

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

КОТЛЯРОВ Алексей Дмитриевич

УДК 796.012:79-053.2

ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

13.00.04 – теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

А в т о р е ф е р а т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

4517,175

К-734

Работа выполнена в Омском государственном институте физической культуры

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
доцент АМКИН В.А.

Официальные оппоненты - доктор педагогических наук,
профессор ПАРФЕНОВ В.А.

кандидат педагогических наук,
доцент ВОЛЕЧУВ В.П.

Ведущая организация - Волгоградский государственный
институт физической культуры

Защита состоится "21" декабря 1989 г. в 16⁰⁰
часов на заседании специализированного совета К 016.06.01 в
Омском государственном институте физической культуры по ад-
ресу: 644063, г.Омск-63, ул.Масленикова, 144.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Омского
государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "21" декабря 1989 г.

Ученый секретарь
специализированного совета Судойников И.И.

2165/1

БИБЛИОТЕКА
Л...
...культуре

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность темы исследования. В Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы подчеркивается необходимость улучшения физического воспитания детей: "Социалистическое общество кровно заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины".

Общеизвестно, что плавание является одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующее всестороннему развитию двигательной функции детей. Вместе с тем, международная статистика последних лет показывает, что в числе людей, погибших от несчастных случаев, наибольший процент составляют утонувшие. Причем чаще всего тонут дети: в возрасте 3-10 лет - 34,6%, в возрасте 11-15 лет - 22,7% (Бондаревский Е.А., Гужаловский А.А., 1988). Поэтому в последние годы повысился интерес к методике обучения и организации занятий по плаванию у детей дошкольного возраста (Шичанин В.С., 1983; Кортунова А.А., 1985; Осокина Т.И., 1985 и др.). Однако вопросы, касающиеся возрастных особенностей освоения подготовительных упражнений в воде и элементов техники плавания у детей дошкольного возраста, в литературе не нашли еще должного отражения. Вызывает сомнение и целесообразность прямого, "механического", использования методики обучения плаванию взрослых для дошкольников.

Актуальность разрабатываемого вопроса определяется отсутствием научно обоснованной программы для дошкольных учреждений по обучению плаванию детей 3-7 лет.

Исследование выполнено в соответствии со Сводным планом НИР Госкомспорта СССР на 1986-1990 гг. (тема 2.4), номер государственной регистрации 0187.0032984.

Рабочая гипотеза исследования. В качестве рабочей гипотезы явилось предположение о том, что выявление особенностей формирования плавательных движений у дошкольников 3-7 лет позволит осуществить возрастную дифференцировку средств обучения, конкретизировать задачи обучения в зависимости от возраста занимающихся, способствовать повышению уровня физического развития и физической подготовленности детей.

Объект исследования. Педагогический процесс, направленный на обучение технике плавания детей от трех до семи лет.

Предмет исследования. Методика обучения технике плавания, с учетом возрастных закономерностей ее формирования.

Цель исследования - разработка методики обучения плаванию с учетом особенностей формирования плавательных движений у детей 3-7 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить продолжительность освоения подготовительных упражнений в воде и элементов техники плавания у детей дошкольного возраста.

2. Исследовать эффективность обучения различным способам плавания детей дошкольного возраста.

3. Обосновать возрастную дифференцировку средств обучения плаванию у детей 3-7 лет.

Методы исследования: 1) теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; 2) педагогические наблюдения; 3) педагогический эксперимент; 4) педагогические контрольные испытания; 5) антропометрия; 6) кардиография; 7) методы математической статистики.

Организация исследования. Экспериментальная часть исследования проводилась с ноября 1986 по июль 1988 гг. в г. Омске на базе бассейна "Альбатрос" Омского государственного института физической культуры.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе (октябрь 1986 - июль 1987 гг.) осуществлялся анализ научно-методической литературы, подбор и отработка основных методов исследования; уточнялась организация и процедура исследования; проводился констатирующий эксперимент. Проведенные исследования позволили выявить сроки освоения подготовительных упражнений в воде у мальчиков и девочек в четырех возрастных группах (3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 лет). После овладения подготовительными упражнениями и навыком удержания горизонтального положения тела в воде в трех возрастных группах (4-5, 5-6, 6-7 лет) проводилось обучение семи способам плавания. В результате чего была выявлена эффективность обучения различным способам плавания занимающихся дошкольников 4-7 лет.

На втором этапе исследования проводился основной педагогический эксперимент (сентябрь 1987 – июнь 1988 гг.). Его целью было обоснование эффективности экспериментальной методики обучения плаванию дошкольников 4–7 лет. Педагогический эксперимент проводился на контингенте детей трех возрастных групп: 4–5, 5–6 и 6–7 лет. В каждой возрастной группе были организованы занятия в контрольной и экспериментальной подгруппах дошкольников. В контрольных группах занимающиеся обучались способам плавания – кроль на груди и кроль на спине, а в экспериментальных – способам плавания, рекомендованным на основании предварительного эксперимента.

Всего в исследовании приняло участие 477 детей в возрасте от трех до семи лет, из них 242 девочки и 235 мальчиков. Принадлежность к той или иной возрастной группе каждого ребенка определялась по паспортному возрасту (Н. Уитт, 1960). Обучение плаванию проводилось с использованием групповой формы организации занятий. Формирование групп соответствовало общепринятым правилам приема в дошкольные учреждения: 3–4 года, 4–5, 5–6, 6–7 лет. В процессе занятий каждая группа подразделялась на две–три подгруппы. В начале такое разделение осуществлялось по списку, а в последующем, в связи с разной обучаемостью детей, комплектование подгрупп проводилось по уровню формирования навыков плавания. Длительность и частота занятий (два раза в неделю) определялись с учетом рекомендаций "Программы обучения и воспитания в детском саду" (1985) для каждой возрастной группы.

Все дошкольники прошли предварительное медицинское обследование у врачей специалистов и были допущены к занятиям в основной группе. По завершению эксперимента было проведено аналогичное обследование. Для определения влияния предложенной программы обучения на уровень показателей физического развития и физической подготовленности дошкольников были проведены педагогические испытания и антропометрические измерения в контрольных и экспериментальных группах детей. Математическая обработка полученных данных осуществлялась с применением метода дисперсионного анализа однофакторных неортогональных комплексов.

Контроль за нагрузкой во время обучения плаванию детей

дошкольного возраста осуществлялся по данным электрокардиографии, измерением частоты сердечных сокращений и артериального давления врачом Н.Г.Машаровой.

Научная новизна исследования. Впервые изучены возрастные особенности формирования плавательных движений у детей 3-7 лет. Получены ранее не известные данные об особенностях освоения способов передвижения в воде детьми дошкольного возраста. Выявлены различия в освоении подготовительных упражнений в воде и способов плавания у мальчиков и девочек 4-7 лет. На основании этого разработана методика обучения плаванию для детей дошкольного возраста, учитывающая возрастные особенности занимающихся.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что на основании полученных экспериментальных данных предложена методика, расширяющая педагогические возможности процесса обучения плаванию детей 3-7 лет. Полученные в результате исследования практические рекомендации можно использовать не только в условиях детского сада, но и там, где имеются малоразмерные плавательные бассейны, предназначенные для обучения детей плаванию.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. На сроки освоения подготовительных упражнений в воде и способов плавания влияют возраст и пол дошкольников 3-7 лет.

2. Процесс обучения плаванию дошкольников 3-7 лет более эффективен, если педагогические воздействия адекватны возрастным особенностям формирования плавательных движений.

3. Программа обучения плаванию дошкольников 3-7 лет должна быть дифференцированной в зависимости от возраста занимающихся и рассчитана на 40-49 занятий. Более короткий срок обучения не будет способствовать освоению плавательных движений и не окажет положительного влияния на физическую подготовленность занимающихся.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованных источников и приложения. Основной объем диссертационной работы 129 страниц машинописного текста, включая II рисунок, 16 таблиц, 30 приложений. Список использованных источников содержит 211 наименований, из них 19 зарубежных авторов.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Исследование возрастных особенностей освоения навыков плавания у дошкольников

В результате исследований были выявлены возрастно-половые различия в освоении плавательных движений у дошкольников (табл. I). Наибольшее количество занятий при освоении таких упражнений, как: 1) опускание лица в воду; 2) опускание головы в воду; 3) выдох, опуская лицо в воду; 4) лежание на груди; 5) лежание на спине – требуется дошкольникам 3-4 лет. Между мальчиками и девочками этой возрастной группы, в сроках освоения рассматриваемых упражнений, достоверных различий не обнаружено. Занимающиеся в возрасте 4-5 лет быстрее осваивают вышеперечисленные упражнения, чем дошкольники 3-4 лет ($P < 0,001$). В возрастной группе детей 4-5 лет между мальчиками и девочками в сроках освоения подготовительных упражнений в воде выявлены статистически достоверные различия. Обучающиеся в возрасте 5-6 лет также значительно быстрее, чем дети 4-5 лет, овладевают подготовительными упражнениями в воде ($P < 0,001$). Мальчики этой возрастной группы быстрее осваивают эти упражнения, чем девочки ($P < 0,05$). Дошкольники 6-7 лет по сравнению с детьми младших возрастных групп в меньшие сроки способны овладеть подготовительными упражнениями в воде ($P < 0,05$). Продолжительность овладения упражнениями: опускание головы в воду; выдох, опуская лицо в воду; лежание на груди; скольжение на груди – у мальчиков и девочек 6-7 лет также неодинакова. Мальчики этой возрастной группы быстрее овладевают перечисленными упражнениями ($P < 0,001$). Такие упражнения, как: опускание лица в воду, лежание на спине, мальчики и девочки 6-7 лет осваивают в одинаковые сроки.

Таким образом, установлено, что возрастно-половые особенности занимающихся влияют на эффективность освоения подготовительных упражнений в воде.

В результате исследований возрастных особенностей освоения плавательных движений выявлено, что дети в возрасте 3-4 лет оказались неспособными в течение 9 месяцев овладеть навыком плавания в условиях, обозначенных в программе по физическому воспита-

Таблица I

Продолжительность освоения (количество занятий) подготовительных упражнений у мальчиков и девочек ($\bar{X} \pm \sigma$)

	Возраст, пол			
	3-4		4-5	
	мальчики : $n = 32$:	девочки : $n = 33$:	мальчики : $n = 34$:	девочки : $n = 36$:
Подготовительные упражнения в воде				
Опускание лица в воду	$6 \pm 2,2$	$> 0,05$	$6 \pm 2,2$	$3 \pm 2,0$ $< 0,05$
Опускание головы в воду	$13 \pm 2,3$	$> 0,05$	$13 \pm 2,3$	$7 \pm 2,2$ $< 0,001$
Выдох, опуская лицо в воду	$16 \pm 1,9$	$> 0,05$	$16 \pm 1,8$	$8 \pm 3,0$ $< 0,001$
Лезание на груди	$38 \pm 4,0$	$> 0,05$	$36 \pm 3,7$	$13 \pm 3,2$ $< 0,001$
Лезание на спине	$42 \pm 3,9$	$> 0,05$	$42 \pm 3,6$	$16 \pm 3,0$ $< 0,001$
Скольжение на груди			$14 \pm 2,6$	$< 0,001$
Скольжение на спине			$16 \pm 2,9$	$< 0,001$
				$4 \pm 2,1$
				$10 \pm 2,4$
				$11 \pm 3,1$
				$17 \pm 3,0$
				$20 \pm 3,1$
				$17 \pm 2,6$
				$20 \pm 3,0$

Продолжение таблицы I

	Возраст, пол					
	5-6			6-7		
	мальчики : : П = 35 :	девочки : : П = 37 :	Р ₀	мальчики : : П = 36 :	девочки : : П = 35 :	Р ₀
Подготовительные упражнения в воде						
Спускание лица в воду	1±0,8	2±0,8	<0,001	1±0,8	>0,05	1±0,9
Спускание головы в воду	3±1,8	5±1,7	<0,001	2±1,2	<0,01	3±1,3
Выдох, опуская лицо в воду	4±2,0	6±2,1	<0,001	2±1,2	<0,01	3±1,3
Лежание на груди	7±2,2	9±2,6	<0,001	5±2,5	<0,01	7±2,4
Лежание на спине	10±2,3	12±2,4	<0,01	8±2,3	>0,05	9±2,3
Скормление на груди	7±2,3	9±2,1	<0,001	5±2,3	<0,01	7±2,3
Скормление на спине	12±2,6	14±2,4	<0,01	10±2,6	>0,05	10±2,5

нию в дошкольных учреждениях. Поэтому педагогический эксперимент, основанный на наблюдениях за сроками освоения различных способов плавания у мальчиков и девочек, осуществлялся на контингенте детей трех возрастных групп (4-5, 5-6 и 6-7 лет). Наблюдения проводились за процессом освоения семи способов плавания: кроль на груди; кроль без выноса рук; плавание на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами; плавание кролем на спине; плавание облегченным вариантом способа брасс; плавание на спине при помощи одновременных движений руками (с выносом их из воды); плавание на спине при помощи попеременных движений руками и винтообразных гребков руками (табл.2).

Было выявлено, что из всех вышеперечисленных способов плавания дошкольники 4-5 лет быстрее всего осваивают следующие: кроль без выноса рук и плавание на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами. К концу первого года обучения дети этой возрастной группы могут преодолеть расстояние, равное четырем метрам. Мальчики 4-5 лет в более короткие сроки осваивают эти способы плавания, чем девочки такого же возраста ($P < 0,001$). Педагогические наблюдения за дошкольниками 5-6 лет позволили определить способы плавания, на освоение которых затрачивается наименьшее количество занятий. Ими оказались: кроль без выноса рук; плавание на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами; плавание на спине, используя попеременные движения ногами и винтообразные гребки руками. По истечении 50 занятий дошкольники 5-6 лет смогли проплыть вышеуказанными способами плавания расстояние, равное шести метрам. Между мальчиками и девочками 5-6 лет в сроках овладения рассматриваемых способов плавания были выявлены статистически достоверные различия ($P < 0,001$). Первоначально при обучении упражнению плавание на задержке дыхания мальчики быстрее чем девочки осваивают следующие способы плавания: кроль на груди; кроль без выноса рук; плавание на груди при помощи одновременных движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами; плавание на спине при помощи одновременных движений руками (с выносом рук из воды); плавание на спине,

Таблица 2

Продолжительность овладения различными способами плавания мальчиками и девочками 4-5, 5-6 и 6-7 лет (количество занятий $\bar{X} \pm \sigma$)

Способы плавания	Возраст, пол			
	4-5		5-6	
	: мальчики : : $n = 34$:	: девочки : : $n = 36$:	: мальчики : : $n = 35$:	: девочки : : $n = 37$:
Кроль без выноса рук	$40 \pm 4,0$	$< 0,001$	$48 \pm 3,6$	$43 \pm 2,7$ $< 0,001$
Плавание на груди при помощи одновременных гребокных движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами	$40 \pm 4,1$	$< 0,001$	$48 \pm 3,5$	$42 \pm 2,6$ $< 0,001$
Плавание на спине при помощи попеременных движений ногами и винтообразных гребков руками			$43 \pm 2,5$	$< 0,001$ $48 \pm 2,4$

Продолжение таблицы 2

Способы плавания	Возраст, пол	
	мальчики n = 36	девочки n = 37
Кроль без выноса рук	50±2,2	50±2,2
Плавание на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при лососсе брасс) и попеременных движений ногами	50±2,3	50±2,3
Плавание на спине при помощи попеременных движений ногами и винтообразных гребков руками	45±2,4	42±2,3

Примечание: такие способы плавания, как: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, плавание на спине, используя для продвижения одновременно движения руками (без выноса рук из воды) - дошкольники 4-5, 5-6 и 6-7 лет в течение одного года занятия освоить не смогли.

используя попеременные движения ногами и винтообразные гребки руками ($P < 0,001$). В конце периода обучения при освоении плавания в согласовании с дыханием мальчики также быстрее, чем девочки овладевают способами плавания: кроль без выноса рук; плавание на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами ($P < 0,001$). Дошкольники в возрасте 6-7 лет, как мальчики, так и девочки, быстрее осваивают способ плавания на спине при помощи попеременных движений ногами и винтообразных гребков руками ($P < 0,001$). В более продолжительные сроки дети 6-7 лет овладевают способами: кроль без выноса рук; плавание на груди при помощи одновременных движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами ($P < 0,001$). Между мальчиками и девочками 6-7 лет в сроках овладения различными способами плавания выявлены статистически достоверные различия. Первоначально мальчики быстрее девочек осваивают следующие способы плавания: кроль на груди; кроль без выноса рук; плавание на спине, используя попеременные движения ногами и винтообразные гребки руками. В последующем при освоении этих способов в согласовании с дыханием девочки "догоняют" мальчиков. А к концу периода обучения девочки 6-7 лет быстрее мальчиков овладевают способом плавания на спине, используя попеременные движения ногами и винтообразные гребки руками, преодолевая расстояние, равное 12 метрам ($P < 0,001$).

Экспериментальное обоснование методики обучения плаванию

Результаты проведенных исследований позволили выделить более доступные в освоения детьми дошкольного возраста (4-5, 5-6, 6-7 лет) способы плавания. В педагогическом эксперименте занимающиеся в контрольных группах начинали обучение с таких способов плавания, как кроль на груди и кроль на спине. Дошкольники 4-5 лет экспериментальной группы после этапа ознакомления с водной средой обучались умению плавать следующими способами: кроль без выноса рук; плавание на груди при помощи одновременных движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами. Дети экспериментальной группы 5-6 лет начинали

обучение плаванию с этих же способов, а также с плавания на спине при помощи попеременных движений ногами. Занимающиеся в экспериментальной группе (возраст 6-7 лет) обучались преимущественно плаванию на спине, используя для продвижения попеременные движения ногами и винтообразные гребки руками, а также кролю без выноса рук и плаванию на груди при помощи одновременных движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами.

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют об одинаковой продолжительности освоения подготовительных упражнений в воде у мальчиков и девочек контрольных и экспериментальных групп в возрасте 4-5, 5-6 и 6-7 лет. Достоверные различия были выявлены в качестве и сроках овладения способами плавания в контрольных и экспериментальных группах дошкольников в рассматриваемых возрастных группах, где занимающиеся по экспериментальной методике значительно эффективнее осваивают способы плавания.

Так, было выявлено, что мальчики и девочки 4-5 лет экспериментальных групп к 50-му занятию осваивают навык передвижения в воде на расстояние, равное пяти с половиной и четырем с половиной метра, а контрольных групп, соответственно, на расстояние три и два с половиной метра.

Мальчики 5-6 лет, занимающиеся по экспериментальной программе, к концу периода обучения овладевают навыком передвижения на расстояние, равное девяти метрам, а девочки - семи метрам, тогда как дети, обучающиеся плаванию в контрольных группах, соответственно, на расстояние пяти с половиной и четырех метров.

Мальчики 6-7 лет экспериментальной группы овладевают навыком плавания на расстояние 15-ти метров, а мальчики контрольной группы - десяти метров. Девочки экспериментальной группы овладевают навыком передвижения на расстояние 18-ти метров, а девочки контрольной - 12-ти метров.

В процессе педагогического эксперимента по обоснованию методики обучения плаванию детей 4-7 лет оценивалось влияние предложенной программы на уровень показателей физического развития и физической подготовленности.

В результате анализа полученных данных было установлено,

что по окончании эксперимента как в контрольных, так и в экспериментальных группах в возрастном диапазоне от 4 до 7 лет отмечается статистически достоверный прирост показателей физического развития и физической подготовленности. Проведенная статистическая обработка полученных данных свидетельствует о значительном влиянии занятий плаванием по предложенной методике на ряд показателей физической подготовленности. Так, в возрасте 4-5 лет наиболее существенные темпы прироста показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ), бега на 20 и на 90 метров со старта были выявлены у мальчиков и девочек экспериментальной группы ($P < 0,001$). Более значительный прирост результатов у дошкольников 5-6 лет экспериментальной группы обнаружен в показателях, обуславливающих проявление качества выносливости: ЖЕЛ и при беге на 120 метров со старта ($P < 0,001$). Дети экспериментальной группы в возрасте 6-7 лет имеют также более высокие темпы прироста в показателях ЖЕЛ и при беге на 150 метров со старта, чем соответственно мальчики и девочки контрольной группы ($P < 0,001$).

Сравнение показателей электрокардиограммы - P, PQ, QRS, а также частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) у детей экспериментальных групп с аналогичными показателями детей контрольных групп такого же возраста выявило отсутствие достоверных различий. Это позволяет сделать предположение о том, что занятия по экспериментальной методике обучения плаванию не оказывают негативного влияния на состояние сердечно-сосудистой системы занимающихся.

Таким образом, обучение плаванию по предложенной программе не только способствует совершенствованию процесса обучения, что выражается в сокращении продолжительности сроков обучения способам передвижения в водной среде, но и оказывает положительное влияние на уровень физического развития и физической подготовленности дошкольников 4-7 лет.

ВЫВОДЫ

I. В основу программы обучения плаванию детей дошкольного возраста должны быть положены способности занимающихся к освоению подготовительных упражнений и упражнений, направленных

ных на обучение способам плавания.

2. Сроки обучения технике подготовительным упражнениям в воде у детей 4-5 лет в среднем в два раза меньше, чем у дошкольников 3-4 лет. Аналогичная тенденция отмечается между занимающимися в возрасте 5-6 и 4-5 лет.

3. В процессе обучения подготовительным упражнениям отмечается гетерохронность во времени их овладения у детей различных возрастных групп:

- дети 3-4 лет быстрее осваивают технику "опускание головы в воду" - в среднем за 15 занятий, а освоение техники "лежания на груди" происходит, как правило, к 38-му занятию;

- дошкольники 4-5 лет овладевают этими же упражнениями в среднем на 8-ом и 15-ом занятиях;

- обучающиеся 5-6-летнего возраста - на 4-ом и 8-ом занятиях;

- занимающиеся в возрасте 6-7 лет - на 6-ом и 2-ом занятиях.

4. Сравнительный анализ результатов обучения технике подготовительных упражнений мальчиков и девочек показал, что мальчики 4-5, 5-6 и 6-7 лет на 2-4 занятия быстрее осваивают эти упражнения, чем девочки-сверстницы.

5. Наиболее доступными способами плавания для детей дошкольного возраста являются следующие: кроль без выноса рук; плавание на груди при помощи одновременных гребков руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами; плавание на спине при помощи попеременных движений ногами и укороченных гребков руками. Причем дети 4-5 лет лучше осваивают кроль без выноса рук и плавание на груди при помощи одновременных гребков руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами;

- дошкольники 5-6 лет одинаково успешно овладевают этими же способами, а также плаванием на спине при помощи попеременных движений ногами и укороченных гребков руками;

- занимающиеся 6-7 лет лучше обучаются способу на спине, используя попеременные движения ногами и укороченные гребки руками.

6. Мальчики 4-5, 5-6 лет быстрее осваивают способы плавания, чем девочки такого же возраста. А девочки 6-7 лет, к концу периода обучения, способны быстрее своих сверстников осво-

ить способ плавания на спине при помощи попеременных движений ногами и укороченных гребков руками.

7. Учет предрасположенности к освоению тем или иным способом в различных возрастных группах дошкольников способствовал более эффективному обучению детей плаванию. Освоение навыка плавания в каждой возрастной группе детей к концу периода обучения способствовало проплыванию большего расстояния.

8. Разработанная методика, учитывающая гетерохронность в сроках овладения средствами обучения плаванию, возрастную предрасположенность и половой диморфизм в обучении навыкам плавания, оказала положительное влияние на уровень физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста и не вызвала отклонений в деятельности сердечно-сосудистой системы занимающихся. Занятия по экспериментальной программе способствовали более высокому темпу прироста показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и результатов при беге на 20 и 90 метров со старта у детей 4-5 лет, показателя ЖЕЛ и бега на 120 метров у детей 5-6 лет, ЖЕЛ и результата бега на 150 метров у занимающихся 6-7-летнего возраста.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При обучении навыкам плавания детей дошкольного возраста необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся к освоению подготовительных упражнений в воде и способов плавания. Наиболее успешно обучаются дошкольники 6-7 лет, дети 5-6 лет, осваивают способы плавания несколько хуже занимающихся 6-7 лет, но лучше, чем обучающиеся в возрасте 4-5 лет, которые в свою очередь обучаются лучше, чем малыши 3-4-летнего возраста.

2. Дозировка нагрузки при выполнении упражнений для мальчиков и девочек также изменяется в зависимости от возраста детей. Дошкольники 3-4 лет выполняли, как правило, на 1-2 повторения меньше, чем занимающиеся 4-5 лет, и на 3-4 повторения меньше, чем обучающиеся в возрасте 5-6 лет, а дети 6-7 лет выполняли упражнения на 1-2 повторения больше, чем 5-6-летние. Обычно после 2-3 повторений в упражнение вводилось новое задание, дополненное или измененное условиями его выполнения.

2165/4

3. Первоначальное обучение плаванию дошкольников целесообразно проводить со следующих способов:

- детей 4-5 лет - с кроля без выноса рук; с плавания на груди, при помощи одновременных движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами;

- занимающихся 5-6 лет - обучать с этих же способов плавания, а также с плавания на спине, используя попеременные движения руками и винтообразных гребков руками;

- дошкольников 6-7 лет преимущественно обучать с плавания на спине, используя попеременные движения ног и винтообразные гребки руками, а также обучать следующим способам плавания: кроль без выноса рук; плавание на груди при помощи одновременных движений руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами.

4. При комплектовании подгрупп необходимо учитывать полные различия в становлении навыка плавания между мальчиками и девочками в возрастных группах 4-5, 5-6 и 6-7 лет.

5. Составленная программа предусматривает выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе детей к 50-му занятию. Все результаты оценивались на оценки "хорошо" и "удовлетворительно". На оценку "хорошо" дошкольники 3-4 лет должны выполнить к 50-му занятию следующие требования: самостоятельное лежание на спине или на груди в течение 2-3 секунд; доставание предмета со дна бассейна, глубиной около 40-45 см; выполнение выдоха, опустив губы в воду. Оценка "удовлетворительно" ставится при попытке выполнения этих упражнений.

Дети средней группы (4-5 лет) должны к 50-му занятию обучиться выполнять следующие упражнения на оценку "хорошо": выполнение упражнения лежание на груди или на спине в течение 5-6 секунд; выполнение упражнения скольжение на груди на расстояние, равное 1,5 метра; умение выполнять выдох, опуская голову в воду; проплывание лобным способом расстояние, равное 4-5 метрам. Оценка "удовлетворительно" ставится при выполнении меньшего количества вышеперечисленных требований.

Дошкольники старшей группы (5-6 лет) к 50-му занятию должны обучиться выполнению следующих упражнений на оценку "хорошо": лежание на груди или на спине в течение 6-7 секунд; выполнение упражнения вдох - выдох в воду 2-3 раза подряд; скольжение на

грудь на расстояние равное 2-3 метрам; проплывание любым способом расстояние, равное 7-9 метрам. Удовлетворительная оценка ставится при меньшем количественном выполнении конкретного упражнения.

Занимающиеся в подготовительной группе (6-7 лет) в контрольному 50-му занятию должны освоить на оценку "хорошо" следующие требования: лежание на груди или на спине в течение 8-10 секунд; выполнение упражнения вдох-выдох в воду 3-4 раза подряд; скольжение на груди на расстояние 3-4 метров; проплывание любым способом без остановок расстояние, равное 15-18 метрам. При более низком овладении рассматриваемых упражнений ставится удовлетворительная оценка.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Актуальные вопросы обучения плаванию детей дошкольного возраста // У науч. конф. молодых ученых: Тез. докл. - Омск, 1987. - С.61.

2. К вопросу о двигательной предрасположенности дошкольников при обучении их плаванию // XXXIV науч. конф. по итогам работы за 1987 г.: Тез. докл. - Омск, 1988. - С.59-60.

3. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: Метод. рекомендации. - Омск, 1988. - 52 с. (в соавторстве с В.А. Айкиным).

