ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. При движении в воде практически работают все мышцы тела. Это – эффективное средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Велико и прикладное значение плавания. Проплывать большие расстояния, оказывать помощь терпящему бедствие на воде должен уметь каждый человек. Неслучайно даже в древние времена плавание считалось одним из основных признаков культуры.

Педагогический процесс физического воспитания детей должен строиться на высоком научно-методическом уровне с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностях развития ребенка (В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко, 1999, Е.В. Демидова, 2003). Проблема повышения эффективности обучения школьников плаванию на протяжении ряда лет находится в центре внимания научных исследований (С.М. Войцеховский, 1976; В.П. Бочин, 1989 и др.).

Одним из рациональных способов повышения эффективности обучения плаванию является активизация дифференцированного подхода в учебно-воспитательном процессе, обеспечивающего целостное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и потребностей. По утверждению специалистов (В.И. Лях, Г.Д. Мейксон, 1993; И.И. Сулейманов, 1994), необходимо разрабатывать и реализовать на практике программный материал разноуровневой сложности и субъективной трудности усвоения, где учитывается неоднородность темпа физического развития ребенка, неодинаковый уровень физической подготовленности, различная динамика освоения учебных заданий и т.п.

Имеются данные исследований, согласно которым значительно оптимизировать учебно-воспитательный процесс как в общеобразовательных школах, так и в других дополнительных образовательных учреждениях, в том числе по плаванию, возможно в результате использования технологий дифференцированного обучения.

На данном этапе развития педагогической науки реализация дифференцированного подхода считается необходимым условием решения многих педагогических задач, в том числе и формирования физической подготовленности детей, занимающихся плаванием. Проблема дифференцированного обучения является предметом изучения многих ученых (С.В. Алеквеев, Н.П. Гузик, Н.М. Шахмаев и др.).

Внедрение дифференцированного подхода в педагогическую практику затруднено в связи с неизученностью вопроса комплексного применения дифференцированного подхода, в частности в физкультурном образовании школьников. Поиск способов реализации подобного использования дифференцированного подхода в начальном обучении детей плаванию положен в основу данного исследования.

Объект исследования: дети начального года обучения плаванием.

Предмет исследования: дифференцированный подход на занятиях плаванием как фактор улучшения физической подготовленности детей.

Цель исследования: повышение эффективности учебного процесса по плаванию на основе использования дифференцированного подхода.

Исходя из цели исследования, были поставлены задачи: оценить показатели физической и плавательной подготовленности детей, внедрить в содержание занятий дифференцированный подход к обучению, определить эффективность использования дифференцированного подхода в плавании для повышения физической подготовленности детей начального года обучения.

Были использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы; тестирование физической и плавательной подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Основным методом исследования в работе являлся педагогический эксперимент. Учебный процесс в контрольной и экспериментальной группах строился в соответствии с программой начального года обучения детей плаванию. Отличие состояло в том, что в экспериментальной группе дети были распределены на группы разной физической подготовленности. В контрольной группе такого распределения не проводилось и все работали по единому плану. Одним из условий проведения педагогического эксперимента было сравнение начальных и конечных результатов физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп.

В ходе эксперимента изучен процесс освоения учебного материала по плаванию детьми с учетом их плавательной подготовленности. В процессе обучения детей плаванию наблюдается разница во времени овладения элементами техники плавания у занимающихся с различной физической и плавательной подготовленностью. Подготовительные упражнения для освоения с водой осваиваются учащимися с низким уровнем плавательной подготовленности в среднем к шестому занятию; школьниками со средним уровнем плавательной подготовленности – к третьему занятию; учениками с высокими показателями плавательной подготовленности – в ходе первого занятия. В процессе начального обучения плаванию дети с низким уровнем плавательной подготовленности не успевают в установленные программой сроки освоить следующие технические приемы: общее согласование движение рук, ног и дыхания, старты, повороты. У детей со средним уровнем освоение этих приемов происходит в среднем за четыре-пять занятий, а у детей с высоким уровнем – за три занятия.

Итак, в результате исследования отмечены более высокие результаты в физических качествах быстроты, гибкости, скоростных способностях. Отставание наблюдаются в уровнях развития скоростно-силовых качеств и силе, а также в координационных способностях.

В процессе физического воспитания начального обучения детей плаванию экспериментальной группы введен дифференцированный подход.

Рациональное использование планирования дифференцированного развития физических качеств позволило повысить физическую и плавательную подготовленность детей первого года обучения в экспериментальной группе. При сравнении различных сторон физической и плавательной подготовленности контрольной и экспериментальной групп после педагогического исследования выявлена достоверная разница (Р < 0,05).