

УДК 373.5.016:797.21

DOI 10.37972/chgpu.2024.124.3.018

*О. А. Черноярва*

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ НА ПРИМЕРЕ УПРАЖНЕНИЙ «ЗМЕЙКА»**

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,  
г. Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** В настоящее время в Российской Федерации построено значительное количество бассейнов как в физкультурно-оздоровительных комплексах, так и в современных общеобразовательных школах. Плавание входит в программу физического воспитания обучающихся и является одним из обязательных предметов. Актуальность исследуемой проблемы заключается в том, что к учителям физической культуры предъявлены требования к качеству проведения уроков плавания, однако на эти занятия отводится незначительное количество часов, поэтому многие учителя затрудняются в выборе средств и методов обучения этому виду спорта. В статье представлено одно из направлений решения данного вопроса на примере экспериментальной методики обучения плаванию школьников с использованием упражнений «Змейка». Материалы и методы исследования включают в себя теоретический анализ научно-педагогической литературы и электронных источников, изучение учебного плана, программ по физическому воспитанию школьников, рассмотрение и обобщение педагогического опыта. Результаты педагогического эксперимента показали, что использование упражнений «Змейка» позволило не только улучшить показатели плавательной подготовленности учащихся, но и сформировать у них осознанную потребность и положительную мотивацию к этим урокам в условиях современной образовательной системы. Таким образом, в статье автор приходит к выводу о том, что экспериментальная методика обучения плаванию является фундаментом для дальнейшего обучения и совершенствования различных техник плавания в общеобразовательной школе.

**Ключевые слова:** *методы и средства обучения плаванию, урок плавания с учащимися в общеобразовательной школе, обучение плаванию способом кроль на груди, показатели плавательной подготовленности учащихся, педагогический эксперимент, тестирование*

*О. А. Chernoyarova*

## **EXPERIMENTAL METHOD OF TEACHING SWIMMING TO SCHOOLCHILDREN USING THE EXAMPLE OF THE “SNAKE” EXERCISES**

*I. Yakovlev CHSPU, Cheboksary, Russia*

**Abstract.** Currently, a significant number of swimming pools have been built in our country (the Russian Federation), both in sports and recreation complexes and in modern general education schools. Swimming is included in the physical education program for schoolchildren and is one of the compulsory subjects included in this program. The relevance of the problem under study lies in the fact that physical education teachers have requirements for the quality of swimming lessons, however, a small number of hours are allocated to these lessons and many teachers find it difficult to choose the means and methods of teaching swimming. The article presents one of the ways to solve this problem, using the example of an experimental method of teaching swimming to schoolchildren using the “Snake” exercises. Research materials and methods include a theoretical analysis of scientific and pedagogical literature, an analysis of the curriculum, programs for physical education of schoolchildren, an analysis and generalization of pedagogical experience. The results of the pedagogical experiment showed that the use of the “Snake” exercises allowed not only to improve the performance of swimming readiness of pupils, but also to form in

them a conscious need and positive motivation for swimming lessons in the conditions of the modern educational system. Thus, in the article, the author comes to the conclusion that the experimental method of teaching swimming is the foundation for further education and improvement of technique in all ways of swimming in a secondary school.

**Keywords:** *methods and means of teaching swimming, a swimming lesson with secondary school pupils, teaching to swim by the crawl swimming technique on the chest, indicators of swimming readiness of pupils, pedagogical experiment, testing*

**Введение.** В настоящее время реформирование системы образования в России вызвало необходимость повышения качества учебно-воспитательного процесса в целом и в области физической культуры в частности.

Анализ научных, педагогических и методических источников показывает то, что исследователями затронуты проблемы совершенствования системы физического воспитания и профессиональной подготовки учителей физической культуры.

Существенный вклад в разработку теории и практики физической культуры внесли В. К. Бальсевич [3], Ю. Д. Железняк [4], М. Я. Виленский [8]. Одним из эффективных средств физического воспитания человека является плавание. В работах Т. Н. Чайниковой [9], П. А. Маслюка [7], О. А. Черноярной [10] и др. представлены различные подходы, методы и средства обучения данному виду спорта школьников.

Особенности занятий по плаванию в спортивной и общеобразовательной школе рассмотрены Д. О. Агаповым [1]. Использованию игр на занятиях по плаванию посвящена статья А. В. Антонова [2].

Результаты исследований, направленные на обучение плаванию посредством специальных подвижных игр, игрового метода тренировки юных пловцов, нашли отражение в трудах Н. И. Заярной [5], О. А. Мальшета [6].

**Актуальность исследуемой проблемы.** Плавание является неотъемлемой частью базовых физкультурно-спортивных видов спорта, наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, борьбой (элементами единоборства), гимнастикой и лыжной подготовкой. Урок плавания входит в программу «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования Российской Федерации.

Теоретические исследования и практика работы в школе показывают, что некоторые преподаватели не всегда обращают внимание на использование игрового и соревновательного методов на уроках плавания с учащимися 5-х классов.

Реферативный обзор научно-методической литературы свидетельствует о том, что методика обучения школьников плаванию с использованием упражнений «Змейка» остается недостаточно раскрытой.

Цель исследования заключается в разработке и апробации экспериментальной методики обучения плаванию учащихся 5-х классов на примере упражнений «Змейка».

**Материал и методы исследования.** В работе использованы теоретический анализ научно-педагогической литературы и электронных источников, изучение учебного плана, программ по физическому воспитанию школьников, рассмотрение и обобщение педагогического опыта, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), параметрический метод t-критерия Стьюдента.

В эксперименте приняли участие 42 учащихся 5-х классов МАОУ «Гимназии № 5» г. Чебоксары Чувашской Республики. Нами выделены контрольная группа (КГ) в количестве 13 мальчиков и 8 девочек и экспериментальная группа (ЭГ) – 9 мальчиков и 12 девочек. Продолжительность эксперимента составила 14 часов уроков плавания. КГ занималась по общепринятой учебной программе «Физическая культура 5, 6, 7 классы» [8].

ЭГ также занималась по общепринятой программе, однако вместо проведения в заключительной части подвижных игр нами апробирована экспериментальная методика с использованием упражнений под названием «Змейка».

Упражнение заключается в следующем: дети должны пройти дистанцию в качестве смелого лидера, не давая себя обогнать. При выполнении поставленной задачи важно обратить внимание на улучшение результата на дистанции и воспитание волевых качеств ребенка (умения терпеть, решительности, настойчивости).

Учащиеся строятся в одну колонну на бортике бассейна от самого слабого к самому сильному представителю. По команде учителя первый участник в колонне начинает дистанцию, затем за ним через 5 секунд стартует следующий и т. д. Последним стартует самый быстрый пловец. Учащиеся проплывают либо одним из элементов техники плавания, либо в полной координации способом кроль на груди, соревнуясь между собой и обгоняя друг друга, переходя с первой на вторую дорожку, со второй на третью, с третьей на четвертую дорожку. Всего необходимо проплыть 8 раз и финишировать на соответствующем отрезке дистанции.

Методические указания представлены следующим образом: старт выполняется только по команде учителя, а обгон разрешается только с левой стороны. Данное упражнение основано и на соревновательном аспекте, т. к. есть четкая граница дистанции и времени, и на игровом методе, поскольку движение по дорожке ассоциируется с перемещением змейки.

Экспериментальная методика обучения плаванию с детьми среднего школьного возраста включала в себя следующую серию упражнений, которые выполнялись как на мелкой, так и на глубокой части бассейна:

– 8x12,5 м «Змейка» с помощью ног кролем на груди (дыхание через 6 циклов) с использованием плавательной доски;

– 8x12,5 м «Змейка» с помощью ног кролем на спине (дыхание произвольное) с использованием плавательной доски;

– 8x12,5 м «Змейка» с помощью рук кролем на груди (дыхание через 3 цикла) с использованием колобашки;

– 8x12,5 м «Змейка» кролем на груди (на задержанном вдохе 3 гребка руками с поворотом корпуса на правый (левый) бок, при этом подбородок прижат к верхнему плечу, смена исходного положения через 6 ударов ногами кролем);

– 8x25 м «Змейка» в полной координации кролем на груди в ластах (дыхание через 3 цикла).

В ходе опытно-экспериментальной работы как на констатирующем, так и на формирующем этапах нами сделаны контрольные срезы показателей плавательной подготовленности ЭГ и КГ (мальчиков и девочек) на дистанциях – 25 м движения ногами способом кроль на груди, 25 м движения ногами способом кроль на спине, 50 м вольным стилем (в/с). В результате педагогического эксперимента на основе тщательного анализа нами выделены как положительные, так и отрицательные стороны применения игрового и соревновательного методов на уроках плавания с детьми среднего школьного возраста (таблица 1).

Таблица 1 – Положительные и отрицательные стороны упражнения «Змейка»

Положительные	Отрицательные
<ul style="list-style-type: none"> <li>– мотивация к урокам плавания;</li> <li>– улучшение спортивного результата;</li> <li>– соблюдение правил соревнований на дистанциях вольным стилем (старт, поворот, финиш);</li> <li>– формирование индивидуальной тактики в соревновательной деятельности;</li> <li>– воспитание моральных (уважение к сопернику, «честная» победа) и волевых качеств (умение терпеть, целеустремленность, самообладание)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ухудшение техники спортивного плавания (движения ногами, движения руками, согласование движений руками с дыханием);</li> <li>– возможное получение травмы (случайный удар соперника по рукам, ногам);</li> <li>– нежелание быть первым или последним в «змейке»</li> </ul>

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ опытно-экспериментальной работы отражает улучшение результатов обеих групп.

Так, на дистанции 25 м движения ногами кролем на груди у мальчиков ЭГ средние показатели возросли с  $36,59 \pm 3,61$  до  $33,13 \pm 2,87$  сек., показатель прироста скорости (ППС) составил 9 %, в КГ на этой дистанции – с  $36,86 \pm 4,14$  до  $33,95 \pm 2,05$  сек., ППС равен 8 %, ( $P < 0,05$ ).

На дистанции 25 м движения ногами способом кроль на спине средние показатели у мальчиков ЭГ возросли с  $41,2 \pm 2,80$  до  $37,10 \pm 3,90$  сек., ППС составил 10 %, у мальчиков КГ –  $40,9 \pm 3,10$  до  $38,20 \pm 3,80$  сек., ППС равен 7 %, ( $P < 0,05$ ).

На дистанции 50 м в/с средние показатели у мальчиков ЭГ улучшились с  $58,30 \pm 4,70$  до  $53,30 \pm 4,30$  сек., ППС составил 9 %, в КГ –  $57,80 \pm 5,20$  до  $58,30 \pm 4,70$  сек., ППС равен 4 % ( $P < 0,05$ ). ППС плавания ЭГ, КГ (мальчики) представлен в диаграмме (рис. 1).

На дистанции 25 м движения ногами способом кроль на груди у девочек ЭГ средние показатели возросли с  $40,10 \pm 4,90$  до  $36,80 \pm 4,20$  сек., ППС составил 8 %, в КГ – с  $39,50 \pm 5,10$  до  $37,60 \pm 4,40$  сек., ППС равен 5 %, ( $P < 0,05$ ).

На дистанции 25 м движения ногами способом кроль на спине средние показатели у девочек ЭГ составили с  $46,10 \pm 3,90$  до  $42,10 \pm 3,90$  сек., ППС составил 9 %, в КГ – с  $45,60 \pm 5,40$  до  $44,00 \pm 3,00$  сек., ППС равен 4 % ( $P < 0,05$ ).

На дистанции 50 м в/с средние показатели у девочек ЭГ улучшились с  $1,05,10 \pm 6,80$  до  $1,00,90 \pm 2,10$  сек., ППС составил 6 %, в то время как у девочек КГ – с  $1,4,80 \pm 5,20$  до  $1,02,20 \pm 4,80$  сек и ППС равен 4 %, ( $P < 0,05$ ). ППС плавания ЭГ, КГ (девочки) отражен в диаграмме (рис. 2).

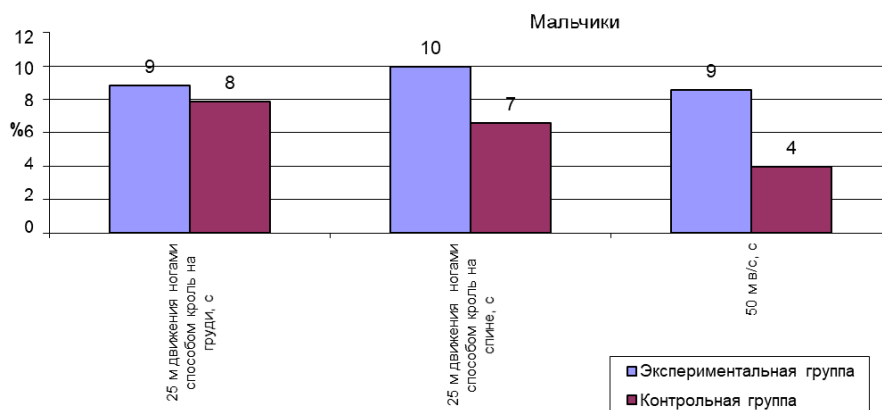


Рисунок 1 – Прирост показателей скорости плавания ЭГ, КГ (мальчики) (%)

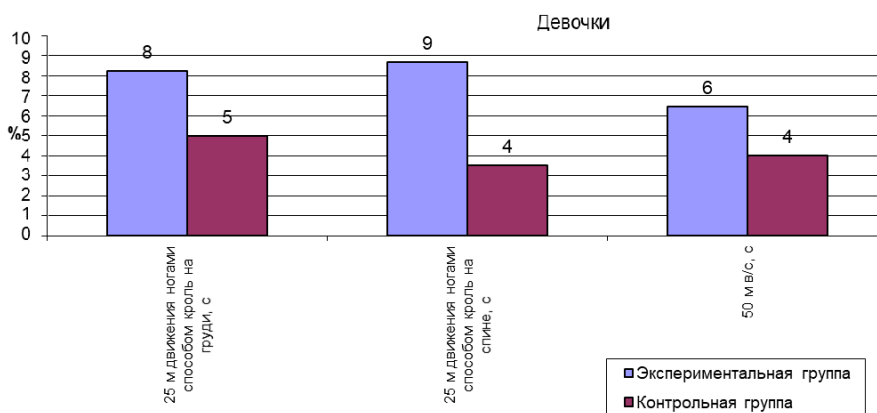


Рисунок 2 – Прирост показателей скорости плавания ЭГ, КГ (девочки) (%)

**Выводы.** Таким образом, анализ результатов исследования показал, что мальчики ЭГ имеют самый высокий прирост скорости плавания (на дистанции 25 м с помощью ног кролем на спине), который составил 10 %. У девочек ЭГ наиболее высокий прирост скорости оказался также на дистанции 25 м с помощью ног кролем на спине и равен 9 %. Тем самым экспериментальная методика обучения учащихся 5-х классов с использованием упражнений «Змейка» на уроках плавания является одной из эффективных и может быть использована при дальнейшем обучении другим спортивным способам плавания, таким как кроль на спине, брасс, баттерфляй.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Агапов Д. О.* Опыт, особенности и разница в проведении занятий по плаванию в спортивной и общеобразовательной школе // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. – № 2. – С. 24–27.
2. *Антонов А. В.* Игры на занятиях по плаванию // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. – Ульяновск, 2020. – С. 7–11.
3. *Бальсевич В. К.* Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М. : ТиПФКС, 2006. – 216 с.
4. *Железняк Ю. Д.* Определение критериев эффективности учебного процесса по предмету «Физическая культура». – М. : Диона, 2007. – 92 с.
5. *Заярная Н. И.* Обучение школьников плаванию посредством специальных подвижных игр // Физическая культура, спорт, безопасность жизнедеятельности: актуальные проблемы, достижения и перспективы. – Хабаровск, 2020. – С. 84–88.
6. *Мальшет О. А.* Специфика применения игрового метода тренировки юных спортсменов в процессе начального обучения плаванию // Служение педагогическому делу. – Петрозаводск, 2021. – С. 207–214.
7. *Маслюк П. А.* Различные методы обучения плаванию детей в группах начальной подготовки // Преподавание физической культуры, безопасности жизнедеятельности и биологии в образовательных организациях с учетом реализации моделей смешанного обучения. – Екатеринбург, 2021. – С. 179–182.
8. *Физическая культура 5, 6, 7 классы* : учеб. для общеобразовательных организаций / под ред. М. Я. Виленского. – 9-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2019. – 255 с.
9. *Чайникова Т. Н.* Дифференцированный подход в обучении плаванию на уроках физической культуры в средних классах // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта. – Казань, 2022. – С. 516–519.
10. *ЧерноярOVA О. А.* Методика обучения плаванию баттерфляем детей старшего школьного возраста // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура и спорт. – Тула : ТулГУ, 2023. – Вып.12. – С. 40–47.

Статья поступила в редакцию 26.08.2024

#### REFERENCES

1. *Agapov D. O.* Opyt, osobennosti i raznica v provedenii zanyatij po plavaniyu v sportivnoj i obshcheobrazovatel'noj shkole // Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie. – 2021. – № 2. – S. 24–27.
2. *Antonov A. V.* Iгры na zanyatiyah po plavaniyu // Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya i bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti v sisteme obrazovaniya. – Ulyanovsk, 2020. – S. 7–11.
3. *Bal'sevich V. K.* Sportivnyj vektor fizicheskogo vospitaniya v rossijskoj shkole. – M. : TiPFKS, 2006. – 216 s.
4. *Zheleznyak Yu. D.* Opredelenie kriteriev effektivnosti uchebnogo processa po predmetu «Fizicheskaya kul'tura». – M. : Diona, 2007. – 92 s.
5. *Zayarnaya N. I.* Obuchenie shkol'nikov plavaniyu posredstvom special'nyh podvizhnyh igr // Fizicheskaya kul'tura, sport, bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti: aktual'nye problemy, dostizheniya i perspektivy. – Habarovsk, 2020. – S. 84–88.
6. *Mal'shet O. A.* Specifika primeneniya igrovogo metoda trenirovki yunyh sportsmenov v processe nachal'nogo obucheniya plavaniyu // Sluzhenie pedagogicheskomu delu. – Petrozavodsk, 2021. – S. 207–214.
7. *Maslyuk P. A.* Razlichnye metody obucheniya plavaniyu detej v gruppah nachal'noj podgotovki // Prepodavanie fizicheskoy kul'tury, bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti i biologii v obrazovatel'nyh organizacijah s uchetoм realizacii modelej smeshannogo obucheniya. – Ekaterinburg, 2021. – S. 179–182.
8. *Fizicheskaya kul'tura 5, 6, 7 klassy* : ucheb. dlya obshcheobrazovatel'nyh organizacij / pod red. M. Ya. Vilenskogo. – 9-e izd., pererab. i dop. – M. : Prosveshchenie, 2019. – 255 s.
9. *Chajnikova T. N.* Differencirovannyj podhod v obuchenii plavaniyu na urokah fizicheskoy kul'tury v srednih klassah // Dominanty psihologo-pedagogicheskogo masterstva v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta. – Kazan', 2022. – S. 516–519.
10. *Chernoyarova O. A.* Metodika obucheniya plavaniyu batterflyaem detej starshego shkol'nogo vozrasta // Izvestiya Tul'skogo gos. un-ta. Fizicheskaya kul'tura i sport. – Tula : TulGU, 2023. – Vyp.12. – S. 40–47.

The article was contributed on August 26, 2024

**Сведения об авторе**

*Черноярлова Ольга Алексеевна* – кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия, <https://orcid.org/0009-0000-1175-800X>, [ChernoyarovaOA@mail.ru](mailto:ChernoyarovaOA@mail.ru)

**Author Information**

*Chernoyarova, Olga Alekseevna* – Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, I. Yakovlev CHSPU, Cheboksary, Russia, <https://orcid.org/0009-0000-1175-800X>, [ChernoyarovaOA@mail.ru](mailto:ChernoyarovaOA@mail.ru)