

Башлакова Г.И., канд. пед. наук, доцент

Апоник Ю.А.

Белорусский государственный университет физической культуры

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Bashlakova G.

Aponik Y.

Belarusian State University of Physical Culture

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF INITIAL SWIMMING TEACHING

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты опроса тренеров-преподавателей, работающих в бассейнах учреждений образования и частных спортивных клубах; рассмотрены организационно-методические особенности начального обучения плаванию.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: тренер-преподаватель; анкетирование; методика; начальное обучение.

ABSTRACT. The article presents the results of a survey of trainers-teachers working in swimming pools of educational institutions and private sports clubs; organizational and methodological features of primary swimming training are considered.

KEYWORDS: trainer-teacher; questioning; swimming; methodology; initial education.

Квалифицированное обеспечение обучения плаванию и безопасности нахождения в условиях водной среды представляет одну из важных задач в области физического воспитания. В настоящее время наблюдается тенденция развития частных спортивных клубов по обучению плаванию, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных групп при государственных учреждениях образования и секций при различных ведомствах. Прогресс плавания очевиден: увеличивается массовость, растут спортивные результаты, расширяются возможности использования плавания в различных прикладных целях, появляются новые виды плавания и постоянно совершенствуются известные.

Анализ научно-методической литературы показывает, что специалистами и учеными, тренерами уделяется пристальное внимание вопросам разработок и внедрения различных методик обучения плаванию, в которых предлагается достаточное количество эффективных средств, методов и методических приемов [1–5].

Для выявления и уточнения особенностей организации и проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по плаванию, оптимального возраста для быстрого и качественного освоения техники плавания, определения наиболее часто применяемой методики начального обучения плаванию, использования вспомогательных средств в процессе обучения была разработана анкета и опрошено 50 тренеров-преподавателей, непосредственно работающих в бассейнах учреждений образования и частных спортивных клубах, в период прохождения повышения квалификации.

Анкетный опрос проведен среди представителей различной квалификации, направления деятельности и с разным опытом работы в сфере плавания, что имеет значение при определении условий осуществления педагогической деятельности, детерминирует содержание применяемых учебных программ по обучению плаванию и использование разнообразных средств обучения. Так проведен анализ мнений специалистов, имеющих педагогический стаж: 3 года – 20 человек (40 %); 5 лет – 14 человек (28 %), от 5 до 10 лет – 14 человек (28 %), свыше 10 лет – 2 человека (4 %). Среди опрошенных тренеров-преподавателей, 54 % осуществляют тренерскую деятельность в государственных учреждениях образования с учебно-тренировочными группами по учебным программам по плаванию для СДЮШОР, ДЮСШ с ориентацией на достижение высшего спортивного мастерства и 46 % – с физкультурно-оздоровительными группами по программам общеобразовательной школы и физкультурно-оздоровительных центров (ФОЦ) с ориентацией на массовое, оздоровительное обучение плаванию как жизненно необходимому навыку.

Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным и активным отношением обучающихся к занятиям, осознания важности овладения необходимым навыком плавания. Так, 56 % тренеров-преподавателей указывают, что целью посещения занятий в бассейне детей являются укрепление здоровья, закаливание, изучение основ техники плавания и овладение навыком плавания, при этом 44 % опрошенных считают, что обучение проводится с целью, в том числе, дальнейшего спортивного совершенствования в СДЮШОР, ДЮСШ по плаванию.

Заинтересованы в повышении уровня профессиональной подготовки 58 % опрошенных тренеров, которые изучают современные методики в специализированной научной литературе по повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. При этом 42 % респондентов (стаж работы 3–5 лет) считают достаточным уровень собственных знаний, полученный, в том числе, в период обучения в учреждении высшего образования.

Младший школьный возраст общепринято считать наиболее благоприятным для обучения плаванию. По мнению ведущих специалистов (Н.Ж. Булгакова, В.Н. Платонов, А.Д. Викулов и др.), возраст 7–10 лет является оптимальным для начального обучения, быстрого и качественного освоения техники плавания. При этом из числа детей, обученных плавать в этом возрасте, подготовлено самое большое количество пловцов высокого класса (по сравнению с детьми других возрастов) [2, 4, 6]. Вместе с тем, в настоящее время наблюдается тенденция к обучению с более раннего возраста (с 4–6 лет) для решения задач, ориентированных на укрепление здоровья, закаливания, коррекцию недостатков физического развития, что и реализовывается в детских дошкольных учреждениях и ФОЦ. С этим утверждением согласились 74 % респондентов; 10 % считают целесообразным начинать обучение плаванию в возрасте старше 7 лет; за более раннее обучение (с 4–6 лет) – 16 % опрошенных тренеров-преподавателей.

Была получена информация по вопросу, касающемуся применения различных методик начального обучения плаванию, как в условиях спортивных, так и физкультурно-оздоровительных групп. По итогам анкетирования, 60 % респондентов на этапе начального обучения применяют параллельно-последовательную методику обучения, сущность которой, после разучивания подготовительных упражнений для

освоения в водной среде, заключается в одновременном обучении двум способам плавания (сходного по структуре движений): кролю на груди и кролю на спине. До того момента, как сформируются двигательные навыки в плавании этими способами, начинается последовательное обучение способами брасс и дельфин, т. е. углубленное разучивание техники плавания кролем на груди и кролем на спине проводится параллельно обучению брассу и баттерфляю [2].

Определенный интерес представляет комплексный (одновременный) метод обучения плаванию, на который указали 30 % опрошенных тренеров-преподавателей. Особенность указанной методики заключается в том, что после этапа освоения с водной средой обучающиеся одновременно изучают три основных элемента всех спортивных способов плавания (движение руками как при плавании кролем на груди в сочетании с дыханием; движение ногами, как при плавании брассом; движение туловищем и ногами, как при плавании дельфином). На следующем этапе изучают шесть второстепенных элементов техники спортивных способов плавания и их согласование с основными. На заключительном этапе обучающиеся совершенствуют технику всех спортивных способов плавания [5].

Среди опрошенных 10 % тренеров применяют различные методики ускоренного обучения плаванию, особенностью которых является обучение конкретному облегченному способу плавания или на груди, или на спине с широким использованием поддерживающих средств (удочки, пояса), ласт, применением упражнений «протяжки», «буксировки» и т. п.

Анализ научно-методической литературы показывает, что при обучении плаванию широко применяются подготовительные и имитационные упражнения на суше, которые необходимы не только для укрепления опорно-двигательного аппарата и подготовки мышц к двигательным действиям, но и помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом, а также отдельные элементы техники плавания [4, 5, 7]. Активное применение вышеуказанных средств отмечает 96 % тренеров-преподавателей, что благоприятно сказывается на процессе обучения, и лишь 4 % опрошенных редко используют указанные упражнения.

По мнению специалистов-практиков, широкое применение игр при обучении детей плаванию является обязательным методическим требованием, а выбор игры зависит от педагогических задач обучения, от условий проведения игры, от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Игра повышает эмоциональность занятия, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных плавательных движений, поэтому игровой метод применяется уже в самом начале обучения независимо от выбранной методики обучения плаванию [2, 5–7]. Результаты проведенного анкетирования показывают, что 90 % опрошенных тренеров применяют игровой метод в заключительной части занятия с целью повышения интереса детей к повторению знакомых упражнений, воспитания взаимопомощи и как средство для дальнейшего освоения с водной средой и совершенствования плавательных навыков.

88 % опрошенных тренеров-преподавателей считают, что при обучении плаванию необходимо широкое использование различного плавательного инвентаря (плавательные доски, колобашки и др.), который позволяет обучающимся уверенней чувствовать себя в непривычной среде, быстрее принять горизонтальное положение

тела в воде, а педагогу – разнообразить процесс обучения и совершенствования техники плавания.

Следует отметить, что во всех современных методиках обучения плаванию широко применяются учебные прыжки в воду (прыжки в гимнастический обруч, через шест и т. д.), которые являются хорошим подводным упражнением для освоения стартового прыжка и элементов прикладного плавания, позволяют быстрее освоиться с водой, не боятся глубины. Н.Ж. Булгакова отмечает, что «... прыжки с бортика бассейна, как на мелком месте, так и на глубине, страхуя шестом, можно начинать до того, как ученики научатся плавать каким-то способом» [2]. Но анализ результатов анкетирования показывает, что только 42 % опрошенных респондентов используют учебные прыжки в заключительной части занятия, а 58 % опрошенных тренеров – при обучении технике старта с тумбочки, при этом только с теми обучающимися, которые осуществляют подготовку к спортивным соревнованиям.

Анализ результатов анкетирования свидетельствует о том, что при обучении плаванию важно, чтобы программа, лежащая в основе процесса обучения, была хорошо структурирована и соответствовала конкретной возрастной группе, а также организована с учетом педагогического опыта тренеров-преподавателей, специалистов. Работа с младшими возрастными группами особенно требовательна, так как требует особого подхода, постепенной работы и разумного планирования всего учебного процесса. От тренера зависит, какую методику он выберет для решения цели и задач обучения плаванию, при этом выбор зависит от образования, профессиональной подготовленности, владения современными научно-методическими разработками, опыта работы тренера-преподавателя и, главным образом, от его способности работать с детьми.

1. Маклауд, Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд. – М.: Советский спорт, 2011. – 200 с.
2. Плавание: учеб. / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 288 с.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. / А. А. Литвинов [и др.]. – 2-е издание. – М.: Академия, 2014. – 267 с.
4. Плавание: учеб. / под ред. В. Н. Платонова; авт. кол.: Т. М. Абсалямов [и др.] – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
5. Плавание / Н. А. Бутович [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 2-е изд., испр. и доп. – 388 с.
6. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студентов вузов / А. Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
7. Апоник, Ю. А. Начальное обучение плаванию детей 6–7 лет в условиях физкультурно-оздоровительных групп / Ю. А. Апоник, Г. И. Башлакова // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сб. статей Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов, магистрантов и молодых ученых, 19 апр. 2022 г. / под ред. О. Н. Савинковой; ФГБОУ ВО «ВГАС». – Воронеж: Научная книга, 2022. – С. 20–26.