучше, следует убедиться в статистической достоверности различий (t) между рассчитанными среднеарифметическими значениями.

Вычислили в обеих группах **стандартное (квадратическое) отклонение (δ)** по формуле.

$$\delta = \pm \frac{X_{i \text{ макс}} - X_{i \text{ мин}}}{K},$$

(2)

где $X_{i \text{ макс}}$ - наибольший показатель; $X_{i \text{ мин}}$ - наименьший показатель; K - табличный коэффициент.

Порядок вычисления стандартного отклонения (δ):

определить $X_{i \text{ макс}}$ в обеих группах; V

определить $X_{i \text{ мин}}$ в этих группах;

определить число измерений в каждой группе (n);

Нашли значение коэффициента K по специальной таблице 7, который соответствует числу измерений в группе (20).

Таблица 7 - Значения коэффициента K

п	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	—	—	1,13	1,69	2,06	2,33	2,53	2,70	2,85	2,97
10	3,08	3,17	3,26	3,34	3,41	3,47	3,53	3,59	3,64	3,69
20	3,74	3,78	3,82	3,86	3,90	3,93	3,96	4,00	4,03	4,06
30	4,09	4,11	4,14	4,16	4,19	4,21	4,24	4,26	4,28	4,30
40	4,32	4,34	4,36	4,38	4,40	4,42	4,43	4,45	4,47	4,48
50	4,50	4,51	4,53	4,54	4,56	4,57	4,59	4,60	4,61	4,63
60	4,64	4,65	4,66	4,68	4,69	4,70	4,71	4,72	4,73	4,74
70	4,76	4,76	4,78	4,79	4,80	4,81	4,82	4,82	4,84	4,84
80	4,85	4,86	4,87	4,88	4,89	4,90	4,91	4,92	4,92	4,93

90	4,94	4,95	4,96	4,96	4,97	4,98	4,99	4,99	5,00	5,01
100	5,02	5,02	5,03	5,04	5,04	5,05	5,06	5,06	5,07	5,08
110	5,08	5,09	5,10	5,10	5,11	5,11	5,12	5,13	5,13	5,14

Для этого в левом крайнем столбце под индексом (n) нашли цифру 2, так как количество измерений в нашем примере равно 20, а в верхней строке - цифру 0; на пересечении этих строк - число 3,74, что соответствует значению коэффициента К при двадцати испытуемых;

Подставили полученные значения в формулу и произвели необходимые вычисления:

$$\delta_k=1,14,8; \delta_э=1,11,7.$$

Следующим этапом вычислили стандартную ошибку среднего арифметического значения (т) по формуле:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n \leq 30,$$

Для нашего примера подходит первая формула, так как $n < 30$. Вычислили для каждой группы значения т:

$$t_k=+-2,639; t_э=+-2,567.$$

Вычислили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{X_э - X_k}{\sqrt{m_э^2 + m_k^2}}$$

$$t = 2,43.$$

По специальной таблице 8 определили достоверность различий. Для этого полученное значение t сравнивается с граничным при 5% -ном уровне значимости ($t = 0,05$) при числе степеней свободы $f = n_э + n_k - 2$, где $n_э$ и n_k - общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 8 - Граничные значения t - критерия Стьюдента для 5%- и 1 %
- ного уровня значимости в зависимости от числа степеней свободы

Степень свободы	Границы значения		Степень свободы	Границы значения	
	p = 0,05	p = 0,01		p = 0,05	p = 0,05
1	12,71	63,60	21	2,08	2,82
2	4,30	9,93	22	2,07	2,82
3	3,18	5,84	23	2,07	2,81
4	2,78	4,60	24	2,06	2,80
5	2,57	4,03	25	2,06	2,79
6	2,45	3,71	26	2,06	2,78
7	2,37	3,50	27	2,05	2,77
8	2,31	3,36	28	2,05	2,76
9	2,26	3,25	29	2,04	2,76
10	2,23	3,17	30	2,04	2,75
11	2,20	3,11	40	2,02	2,70
12	2,18	3,06	50	2,01	2,68
13	2,16	3,01	60	2,00	2,66
14	2,15	2,98	80	1,99	2,64
15	2,13	2,95	100	1,98	2,63

16	2,12	2,92	120	1,98	2,62
17	2,11	2,90	200	1,97	2,60
18	2,10	2,88	500	1,96	2,59

Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t > 0,05$), то различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при 5% -ним уровне значимости, и, наоборот, в случае, когда полученное t меньше граничного значения $t < 0,05$, считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

Для определения граничного значения при 5%-ном уровне значимости ($t = 0,05$), было вычислено число степеней свободы ($f = 20 - 20 - 2 = 38$) и найдено по таблице 8 граничное значение $t = 0,05$ при $f = 40$.

В нашем примере табличное значение при $t = 0,05$ равно 2,02; сравним это значение с вычисленным t , которое равно 2,43, т. е. больше граничного значения (2,02).

Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, и достаточно оснований говорить о том, что одна методика обучения плаванию оказалась эффективнее другой.

Сравнительные результаты обучения плаванию

Группы	n	X	δ	m	t	p
Экспериментальная	20	1,22,18	1,11,7	2,567	2,43>2,02	
Контрольная	20	1,31,15	1,14,6	2,639		

Экспериментальная группа, занимавшаяся по программе А.А. Кашкина с использованием организационно-методических условий для разноуровневой группы обучению плаванию для детей 8-11 лет на базе физкультурно-оздоровительного центра, на дистанции 100 м кроль на груди в полной координации в ластах показала более высокий результат, чем контрольная, со значимой достоверностью различий ($P < 0,5$).

Достоверность различий определялся по t-критерию Стьюдента и было установлено, что разработанные организационно методические условия обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах в системе дополнительного образования позволили значительно повысить результативность и эффективность тренировочного процесса со значимой достоверностью различий ($P < 0,05$).