

Акрамовский Игорь Николаевич

канд. пед. наук, старший преподаватель
ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский
технологический университет «МИСиС»

г. Москва

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ОСНОВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Аннотация: в ходе неклассического педагогического эксперимента автором выявлены возможности успешного использования специальной методики начального обучения плаванию детей, страдающих водобоязнью и отказывающихся выполнять в воде доступные для них плавательные упражнения.

Ключевые слова: начальное обучение плаванию, экспериментальная методика обучения плаванию детей, преодоление детской водобоязни, преодоление неуверенности в себе.

Введение

В настоящее время родители правильно оценивают необходимость, для их детей, приобретения умений держаться на воде и овладения плавательными навыками. Однако, рассматриваемый нами детский контингент, состоит из не умеющих плавать. По своему физическому развитию и спортивной активности он значительно отличается от детей, потенциально претендующих на зачисление в школы олимпийского резерва. Многие из этих «новичков» испытывают первичную водобоязнь, даже в бассейнах, позволяющих свободно стоять на дне. Строение тела таких детей, чьи родители ранее не придавали должного значения их физическому развитию, не позволяет им непринужденно лежать на воде и уделять необходимое внимание становлению азов техники рационального спортивного плавания.

Поэтому занятия плаванием с этими детьми на первых этапах знакомства с водной средой, по-нашему мнению, должны быть направлены на осознание ими

своих потенциальных возможностей в освоении основ плавания и продуктивном использовании этих возможностей.

В настоящей работе приводится описание экспериментального применения некоторых педагогических приемов, основанных на простейших принципах дидактики.

Используемые средства и методы

При проведении эксперимента использовались подводящие упражнения к традиционным упражнениям, выполнение которых представляло определенные трудности.

В отличие от классической схемы проведения экспериментов, формирование экспериментальной и контрольной групп происходило в ходе самого эксперимента. Это обусловлено тем, что по выдвинутой гипотезе, экспериментальная группа не должна была, обучаясь по специальной методике, опередить по определенным показателям контрольную группу. Эта экспериментальная группа должна была сравняться с показателями контрольной группы, опережающей ее по психологической подготовленности. В экспериментальную группу должны были войти дети, не умеющие плавать, отличающиеся явно выраженной водобоязнью и неуверенностью в своих возможностях. В контрольную группу предполагалось включить их одноклассников, тоже не умеющих плавать, но не подверженных водобоязни. Возраст детей составлял 6–8 лет.

Для распределения детей по группам, им всем предлагалось два тестовых задания. На выполнение каждого теста давалось три попытки. При невыполнении хотя бы одного из двух тестов, обучаемый считался отнесенным к экспериментальной группе и к нему применялась специальная методика, основанная на постепенном усложнении поставленных задач. А дети, выполнившие тестовые задания полностью или частично, включались в контрольную группу и учитывались только для сравнительной статистики. Ведь они не нуждались в специальной методике и занятия с ними проводились параллельно с экспериментальной группой, или отдельно от нее, в зависимости от численности присутствующих на день тестирования и экспериментальных занятий. Такие занятия с ними

проводились в разное время, в течение одного года, индивидуально и малыми группами по 2–4 чел. Для освоения упражнений, включенных в специальную методику, отводилось одно занятие.

Общее число участников эксперимента составило 37 чел.

Тестовые задания включали упражнения, частично описанные в литературе [1, с. 89].

1. Находясь в воде и держась за бортик сделать вдох через рот, задержать дыхание, полностью опустить голову в воду, затем сделать неполный выдох через нос, с последующим выходом головы на поверхность воды.

2. Находясь в воде и держась за бортик одной рукой, а другой рукой за плавательную доску, оттолкнуться рукой от бортика и удерживаться на плаву, держась двумя руками за доску пальцами сбоку.

Упражнения, включенные в нашу специальную методику, являются расширенной подборкой, направленной на психологическую адаптацию к водной среде, и на поэтапное формирование необходимых дыхательных и кинестетических рефлексов, упоминаемых другими авторами [1, с. 92]. Эти упражнения приводятся ниже.

В первую группу входят упражнения для постановки правильного ритмичного дыхания.

1. Исходное положение (И.п.) в воде – вертикальное, держась обеими руками спереди за бортик бассейна. Обучаемые на счет «раз» делают быстрый вдох ртом, на счет «два» задерживают дыхание, на счет «три-четыре» выполняют медленный выдох тоже ртом, с пропусканием воздуха через голосовые связки (мычание).

2. И.п. прежнее. Упражнение выполняется так же, как и прежнее, но с небольшими изменениями. Оно заключается в выполнении наклона головы вперед, как можно ближе к воде, на счет «два» при задержке дыхания. А возврат к И.п. осуществляется на счет «пять».

3. То же самое упражнение, но выдох производится носом, тоже с «мычанием».

4. Начало упражнения – как в предыдущем, но на счет «два» выполняется погружение рта в воду, на счет «три-четыре» – неполный выдох в воду через рот с «мычанием». На счет «пять» происходит возврат в И.п. Выдох в воду контролируется и обучающим и обучаемым – визуально, путем видения воздушных пузырей, выходящих на поверхность воды.

5. То же самое упражнение, но с погружением носа в воду и выдохом через нос. Глаза остаются над уровнем воды.

6. То же самое упражнение, но с погружением всей лицевой части головы в воду и выдохом через нос.

7. То же самое упражнение, но с задержкой дыхания под водой на счет «два-три», выдохом через нос на счет «четыре-пять» и возвратом в И.п. на счет «шесть».

Во вторую группу входят упражнения для улучшения ориентации в воде, раскрепощения своих движений и для обретения уверенности в своих силах.

1. И.п. – держась руками за бортик бассейна. Ноги расслаблены, висят в воде вертикально или свободно опираются об дно.

При выполнении упражнения, на счет «раз» одна рука отпускает бортик, заводится сбоку за спину и выпрямляется в направлении от бортика. Голова, по возможности, поворачивается в сторону вытянутой руки. На счет «два» происходит возврат к И.п. Далее, на счет «три» и «четыре» это же упражнение выполняются другой рукой. В случае затруднений с выполнением упражнения, обучающий может замедлить темп счета.

2. И.п. – как в предыдущем упражнении. Вначале, на счет «раз» упражнение начинает выполняться так же, как в предыдущем упражнении.

Далее, на счет «два» происходит продолжение движения вытянутой руки за спину и перехват бортика этой рукой. При этом, рука, держащаяся за бортик, кратковременно отпускает его и снова опускается на него после поворота туловища на 360 градусов. Таким образом, происходит возврат в И.п. с другой стороны. В случае боязни обучаемого отвести руку от бортика, можно разрешить ему согнуть опорную руку и максимально приблизиться к бортику. Однако при

следующем выполнении упражнения необходимо добиваться большего выпрямления удерживающей за бортик руки.

3. И.п. и начало упражнения – как в предыдущем. Но на счет «три» и «четыре» происходит поворот в другую сторону с соответственным движением другой руки.

Следующая группа упражнений направлена на освоение навыков пользования плавательной доской.

1. И.п. – держась за бортик одной рукой. Другая рука удерживает доску пальцами сбоку. На счет «раз» рука с бортика переносится тоже на доску, удерживает ее симметрично руке, первоначально держащей доску. На счет «два» рука, ранее находящаяся на бортике, возвращается в И.п. Туловище и ноги постоянно находятся в свободном вертикальном положении. Доска прижата к груди.

2. И.п. – почти как в предыдущем упражнении, но на бортике находится другая рука. Упражнение выполняется так же на два счета, с переносом руки с бортика на доску и обратно.

3. И.п. – как в предыдущем упражнении. На счет «раз» рука с бортика переносится на доску. На счет «два» доска, прижатая к груди, скользя по туловищу, опускается до уровня живота. Голова при этом оказывается в более высоком положении над водой. На счет «три» доска возвращается к груди. На счет «четыре» возвращается в И.п.

4. И.п. – возле бортика, обе руки пальцами сбоку удерживают доску, прижатую к груди. На счет «раз» доска, как в предыдущем упражнении, опускается до уровня живота. На счет «два» делается вдох через рот, дыхание задерживается. На счет «три» руки с доской поднимаются до уровня верхней части головы, или в зависимости от плавучести обучаемого, – выше. Голова при этом погружается в воду до уровня глаз или больше. На счет «четыре» (обучаемые считают мысленно) происходит неполный выдох через нос (с мычанием) в воду. На счет «пять» доска скользяще перемещается по туловищу к животу и происходит

всплытие головы до уровня шеи, т.е. происходит возврат к И.п., вдох через рот и последующее свободное дыхание.

Последующие упражнения с доской и без доски в настоящей работе мы не приводим, поскольку это выходит за рамки очерченных нами первоочередных задач по адаптации обучаемых детей к водной среде и ознакомлению с основами плавания.

Обсуждение результатов

В ходе проведенного эксперимента 22 ребенка из 37 не умеющие плавать, выполнили тестовые задания. Остальные 15 вошли в экспериментальную группу. По мере их обучения по описанной специальной методике, выявилось, что 14 участников экспериментальной группы из 15 на одном своем первом занятии выполнили все задания упражнений специальной методики. Из них 6 детей выполнили все упражнения с первой попытки, остальные 8 – со второй и третьей.

По нашему мнению, это свидетельствует о подтверждении гипотезы и о возможности организации целенаправленного педагогического процесса по обучению плаванию детей, которые панически боятся воды и категорически отказываются оторвать руки от бортика или лестницы бассейна.

Список литературы

1. Плавание: Учебник для вузов / В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.