

4. Perova, G.M. Formation of physical culture of the personality of students. Perova // Innovative technologies in physical education, sports and physical rehabilitation: materials mezhd. scientific-practical. Conf., March 13, 2015 – Orekhovo-Zuevo: MHOGI, 2015. – P. 14.

УДК 37.04

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЕ
ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 8-11 ЛЕТ НА БАЗЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА**

*Сорокина Екатерина Васильевна, магистрант,
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева,
Степанова Инга Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, Си-
бирский федеральный университет
г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье раскрывается актуальность обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах. Проводится опытно-практическое и опытно-экспериментальное обоснование результативности выявленных организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра.

Ключевые слова: обучение плаванию, организационно-методические условия, разновозрастные группы детей, физкультурно-оздоровительный центр.

Abstract. In article, the relevance of training in swimming of children of 8-11 years in the *raznourovnevnykh* groups reveals. It is carried out skilled and practical and skilled *экспериментальное* justification of effectiveness of the revealed organizational and methodical conditions of training in swimming of children of 8-11 years in the *raznourovnevnykh* groups because of the sports and improving center.

Index terms: training in swimming, organizational and methodical conditions, uneven-age groups of children, sports and improving center.

Плавание выступает одним из эффективных средств всестороннего физического развития человека. Многие стремятся использовать потенциал данной спортивной дисциплины для различных целей. Особое место освоение способов плавания занимает в физическом воспитании и развитии детей. Родители охотно отправляют детей в секции плавания.

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. Марьяничева «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».

В реальной практике столкновение с трудностями, не оправдавшие ожидания и надежды на быстрый успех, другие причины приводят к тому, что большой процент начинающих прекращают занятия плаванием в течение или по окончании первого года. Вместе с тем у физкультурно-оздоровительных центров с бассейнами, помимо задач создания условий для физического развития клиентов, возникает необходимость обеспечения рентабельности формируемых групп. Поэтому часто на базе физкультурно-оздоровительных центров создаются разноуровневые группы обучения плаванию детей 8-11 лет. 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. Поэтому комплектование абонементных групп проводится без учета плавательной подготовленности детей. В подобных группах оказываются как дети второго года обучения, так и новички.

Реализация учебно-тренировочного процесса в разноуровневых группах вызывает существенные затруднения у тренера. Если каждый новый учебный год начинать с азов плавания у всей группы, более опытным юным спортсменам станем скучно и не интересно заниматься. У них уже что-то хорошо получается, они хотят развиваться дальше. Не их проблема, что в этой группе большая текучка и смена детей. Новичкам же требуется освоение азов. 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 последствие будет намного сложнее исправить, чем заново научить с самого начала.

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

- 1) обеспечение безопасности во время занятий;
- 2) контроль физической нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным способностям ребенка;
- 4) содействие установлению позитивных взаимоотношений в группе;
- 5) создание у мотивации к освоению учебного материала.

Опытно-практическая работа показала необходимость приведения в кратчайшие сроки всех обучающихся формируемых разноуровневых групп к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания. Для выполнения обозначенного требования необходимо создавать специальные организационно-методические условия.

На начальном этапе обучения эффективно применение дифференцированных заданий для различных категорий детей. Параллельно выдаются 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 течение 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 учебно-тренировочный процесс начинающим детям. В течение трех месяцев новенькие дети плавают серию по 50 метров. Используются остановки после каждых 50 метров для корректировки техники выполнения упражнений, а более опытные дети выполняют серии заданий в режиме с меньшим интервалом на отдых, 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 прежним: на первую и вторую дорожку распределяются дети по степени подготовки. Когда на второй дорожке выполняются упражнения, задачей детей становится уложиться в определенное время на определенном отрезке, проплыть на скорость. При этом на первой дорожке обучающиеся плывут без учета времени, на технику в среднем режиме. При этом на первых соревнованиях в декабре, когда дети плывут 50 м в резиновых ластах, трубочках, масках, то задачей для более опытных детей становится проплыть на хороший результат и выполнить разряд по плаванию, для новеньких же важно проплыть технично.

На завершающем этапе обучения происходит распределение очередности месторасположения ребенка на дорожке и 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 вся группа понимает одинаково задания тренера, но распределяется по скорости. Для выполнения серии упражнений 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). Подобное распределение позволяет каждому ребенку работать на пределе своих возможностей, ведь впереди него плывет более сильный человек, который мотивирует его догнать и занять предшествующее 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. В конце года группа выступает на соревнованиях по плаванию в ластах и поплывет 100 м кролем на груди в ластах, с трубкой и маской.

Опытно-экспериментальная работа по проверке результативности выявленных организационно-методических условий проводилась на базе физкультурно-оздоровительного центра Сибирского Федерального Университета, в бассейне «Политехник» в 2016-2017 учебном году. В контрольную и экспериментальные 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. Годовой курс обучения плаванию рассчитан на девять месяцев на 72 занятия (45 минут).

Анализ промежуточных и итоговых результатов осуществлялся на основе тестирования плавательной подготовки участников и контрольного тестирования.

При проведении тестирования плавательной подготовленности на 50 м в начале эксперимента в сентябре контрольная и экспериментальная группы показали идентичные результаты.

Проведение тестирования плавательной подготовленности на 100 метров способом кроль в ластах уже показало преимущество результатов у экспериментальной группы. В экспериментальной группе 3 человека проплыли по второму юношескому разряду и 9 человек по третьему юношескому разряду, когда в контрольной 0 и 7 человек соответственно.

При проведении контрольного тестирования на дистанции 100 м способом кроль на груди в мае у занимающимися экспериментальной группы отмечалась большая скорость передвижения в воде. Больше половины обучающихся экспериментальной группы преодолели дистанцию меньше, чем за 1,20

минуты, когда с такими же скоростными показателями лишь четверть обучающихся контрольной группы смогли преодолеть дистанцию. При этом в контрольной группе 3 участника прошли дистанцию с наибольшим временем (1,50-2,00 минуты), тогда как в экспериментальной группе таких не оказалось. Вместе с тем, в экспериментальной группе 5 человек проплыли по второму юношескому разряду и 7 человек по третьему юношескому разряду, когда в контрольной 0 и 8 человек соответственно.

В целом опытно-экспериментальная работа показала, что при использовании выявленных организационно-методических условий удастся достигать однородности группы по обучению плаванию и осведомленности по техникам и стилям плавания. Дети повышают свои результаты и выполняют новые разряды по плаванию, что позволяет лучшим переходить в спортивную группу для дальнейшего совершенствования и развития как пловцов в ластах.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*Крылов Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Крылова Светлана Владимировна.*

*кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакский институт физической культуры (филиал)
Уральского государственного университета физической культуры
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой студентов Вузов.

Ключевые слова: физическое совершенство, физическое воспитание, физическая культура, здоровье, учебный процесс.

Abstract. In the article topical issues of formation of stable motivation to classes of physical culture of University students.

Keywords: physical prowess, physical education, physical culture, health, the educational process.

В наше время создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.