

вания) еще не находится в числе ведущих. Больше всех склонны выделять его в таком статусе респонденты-учащиеся. Большой разброс мнений родителей и учителей по вопросу ценности здоровья в ряду других приоритетов и ценностей, связанных с качеством образования, на наш взгляд, может быть объясним разнообразием инновационных образовательных практик, реализуемых в ОУ в последние годы, относительностью понятия «качество образования», о которой говорилось выше.

Таким образом, с учетом результатов проведенных исследований в муниципальной образовательной системе, установленных закономерностей, проблем и факторов, ограничивающих построение здоровьесберегающей среды, можно сделать вывод о необходимости разработки и реализации соответствующей программы качественного обновления здоровьесберегающей среды в рамках муниципальной образовательной системы. По сути своей такая модель может являться своеобразной программой инновационных изменений в МОС, направленных на придание ей принципиально новых свойств, обеспечивающих удовлетворение установленных и предполагаемых потребностей муниципального сообщества в области сохранения здоровья участников образовательного процесса, распространения валеологических знаний.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В.П. Казначеев. – М., Кострома : ИЦПКПС, ИОПЭЧ Сибирского отделения РАМН, 1996. – 248 с.
2. Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений : приказ Министерства здравоохранения РФ № 139 от 4 апреля 2003 года // Справочно-правовая система «Консультант +».
3. Татарникова, Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве : монография-эссе / Л.Г. Татарникова. – Изд. 2-е, доп. – СПб. : Крисмас+, 2002. – 200 с.
4. Тюмасева, З.И. Устойчивое развитие образования как предпосылка устойчивого развития системы «Человек-Общество-Биосфера» // Экологическая культура и безопасность России : материалы конференции / МО и ПЛ РФ ЧГМУ. – Челябинск, 1998. – С. 57-62.

Контактная информация: a_bolotin@mail.ru

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

*Алла Владимировна Коршунова, тренер-преподаватель
детской юношеской спортивной школы СКА
г. Санкт-Петербург*

Аннотация

В работе проведена экспериментальная проверка эффективности программы обучения плаванию детей на этапе базовой подготовки за счет управления основными характеристиками техники плавания детей различного возраста (скорость, темп, «шаг», плотность гребка).

Ключевые слова: скорость плавания, темп плавания, «шаг» плавания, плотность гребка, тренировочный процесс.

EXPERIMENTAL CHECK OF THE PROGRAM OF SWIMMING TRAINING FOR CHILDREN AT THE STAGE OF BASIC PREPARATION

*Alla Vladimirovna Korshunova, the trainer-teacher of children's youthful sports school
SKA
St.-Petersburg*

Annotation

The work carried out the experimental check of the efficiency of the program for swimming training of children at a stage of basic preparation by means of management of the basic characteristics of techniques of swimming among children of different age (speed, rate, step, density of a stroke).

Keywords: speed of swimming, rate of swimming, step of swimming, density of a stroke, training process.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА

Педагогический эксперимент был организован на базе групп спортивно-оздоровительного плавания бассейна спортивного клуба армии (г. Санкт-Петербург) и проводился в течение 2008 года в процессе проведения занятий по плаванию.

Группа упражнений по освоению с водой, согласно общепринятой методике, подразумевает ознакомление детей с физическими свойствами воды, привитие навыка дыхания, горизонтального положения в воде.

В основу начального обучения (1-24 занятие) был положен принцип первоочередности изучения основного биомеханического элемента - опорного гребка [1]. Качественно освоенный опорный гребок позволяет ребенку не только удерживать себя на поверхности воды, но и обеспечивать в дальнейшем перемещение тела в водной среде.

В целях освоения детьми умения находить опору в своей методике мы применяли:

- имитационные упражнения на суше: воспроизведение гребка (после показа), с коррекцией преподавателем, у опоры, по заданному трафарету, у зеркала, без зрительного контроля и др.;

- у неподвижной опоры в воде (вводились со 2-4 занятия) выполнялись следующие упражнения:

- а) стоя лицом к опоре (по сливному желобу или бортику бассейна);

- б) стоя боком к бортику бассейна в положении приседа, группировке, лежа на спине (в этих случаях, одна рука выполняла опорный гребок, другая удерживалась за опору);

- в) стоя спиной к бортику бассейна (в приседе, в группировке);

- с использованием специальных лопаток различной формы для исключения наиболее типичных ошибок (выполнялись в положении приседа, группировки, у опоры, лежа на груди, на спине и др.).

- выполнение опорного гребка с различной скоростью, амплитудой (размахом), с различным ритмическим рисунком;

- переходы из положения группировки в положение «на спине», «на груди», вращения (выполнялись под счет 5, 10, 15 и т.д.);

- выполнение заданий на удержание на поверхности воды в различных положениях сериями (три раза удержание по 20 секунд с отдыхом 10 секунд) с постепенным увеличением количества повторений и времени удержания (выполнялись с лопатками и без них).

Предлагаемая нами программа обучения, предполагала включение: с 25 занятия блок упражнений, направленных на изучение различных модификаций опорного гребка. Эти гребки нами задавались в виде установок: «хлопай за головой», «проплыви ногами вперед», «проплыви головой вперед», «выполни опорный гребок под грудью».

Наши упражнения, выделенные в блок программы, предполагали обучение основам спортивных способов плавания - кролю на груди, кролю на спине.

Мы предполагали, что освоение гребковых движений в различных положениях и умение находить и использовать опору в этих положениях обеспечат положительный перенос на освоение техники спортивного плавания.

На 25-27 занятиях 15-20% времени урока отводилось на освоение новых вариантов опорного гребка. В дальнейшем эти упражнения применялись в качестве компенсаторного плавания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА

Как показали результаты исследования (табл.1), все дети экспериментальных групп, не имея существенных различий во времени удержания с помощью активных

движений руками на первых занятиях, к 12 занятию освоили навык удержания на воде с помощью опорного гребка как в положении группировки, так и в положении «на спине». В контрольных же группах, удерживать свое тело на поверхности воды с помощью активных движений руками могли немногим более 60% детей в положении группировки и 40% - в положении «на спине». Причем, дети экспериментальных групп могли удерживать себя на воде значительно дольше по времени, чем дети контрольных групп (табл. 1). При этом, в контрольных группах, время удержания либо не увеличилось (мальчики 1, 3 классов), либо увеличилось в три раза (девочки 2 класса).

В экспериментальных группах время удержания в группировке возросло: у мальчиков первых классов - более чем в 6,6 раз, вторых классов - 5,7 раз, третьих классов - в 5,5 раз. У девочек экспериментальных групп прирост составил соответственно 6,9 раз, 10,4 раз, 5,5 раз.

Проследив дальнейшую динамику прироста данного показателя на 16, 20, 24 занятиях, заметим, что темпы прироста несколько снизились, но составляли, тем не менее 140 - 200% к каждому тестированию.

Таким образом, к 24 занятию дети экспериментальных групп смогли изменить первоначальное время удержания на поверхности воды в положении группировки: мальчики 1 класс - 22,2 раза, 2 класс - 40,3 раза, 3 класс - 21,1 раза; девочки 1 класс - 35,7 раза, 2 класс - 79,1 раза, 3 класс - 46,5 раза. Во всех случаях различия достоверны (при $P < 0,05$).

Таблица 1

Показатели времени удержания (с) с помощью опорного гребка в положении группировки ($\bar{x} \pm m$)

Участники		гр.	n	Номер занятия				
				4	12	16	20	24
Мальчики	1 класс	ЭГ	18	2,8 $\pm$ 0,17	18,7 $\pm$ 0,91	28,4 $\pm$ 2,15	44,5 $\pm$ 2,49	62,6 $\pm$ 3,16
		КГ	17	2,8 $\pm$ 0,14	2,9 $\pm$ 0,14	-	-	9,2 $\pm$ 0,18
	2 класс	ЭГ	24	4,6 $\pm$ 0,12	26,1 $\pm$ 0,85	48,0 $\pm$ 1,25	101,5 $\pm$ 1,79	183,6 $\pm$ 3,06
		КГ	15	5,0 $\pm$ 0,18	8,9 $\pm$ 0,47	-	-	8,4 $\pm$ 0,15
	3 класс	ЭГ	17	11,8 $\pm$ 0,52	64,6 $\pm$ 2,42	81,7 $\pm$ 2,31	146,5 $\pm$ 1,60	248,2 $\pm$ 4,06
		КГ	15	9,0 $\pm$ 0,22	9,4 $\pm$ 0,23	-	-	12,8 $\pm$ 0,22
Девочки	1 класс	ЭГ	12	2,58 $\pm$ 0,15	17,3 $\pm$ 0,5	29,9 $\pm$ 1,85	52,8 $\pm$ 3,88	90,0 $\pm$ 6,47
		КГ	15	2,6 $\pm$ 0,08	4,7 $\pm$ 0,09	-	-	10,2 $\pm$ 0,09
	2 класс	ЭГ	9	1,9 $\pm$ 0,14	19,5 $\pm$ 1,03	33,9 $\pm$ 1,37	75,0 $\pm$ 3,96	147,9 $\pm$ 4,87
		КГ	15	1,9 $\pm$ 0,11	6,1 $\pm$ 0,29	-	-	9,8 $\pm$ 0,15
	3 класс	ЭГ	9	3,2 $\pm$ 0,22	17,6 $\pm$ 0,28	54,2 $\pm$ 3,34	106,5 $\pm$ 6,62	148 $\pm$ 6,26
		КГ	15	3,2 $\pm$ 0,13	9,3 $\pm$ 0,72	-	-	11,6 $\pm$ 0,16

Причем, среди второклассников 56,2% мальчиков и 50% девочек удерживали себя на поверхности воды более трех минут. Среди учеников третьих классов таких было: 100% мальчиков и 62% девочек. Часть детей (22% второклассников и 53% третьеклассников) спокойно удерживали себя с помощью опорного гребка более 5 минут. На фоне этих показателей, время удержания на поверхности воды детьми контрольных групп выглядит более чем скромным (8-12 секунд).

Аналогичная картина наблюдалась и при выполнении упора в положении «на спине». Так, к 4 занятию дети контрольных и экспериментальных групп не умели удерживать свое тело у поверхности воды в данном положении (табл. 2)

К 12 занятию наблюдались значительные различия между обеими группами во времени удержания на поверхности воды в положении «на спине».

Дети в контрольных группах изучали по общепринятой методике упражнение «лежание на спине». К 12 занятию данный элемент освоили 47,1% первоклассников, 60% второклассников и 67% третьеклассников. Среди девочек эти показатели еще ниже (46,7% - 1 класс, 40% - 2 класс, 13,3% - 3 класс). Причем их время удержания на поверхности воды составляло в среднем 5,1 секунды (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели времени удержания (с) с помощью опорного гребка
в положении «на спине» ($x \pm m$)**

Участники		гр.	n	Номер занятия				
				4	12	16	20	24
Мальчики	1 класс	ЭК	18	Дети не умели удерживать себя на поверхности воды в данном положении	30,9±1,14	57,2±2,36	106,1±3,58	210±10,39
		КГ	17		4,1±0,03	-	-	9,6±0,21
	2 класс	ЭК	24		50,8±1,08	77,8±5,59	143,3±2,63	282,5±4,23
		КГ	15		4,3±0,02	-	-	8,5±0,17
	3 класс	ЭК	17		41,1±1,60	81,7±2,31	146,5±1,60	248,2±4,06
		КГ	15		3,8±0,03	-	-	14,4±0,05
Девочки	1 класс	ЭК	12		28,4±0,69	44,2±2,54	81,4±4,93	146,1±6,62
		КГ	15		3,4±0,03	-	-	12,2±0,11
	2 класс	ЭК	9		33,1±1,50	53,8±3,74	107,7±6,10	154,9±6,00
		КГ	15		5,0±0,02	-	-	10,7±0,19
	3 класс	ЭК	9		44,2±2,28	64,0±4,93	113,0±5,93	151,4±5,24
		КГ	15		5,1±0,04	-	-	13,7±0,05

В экспериментальных группах все без исключения дети к 12 занятию освоили навык удержания своего тела на поверхности воды в данном положении. Причем, время удержания у них колебалось от 28,4 секунды (девочки первых классов) до 50,8 секунды (мальчики вторых классов). Проведенное в дальнейшем тестирование на 16, 20, 24 занятиях показало, что темпы прироста данного показателя оставались довольно стабильными и составляли 140-200%.

К 20 занятию 26,1% мальчиков вторых классов, 29,4% третьих классов, 25,0% третьеклассниц смогли удерживать себя на поверхности воды в заданном положении более трех минут. К 24 занятию таких детей стало значительно больше: среди мальчиков первых классов - 60%, вторых - 91,3%, третьих - 100%. У девочек соответственно 62,5% (1 класс), 75% (2 класс), 62,5% (3 класс).

Причем 56,5% мальчиков вторых и 52,9% третьих классов удерживались на воде более пяти минут, а некоторые из детей и более десяти минут. В контрольных группах к этому занятию все дети освоили навык лежания в положении «на спине», но сохранить данное положение могли лишь 8-15 секунд.

Об успешности освоения детей с водой судят по умению детей выполнять упражнения «поплавок», длине и качестве выполнения скольжений на груди и на спине.

Некоторые упражнения – «поплавок», «скольжения», «выполнение гребковых движений» - выполняются на задержке дыхания. Устойчивость детского организма к гипоксии обеспечивает оптимальные условия для качественного выполнения упражнений.

Определив исходное время задержания дыхания на суше (табл. 3), заметим, что мальчики первых-третьих классов несколько лучше переносят состояние гипоксии, чем девочки соответствующего возраста, причем у детей первых классов этот показатель несколько ниже.

Необходимо так же отметить отсутствие достоверных различий между показателями задержки дыхания у детей контрольных и экспериментальных групп. К четвертому занятию испытуемые ознакомились с упражнением «поплавок». При этом достоверные различия во времени выполнения данного упражнения у детей контрольных и экспериментальных групп не наблюдались.

Степень реализации возможности задержки дыхания в упражнении «поплавок» определялась отношением времени его выполнения к длительности задержки дыхания на суше. На четвертом занятии данный показатель не превышал 42,5% (девочки третьих классов). Наименьшее значение показателя отмечено у мальчиков первых классов - 23,8%. В основном же, он составлял от 30% до 40%.

Таблица 3

Показатели овладения упражнением «поплавок»

Участники	Группа		Задержка дыхания на суше, с (x±m)	Время удержания в «поплавке», с (x±m)		% реализации	
				4 занятие	12 занятие	4 занятие	12 занятие
Мальчики	1 класс	ЭГ	24,6±0,33	6,2±0,23	14,8±0,24	25,24±0,46	60,06±0,18
		КГ	25,5±0,40	6,1±0,19	12,4±0,33	23,82±0,38	48,45±0,22
	2 класс	ЭГ	31,1±0,46	12,4±0,19	20,9±0,18	39,79±0,23	67,19±0,16
		КГ	30,2±0,52	12,2±0,36	14,9±0,31	40,40±0,31	49,17±0,26
	3 класс	ЭГ	30,4±0,55	12,3±0,32	19,7±0,33	40,28±0,53	64,65±0,24
		КГ	32,1±0,68	11,4±0,36	13,8±0,30	35,40±0,65	43,06±0,45
Девочки	1 класс	ЭГ	19,0±0,58	6,4±0,17	11,8±0,21	33,60±0,42	61,99±0,30
		КГ	20,1±0,71	6,4±0,28	9,7±0,25	32,06±0,70	48,03±0,36
	2 класс	ЭГ	27,0±0,92	9,3±0,53	17,3±0,51	34,31±0,55	64,21±0,33
		КГ	25,1±0,43	8,5±0,31	9,7±0,21	33,82±0,37	38,44±0,28
	3 класс	ЭГ	26,4±0,87	11,2±0,62	19,2±0,80	42,57±0,35	72,78±0,40
		КГ	24,8±0,54	10,4±0,27	12,2±0,37	41,98±0,28	49,03±0,26

К 12 занятию время выполнения упражнения «поплавок» достоверно увеличилось у всех испытуемых. Это, вероятно, связано с естественным повышением устойчивости к гипоксии. Однако необходимо отметить, что дети всех экспериментальных групп смогли реализовать свои возможности значительно лучше (при $P < 0,05$ - во всех случаях). Степень реализации данной возможности в экспериментальных группах превысила 60%, в то время как в контрольных группах данный показатель колебался от 38,4% до 49,2%.

На более успешное освоение данного упражнения детьми экспериментальных групп указывают и различия в уровне оценки преподавателя. У детей экспериментальных групп она достоверно (при $P < 0,05$ - во всех случаях) выше таковой в контрольных группах. Различия в среднegrupповой оценке составляют от 0,5 до 1,2 балла (табл. 4).

Следует заметить, что испытуемые экспериментальных групп более объективно оценивали свои действия. Их самооценка практически совпадала с оценкой преподавателя (во всех случаях при $P > 0,05$). Напротив, во всех контрольных группах самооценка учеников существенно отличалась от оценки преподавателя (при $P < 0,05$).

Таблица 4

Оценка и самооценка качества техники выполнения упражнения «поплавок» на 12 занятии (x±m)

	Группа	Мальчики			Девочки		
		1 класс	2 класс	3 класс	1 класс	2 класс	3 класс
Оценка, балл	ЭГ	4,3±0,03	4,6±0,02	4,7±0,03	4,5±0,02	4,4±0,05	4,6±0,05
	КГ	3,7±0,04	3,7±0,05	3,8±0,05	4,0±0,02	3,2±0,04	3,7±0,06
Самооценка, балл	ЭГ	4,4±0,03	4,6±0,02	4,7±0,02	4,5±0,04	4,6±0,06	4,7±0,04
	КГ	4,4±0,06	4,8±0,03	4,7±0,03	4,8±0,05	4,4±0,03	4,6±0,07

Длина скольжения в положении на груди и на спине характеризует гидродинамические качества. Выполнить скольжение на груди на 4 занятии смогли все третьеклассники и девочки вторых классов. Среди мальчиков вторых классов с заданием справились 91,7% в экспериментальной и 86,7% в контрольной группе.

Для первоклассников это задание оказалось более трудным. С ним справилось 72,2% первоклассников экспериментальной и 80,0% контрольной группы, 91,7% первоклассниц экспериментальной и 93,3% контрольной группы.

ВЫВОДЫ

С целью изучения возможностей положительного переноса навыка рассматривалась взаимосвязь динамических и кинематических характеристик техники плавания

способами кроль на груди и кроль на спине, а также времени удержания в опорном гребке в положении группировки и в положении на спине, характеристик различных модификаций опорного гребка, нами был проведен корреляционный анализ. Было замечено, что существует взаимосвязь ($r=0,72$) между скоростью плавания в координации способом на спине и силой тяги в координации. Эта взаимосвязь прослеживалась у всех детей экспериментальных групп с первого по третий классы. Помимо этого, у девочек первых классов существует взаимосвязь между временем удержания в опорном гребке в группировке и силой тяги в координации при плавании способом на спине ($r=0,80$), а время удержания в положении на спине коррелирует с величиной «шага» ($r=0,68$) и силой тяги ($r=0,84$) при плавании в координации способом кроль на спине.

У детей вторых классов прослеживалось больше взаимных связей между рассматриваемыми показателями. Так, выявлена корреляционная зависимость между скоростью плавания на спине в координации и временем удержания в группировке ($r=0,77$); временем удержания в группировке и в положении на спине с силой тяги в способе на спине ($r=0,68$); скоростью плавания на спине в координации и временем удержания в группировке в положении на спине ($r=0,83$); между временем удержания в положении на спине и в положении в группировке с «шагом» плавания на спине в координации ($r=0,80$). Помимо этого существует тесная взаимосвязь между скоростью плавания на спине в координации и скоростью плавания на груди в координации со скоростью плавания на спине «ногами вперед» с помощью опорных гребков ($r=0,71$).

У исследуемых третьих классов прослеживалось большее число корреляционных связей между показателями технических характеристик способа кроль на груди и опорных гребков. Так, скорость плавания данным способом коррелирует со скоростью плавания с помощью опорных гребков в положении на спине «ногами вперед» ($r=0,68$) и скоростью плавания с помощью опорных гребков в положении на груди ($r=0,68$).

У девочек третьих классов экспериментальных групп существует корреляционная зависимость между скоростью плавания на спине в координации со: а) скоростью плавания на спине с помощью опорных гребков («плыви головой вперед») ($r=0,89$); б) скоростью плавания на спине с помощью опорных гребков («плыви ногами вперед») ($r=0,75$); в) «шагом» плавания с помощью опорных гребков («плыви головой вперед») ($r=0,78$).

Помимо этого прослеживалась корреляционная зависимость между величиной «шага» при плавании на спине в координации и величиной «шага» при плавании на спине «ногами вперед» ($r=0,88$).

Кроме этого, время удержания в опорном гребке в группировке и на спине у исследуемых третьих классов взаимосвязано с: а) скоростью плавания на спине в координации ($r=0,75$); б) «шагом» плавания ($r=0,75$); в) силой тяги при плавании на спине ($r=0,68$).

Обнаруженная тенденция в установлении тесных взаимосвязей между отдельными показателями различных видов опорных гребков с техникой передвижений в воде может свидетельствовать о единстве функциональных элементов техники плавательных движений, отражающих действие общего механизма создания движущих сил и возможностях положительного переноса с различных видов опорных гребков на технику плавания спортивными способами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Г Биомеханические основы обучения плаванию : учебное пособие / В.Т. Гринев, А.И. Погребной, Ю.И. Костюк, Т.М. Звягинцева. – Краснодар : [б.и.], 1990. – 82 с.
2. **Контактная информация:** svyatic_barry@mail.ru