

Семененко В.П. Плавание в физическом воспитании школьников средних классов / В.П.Семененко, В.В.Дервянко, В.В.Билецкая // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Международная научно-практическая конференция, 7 марта 2013 г. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Российский Государственный профессионально-педагогический университет», 2013. – С. 62-65.

## **ПЛАВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ**

*Семененко Вячеслав Петрович,  
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
г. Киев*

*Дервянко Виктория Васильевна,  
Институт инновационных технологий и содержания образования  
Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины,  
г. Киев*

*Билецкая Виктория Викторовна,  
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,  
Национальный авиационный университет, Украина,  
г. Киев*

*Аннотация.* В статье рассмотрены особенности внедрения фитнес-программ в процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста. Представлен вариативный модуль по плаванию для учебной программы по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, плавание, дети школьного возраста, программа по физической культуре.

*Abstract.* The article describes the features of the implementation of fitness programs in physical education of children of secondary school age. Presented module of variability in swimming for the training program of physical training for secondary schools.

*Keywords:* physical education, swimming, school-age children, the program of physical education.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** В системе физического воспитания плавание представлено как: массовое средство разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык; средство оздоровления, закаливания, активного отдыха населения; средство профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны; вид массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений, нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений [2, 5].

Сегодня перед всеми организациями, работающими с детьми, и особенно перед школой, стоит задача обучения плаванию детей и подростков. Плавание разносторонне влияет на гармоничное развитие человека. Правильно

организованные занятия плаванием способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в подростковом возрасте [1, 3]. Относительная невесомость и горизонтальное положение тела в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. При правильно проводимых занятиях улучшаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание оказывает положительное воздействие на деятельность нервной системы, способствует формированию правильной осанки [5]. Поэтому актуальным является внедрение в учебную программу «Физическая культура» модуля «Плавание» для детей среднего школьного возраста.

**Цель исследований** – выявить особенности проведения занятий по плаванию в процессе физического воспитания школьников 5-9 классов.

**Методы исследований:** анализ данных научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, программ по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений, обобщение опыта передовой педагогической практики.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Нами был разработан вариативный модуль «Плавание» для учебной программы по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений (5-9 классы), который был утвержден Министерством образования и науки Украины [4].

Содержание модуля отвечает главным задачам программы по физическому воспитанию и направлено на формирование у детей знаний относительно эффективного использования плавательных упражнений для укрепления здоровья, совершенствования функциональных возможностей организма, приобретения знаний по предмету, воспитание интереса к занятиям плаванием. В раздел «Содержание учебного материала» внесены теоретические сведения, специальная физическая подготовка пловца, техническая и технико-тактическая подготовка и кроме этого предусмотрены ориентировочные учебные нормативы. Содержание вариативного модуля «Плавание» для учеников 5-го года обучения представлено в табл. 1.

*Таблица 1.*

Содержание вариативного модуля «Плавание» для учеников 5-го года обучения в средней школе

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню общеобразовательной подготовке учеников
<b>5 год обучения</b>	
<b>Теоретические сведения</b>	
Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях плаванием. Основные понятия судейства. Первая помощь при несчастных случаях на воде	<b>Ученик, ученица:</b> <b>называет</b> основные средства профилактики травматизма и заболеваний при занятиях плаванием; <b>характеризует</b> основные принципы судейства; <b>владеет</b> знаниями о первой помощи при несчастных случаях на воде; <b>приводит примеры</b> профилактики травматизма

	и заболеваний при занятиях плаванием; <b>придерживается правил:</b> техники безопасности на уроках плавания.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<p>На суше: упражнения в парах, с дополнительным весом, со скакалкой, упражнения для развития: гибкости, силы мышц ног и рук, скорости, упражнения на гимнастической стенке. Имитационные упражнения для закрепления техники спортивных способов плавания.</p> <p>Имитационные упражнения стартового прыжка, поворотов.</p> <p>Игры для развития физических качеств.</p>	<p><b>владеет</b> техникой выполнения упражнений <b>выполняет:</b></p> <p>на суше: комплексы гимнастических упражнений (амплитудного характера для рук, ног, туловища), упражнения в парах; упражнения для развития силы: с отягощениями (набивные мячи, гантели - вес 1-3 кг для различных групп мышц), с амортизаторами, гантелями (3-6 кг), с использованием собственного веса - подтягивание туловища к ногам, ног к груди, удержание конечностей в положении, требующем предельного проявления гибкости, сгибание и разгибание рук в положении лежа; со скакалкой, упражнения для развития гибкости (махи руками - параллельные, накрест, попеременно, махи ногами), упражнения с гимнастической палкой;</p> <p>имитационные движения руками, ногами, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином;</p> <p>прыжки вверх и вперед-вверх из исходного положения "старт пловца"; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, которые являются элементами техники поворотов на груди и на спине;</p> <p>игры для развития физических качеств.</p>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p>В воде: упражнения для освоения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем.</p> <p>Равномерное плавание изученными способами: кролем на груди, на спине, брассом по элементам, в координации. Совершенствование плавания баттерфляем по элементам и в координации. Изучение прикладного плавания (освобождения от захватов, буксировка предмета и транспортировка человека). Стартовые прыжки, повороты и т.д.. Игры и развлечения на воде (водное поло и т.д.).</p>	<p><b>владеет</b> техникой выполнения упражнений, техникой прикладного плавания;</p> <p><b>осуществляет</b> и рационально использует изученные технические приемы плавания во время преодоления дистанции;</p> <p><b>выполняет:</b></p> <p>плавание изученными способами: кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем по элементам и в полной координации; повороты и старты в плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем; транспортировку предметов, плавание на боку, плавание до 15 метров с транспортировкой «пострадавшего»; стартовые прыжки с проплыванием 10-15 метров способом кроль на груди, кроль на спине, повороты при плавании изученными способами;</p> <p><b>участвует</b> в играх и развлечениях на воде (водное поло и т.д.);</p> <p><b>соблюдает правила</b> техники безопасности в воде.</p>

Групповой урок является основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию. Каждое очередное занятие тесно связано с предшествующими и последующими уроками обучения по очередности решаемых задач, подбору упражнений и последовательности их изучения, дозировке и режиму их выполнения методики проведения занятий. Задачи, содержание и направленность каждого урока определяет подготовленность занимающихся, которая является основой для планирования учебного материала на предстоящих уроках.

Организация и проведение урока осуществляются с ориентацией на тип бассейна, форму и характер выполняемых упражнений, подготовленность и возраст занимающихся. Применяются фронтальный, групповой, поточный и игровой методы организации занимающихся. Упражнения могут выполняться одновременно или поочередно с использованием различных методических приемов для решения конкретных задач урока.

Успешность освоения техники спортивного плавания и интерес к занятиям в бассейне во многом зависят от предварительной подготовки ребенка к обучению, которая включает разучивание общеразвивающих, специальных и имитационных физических упражнений на суше; освоение с водой, закаливание, привитие гигиенических навыков; воспитание мотивационных основ в отношении к занятиям в бассейне. Для обучения плаванию необходимо наличие инвентаря - основного (плавательные доски разного размера, лопатки, ласты и т.п.) и дополнительного (поддерживающие пояса, гибкие палки «нудлс» и т.п.).

**Выводы.** Таким образом программа занятий по плаванию для учеников средней школы должна включать средства теоретической и общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки, что предусмотрено программой для каждого года обучения. Обучение плаванию должно оказывать содействие формированию стойкого интереса к предмету физическая культура в целом и занятий плаванием в частности, развитию соответствующих жизненно необходимых умений и навыков.

#### **Список литературы:**

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: АСТ; Астель, 2005. - 160 с.
3. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования / И.Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
4. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за заг. ред. С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД. – 2011. – С. 180-194.
5. Шульга Л.М. Оздоровче плавання / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література. – 2008. – 232 с.