



Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту  
Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2020

## ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Хало П. В., к.техн.н., доц.; Авдеенко Д. Я., студ.  
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)*  
*«Ростовский государственный экономический университет*  
*(РИНХ)*  
*nabard@yandex.ru*

**Актуальность.** Одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека является плавание. Во всем мире плаванию уделяют большое внимание, так что трудно переоценить его спортивное и прикладное значение. Плавание входит в олимпийскую программу и является одним из основных видов спорта, представленных на чемпионатах мира, континентов и государств. Наряду с этим, проведенные исследования во многих странах мира свидетельствуют о том, что от 30 до 70 % людей не могут воспользоваться благоприятным оздоровительным влиянием плавания, так как не умеют плавать (А.А. Остальцова и др., 2015) [2, с. 139]. Подобная негативная тенденция существует и в России. По данным «Всероссийского общества спасания на водах» ежегодно погибают на воде в РФ от 10–15 тысяч человек. В настоящее время преобладает установка на обучение детей плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов. В основе этой установки лежит положительный накопленный, опыт, обусловленный достаточно длительной работой по обучению детей плаванию. Однако остается недостаточно раскрытым вопрос о последовательности изучения спортивных способов плавания, влияние особенностей телосложения на процесс обучения плаванию, гендерных особенностей и др.

Мнения специалистов о наиболее благоприятном возрасте начального обучения плаванию, а также о влиянии особенностей телосложения в процессе подготовки новичков противоречивы. Как известно из теории и практики физической

культуры и спорта, особенности сенситивных периодов развития физических качеств у мальчиков и девочек имеют некоторые различия. Однако попытки раскрыть проблему совмещения акцентов педагогического воздействия с сенситивными периодами развития детей при начальном обучении плаванию были обнаружены лишь в нескольких работах (Е. С. Жукова, 1996; Н. Ж. Булгакова, 1999). Практически отсутствуют работы, посвященные начальному обучению плаванию детей различных индивидуально-типологических групп. Вместе с тем известно о популяционной разнокачественности индивидов различных половозрастных групп по конституциональному признаку, а также о широком использовании конституционального подхода в практике физического воспитания (С. И. Изаак, 1997). Отмеченные выше вопросы требуют специальных дополнительных исследований, на базе которых можно разработать методику начального обучения плаванию детей различных типов телосложения.

**Цель исследования:** научно обосновать и разработать методику начального обучения плаванию детей дошкольного возраста с учетом типа телосложения.

Гипотеза исследования: методика начального обучения плаванию детей дошкольного возраста будет эффективной, если будет осуществляться с учетом особенностей типа телосложения.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** научные работы на тему обучения плаванию (П. П. Капотов, 2018; А. М. Кравцов, 2011; А. А. Федулова, 2011), а также труды ученых в направлении физического воспитания и физиологии (Н. Н. Алипов, 2016; А. О. Дробинская, 2016; А. А. Литвинов, 2014).

С целью подтверждения данной гипотезы был проведен анализ научно-методической литературы, на основе которого выявлены особенности процесса обучения плаванию дошкольников, рассмотрены существующие методики обучения, произведена оценка морфофункциональных особенностей детей 5–6 лет, особенности

дифференцированного подхода в физическом воспитании. Для определения типа телосложения дошкольников, была использована классификация В. Г. Штефко и А. Д. Островского, оценка типа телосложения производилась по методике описанной Ю.О. Лобановой [1, с. 88].

Для подтверждения эффективности разработанной методики начального обучения плаванию детей дошкольного возраста с учетом типов телосложения было проведено педагогическое исследование с 1 июня по 31 декабря 2019 года. Его участниками были дошкольники 5–6 лет в количестве 22 человек, разделенные на контрольную и экспериментальную группы по 11 человек в каждой. Контрольная группа занималась по традиционной программе в то время, как в экспериментальной группе были выделены 4 типа телосложения, для каждого из которых была дифференцирована дозировка упражнения для обучения плаванию. Для каждого типа телосложения была разработана индивидуальная программа занятий, направленная на углубленное изучение отстающих элементов плавания посредством подвижных игр. Так для детей астеноидного типа предлагались подвижные игры на воде, способствующие освоению передвижения по дну, погружению и всплытию, согласованию работы рук и ног с дыханием на спине. Для детей торакального типа дополнительно применялись игры на освоение дыхания, скольжения на спине, согласование работы рук и ног на спине с дыханием. У детей дошкольного возраста мышечного типа применялись игры на освоение лежания и скольжения на спине. С детьми дигестивного типа были использованы игры с передвижением по дну и с согласованием работы рук, ног и дыхания кролем на груди. Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на группу детей в количестве не более 15 человек. Наряду с групповой формой работы, применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Занятия

проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий составляет 45 мин. До и после эксперимента было проведено тестирование плавательной подготовленности по трем испытаниям: плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди; скольжение стрелой; одноминутное безостановочное плавание. До эксперимента различия между группами были недостоверными. После проведения эксперимента средний прирост результата экспериментальной группы по всем тестам был больше. В связи с чем можно сделать вывод, что разработанная методика начального обучения плаванию детей дошкольного возраста с учетом особенностей типа телосложения является эффективной.

**Выводы.** Процесс начального обучения плаванию детей дошкольного возраста будет более эффективным, если построение методики начального обучения плаванию детей дошкольного возраста будет осуществляться с учётом особенностей типа телосложения. Результаты исследования были внедрены в учебно-воспитательный процесс групп дошкольников, занимающихся на базе спортивного комплекса «Молекула». Разработанная методика может быть полезна при составлении программ по обучению плаванию для дошкольных воспитательных учреждений.

### **Литература**

1. Лобанова, Ю. О. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей 5–6 лет различных типов телосложения [Текст]: дис. канд. пед. наук / Ю. О. Лобанова. – СПб: СП НИИ ФК, 2007. – 158 с.
2. Остальцова А. А., Павлова А. Н. Опасные ситуации на водоеме в повседневной жизни человека // Материалы всероссийской научной студенческой конференции с международным участием «Грани педагогики безопасности», Екатеринбург, 11 декабря 2015 г. ФГБОУ ВО «УрГПУ». – Екатеринбург, 2015. – С. 138–139.