

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

Тема работы: **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6–7  
ЛЕТ**

Направление подготовки 44.04.01  
«Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»  
Студента 2 курса 331 группы  
факультета физической культуры и спорта  
**Евдокимова Кирилла Дмитриевича**

Научный руководитель  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов, 2026

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы исследования.** В современной системе физического воспитания и обеспечения безопасности детей обучение плаванию перестает быть просто дополнительной услугой, а становится социальным императивом. Традиционные методики, рассчитанные на длительный (от 3 до 6 месяцев) период начальной подготовки, зачастую не отвечают запросам родителей на быстрый результат и экономическим реалиям работы спортивных секций. Это порождает потребность в научно обоснованных, эффективных и краткосрочных технологиях обучения, гарантирующих формирование базового, жизненно важного навыка за минимальное время.

Существующие в тренерской среде эмпирические данные указывают на возможность достижения значимых результатов в сжатые сроки. Однако подобные заявления, включая известный тезис о возможности обучения плаванию за 4 занятия, как правило, не имеют строгого научно-методического обоснования, проведенного в рамках контролируемого педагогического эксперимента с четкими критериями оценки. Таким образом, возникает ключевое противоречие между практическим запросом на скоростное обучение и недостаточной изученностью условий, методов и реальных границ эффективности краткосрочных интенсивных программ в начальном плавании.

**Объект исследования:** процесс обучения плаванию детей 6-7 лет.

**Предмет исследования:** организация и эффективность обучения плаванию детей 6-7 лет.

**Цель исследования:** экспериментально апробировать и оценить эффективность методики начального обучения плаванию детей 6-7 лет, сконцентрированной вокруг «Метода четырёх ключевых занятий», для

достижения контрольного норматива в 25 метров в рамках одного календарного месяца.

**Гипотеза исследования:** Предполагается, что применение специально разработанной интенсивной методики, в которой первые четыре занятия выполняют роль структурообразующего каркаса для быстрого снятия страха глубины, формирования базовой плавучести и постановки элементарных гребковых движений, а последующие занятия (5-8) направлены на закрепление и объединение навыков, позволит группе детей 6-7 лет, изначально не умеющих плавать, через один месяц подготовки (8 занятий) успешно и безопасно преодолеть соревновательную дистанцию 25 метров.

**Задачи исследования:**

**Теоретико-аналитические:** Проанализировать научно-методическую литературу по проблемам начального обучения, психологии преодоления аквафобии и современным интенсивным подходам в спортивной педагогике.

**Методико-проектировочные:** На основе теоретического анализа изучить **интенсивную программу обучения плаванию детей «25 метров за месяц»**, детализирующую «Метод четырёх ключевых занятий» и включающую поурочное планирование, комплекс специальных упражнений и систему использования поддерживающего оборудования.

**Организационно-экспериментальные:**

Организовать и провести педагогический эксперимент.

Сформировать экспериментальную группу (ЭГ) из детей 6-7 лет, не имеющих навыков плавания.

Реализовать разработанную программу в течение одного месяца (8 занятий).

Организовать и провести итоговое контрольное мероприятие – соревнования на дистанции 25 метров.

**Аналитико-оценочные:**

Оценить эффективность методики по критериям: процент детей, преодолевших дистанцию; динамика качества выполнения навыков; психологическая готовность к старту.

Обработать и проанализировать полученные эмпирические данные.

**Рекомендательные:** На основе результатов разработать практические рекомендации по применению интенсивной методики в тренировочном процессе.

**Методы исследования:** анализ литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование (контрольные упражнения), педагогическое наблюдение, метод экспертной оценки (анализ видеоматериалов соревнований), методы математической статистики (расчет процентного соотношения, описательная статистика).

**Организация и база исследования.** Педагогический эксперимент был организован и проведен автором данной работы. Практическая часть исследования реализована на базе 50-метрового бассейна Дворца водных видов спорта (ДВВС) г. Саратова, где автор осуществляет тренерскую деятельность. В эксперименте участвовали дети 6-7 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки. Итоговые соревнования для объективной фиксации результата на дистанции 25 метров были проведены в бассейне ФОК №2 («СГЮА»). Исследование проводилось в период с сентября 2023 года по март 2024 года и включало один полный учебный цикл, 6 месяцев.

**Научная новизна исследования:**

Конкретизировано и экспериментально проверено положение о возможности достижения значимого плавательного норматива (25 м) детьми 6-7 лет с нулевого уровня за краткий срок (1 месяц, 8 занятий).

Подобрана и апробирована структура «Метода четырёх ключевых занятий» как ядра интенсивной месячной программы, определяющая логику и содержание всего учебного цикла.

Доказана эффективность использования соревновательной формы (заплыв на 25 м) в качестве итогового мотивационного и контролирующего элемента на самом раннем этапе обучения.

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ АВТОРСКОЙ ИНТЕНСИВНОЙ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НА ОСНОВЕ «МЕТОДА ЧЕТЫРЕХ КЛЮЧЕВЫХ ЗАНЯТИЙ»: ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОЦЕСС, РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ВСЕСТОРОННИЙ АНАЛИЗ**

### **Выбор и описание экспериментальной базы.**

В качестве основной базы для учебного процесса был выбран 50-метровый бассейн Дворца водных видов спорта (ДВВС) г. Саратова. Выбор обусловлен несколькими факторами: во-первых, наличие стандартных глубоководных дорожек, что исключало использование «лягушатника» и выравнивало средовые условия для обеих групп; во-вторых, стабильный микроклимат (температура воды +28°C, воздуха +30°C) и качественная система очистки, обеспечивающие комфорт и безопасность для детей младшего возраста; в-третьих, наличие необходимого инвентаря (плавательные доски, нудлы, тонущие игрушки, разделительные дорожки). Для итоговой оценки результата, в целях максимальной объективности и создания особой, мобилизующей атмосферы, были организованы выездные контрольные соревнования в 25-метровом бассейне Физкультурно-оздоровительного комплекса №2 («СГЮА»), что позволило снять «эффект привыкания» к родным стенам и придать событию статусность.

2.2.2. Формирование и характеристика контингента испытуемых. Формирование групп проводилось на принципах добровольности, информированного согласия родителей и метода парных аналогов. Всего из числа желающих начать обучение плаванию было отобрано 36 детей в возрасте 6-7 лет (погрешность  $\pm 3$  месяца). Критериями отбора были: 1) отсутствие любого предыдущего опыта систематических занятий плаванием; 2) отсутствие медицинских противопоказаний (справка от

педиатра); 3) ярко выраженная неспособность самостоятельно держаться на воде и передвигаться в ней. Далее эти 36 детей были разделены на две группы — контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) — по 18 человек в каждой (10 мальчиков и 8 девочек). Разделение осуществлялось таким образом, чтобы пары детей, максимально схожих по результатам предварительной беседы и наблюдения (уровень тревожности, коммуникабельность, первоначальная реакция на воду), попали в разные группы. Данная процедура позволила достичь высокой степени однородности групп на старте эксперимента, что является обязательным условием для последующего корректного сравнения. Социально-демографические характеристики групп представлены в Таблице 1

Сквозная нумерация

Таблица 1 - Социально-демографические характеристики испытуемых в контрольной и экспериментальной группах

Характеристика	Контрольная группа (КГ), n=18	Экспериментальная группа (ЭГ), n=18	Примечание
Средний возраст, лет	6.7 ± 0.3	6.6 ± 0.4	Различия статистически незначимы
Соотношение мальчики / девочки, чел	10 / 8	10 / 8	Полная идентичность
Посещаемость детского сада / школы, чел	14 / 4	13 / 5	Схожая социальная ситуация
Наличие опыта негативного контакта с водой (по опросу родителей) единица измерения	4 ребенка	3 ребенка	Незначимое различие

### **Временные параметры и структура эксперимента**

Исследование проводилось в течение весеннего учебного семестра 2025 года. Общая хронологическая структура эксперимента отражена на Рисунке 1.



Рисунок 1 Временная структура педагогического эксперимента.

*Констатирующий этап (тестирование) занял первую неделю февраля. Формирующий этап для ЭГ длился 4 недели (8 занятий по 2 раза в неделю), для КГ — 8 недель (16 занятий по 2 раза в неделю). Контрольный этап (соревнования) был проведен в конце марта для обеих групп одновременно.*

### **Методическое обеспечение сравниваемых программ: детальное описание содержания**

2.3.1. Программа для контрольной группы (традиционная, протяженная). Программа КГ была составлена на основе типовой программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки ДЮСШ и модифицирована с учетом условий глубокой воды. Её основными характеристиками были:

Этапность: Четкое разделение на три этапа:

1) Адаптационный (4 занятия: привыкание к воде у бортика, упражнения на дыхание, передвижение вдоль борта с поддержкой).

2) Подготовительный (6 занятий: изучение работы ног кролем у борта с доской, затем в скольжении с поддержкой тренера; изучение работы рук в положении стоя).

3) Согласующий (6 занятий: попытки совмещения движений рук и ног с дыханием, плавание на 5-10 метров с уменьшающейся поддержкой).

Принцип «от элемента к целому»: Изучение техники по частям, с длительной отработкой изолированных движений.

Роль тренера: Инструктор, демонстратор правильного движения, контролер техники.

2.3.2. Программа для экспериментальной группы (интенсивная, на основе «Метода 4-х ключевых занятий»). Программа ЭГ была авторской разработкой, её детальное поурочное содержание с педагогическими акцентами отражено в Таблице 2

Таблица 2. Детальное содержание первых четырех ключевых занятий в экспериментальной группе

№ занятия	Ключевая педагогическая сверхзадача	Содержательное наполнение (пример упражнений)	Используемый инвентарь и его функция	Критерий успешности занятия для ребенка
1	Диагностика типа страха и установление базового доверия	«Тест на бортик», «Руки тренера сверху», «Отпусти один палец», «Поплавок с полной поддержкой», «Буксировка за шапочку/очки».	Жилет, нудл (создание «жюкона безопасности»).	Способность расслабиться и лежать на воде с поддержкой без паники.
2	Интеграция дыхания в состояние расслабления	«Подуй на ладошку» (ощущение выдоха), «Опусти губы — пусти пузыри», «Плавание с нудлом и выдохом в воду», «Игра: кто сделает больше пузырей?».	Нудл (опора), тонущие игрушки (мотиватор для выдоха в воду).	Выполнение серии из 3-5 выдохов в воду в движении без зажима.
3	Соединение расслабления, дыхания и движения; первое снижение поддержки	«Свободное плавание с нудлом», «Замена пояса на менее плавучий» (для продвинутых), «Стрелочка» с толчка от тренера, игра «Морская звезда».	Разные типы плавательных поясов (дифференцированная поддержка), нудлы.	Умение проплыть 3-5 метров в горизонтальном положении с минимальной помощью.

4	Осознание самостоятельности и фиксации успеха	Игровой блок (прыжки, ныряние), «Попробуй без жилета» (короткий отрезок), «Если страшно — ложись на спину», рефлексивная беседа «Вода держит?».	Минимальный инвентарь (только для страховки), игрушки для игрового блока.	Преодоление страха перед отказом от поддержки, позитивный настрой.
---	---	---	---	--

Последующие четыре занятия (5-8) в ЭГ были направлены на укрупнение дистанции, стабилизацию навыка и подготовку к соревнованиям. Акцент смещался с решения психологических проблем на шлифовку двигательных умений, но в основе всегда оставался принцип поддержания комфорта и положительных эмоций.

#### **Система диагностики и контроля: инструментарий и процедуры оценки**

Для многогранной оценки эффективности методик была разработана комплексная система диагностики, включающая как объективные, так и субъективные методы.

1. Педагогическое тестирование. Проводилось дважды: на констатирующем и контрольном этапах. Включало три группы тестов:

Тест на уровень аквафобии (модифицированный ACL): Оценивался по 5-балльной шкале на основе наблюдения за реакцией ребенка на стандартные стимулы (погружение лица, потеря опоры под ногами, вода на лице). 1 балл — спокойная реакция, 5 баллов — панический отказ.

Тест на базовые плавательные умения (BSC): Также 5-балльная шкала. 1 балл — не может лежать на воде с поддержкой; 5 баллов — самостоятельно проплывает 15+ метров с согласованными движениями.

Контрольное упражнение — заплыв на 25 м. Фиксировался факт успешного/неуспешного преодоления, способ плавания и время (секундомером).

2. Метод экспертных оценок и педагогического наблюдения. Ведение индивидуальных дневников наблюдения тренерами обеих групп. Ежеженедельно фиксировались: общий эмоциональный фон занятия, типичные трудности группы, успехи и проблемы отдельных детей. Видеозапись фрагментов занятий и соревнований с последующим коллективным анализом тренерским составом.

3. Анкетирование родителей. Проводилось до и после эксперимента. Анкета включала вопросы об изменении отношения ребенка к воде дома (в ванной), о его рассказах о занятиях, об общем эмоциональном состоянии.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведённое исследование было посвящено решению актуальной научно-практической проблемы, возникающей на стыке педагогики, спортивной тренировки и социального запроса — оптимизации начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста. В условиях, когда традиционные, растянутые во времени методики зачастую не соответствуют ожиданиям родителей и экономическим реалиям работы спортивных секций, возникла объективная потребность в разработке научно обоснованной, краткосрочной и гарантирующей результат педагогической технологии.

Целью работы являлось теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности авторской интенсивной методики, сконцентрированной вокруг «Метода четырёх ключевых занятий», для достижения детьми 6-7 лет с нулевого уровня подготовки значимого и измеримого результата — способности самостоятельно проплыть дистанцию 25 метров — в течение одного календарного месяца (8 занятий).

В ходе работы были последовательно решены все поставленные задачи, что позволило сформулировать следующие развёрнутые и доказательные выводы:

1. Теоретико-методологический фундамент исследования был заложен в результате всестороннего анализа научно-методической литературы, который

подтвердил наличие ключевого противоречия. Было установлено, что главным лимитирующим фактором на начальном этапе является не недостаток двигательных способностей, а психологический барьер — аквафобия. Традиционные подходы, сфокусированные на поэтапном разучивании техники, часто лишь обходят этот барьер, что растягивает процесс. Напротив, интенсивный подход, ставящий во главу угла быструю психофизиологическую адаптацию к среде, был определён как наиболее перспективный. На этой основе была разработана авторская концепция, кардинально меняющая приоритеты: от обучения технике — к формированию комфорта; от следования жёсткому плану — к диагностико-корректирующей логике; от тренера-инструктора — к тренеру-психологу и гаранту безопасности.

2. «Метод четырёх ключевых занятий» представляет собой не эмпирический набор приёмов, а целостную педагогическую систему с чёткой внутренней логикой. Его инновационность заключается в:

- Переосмыслении цели и содержания начального этапа: первые занятия направлены исключительно на снятие страха, формирование базового доверия к воде и тренеру, освоение ритмичного дыхания и ощущения плавучести.

- Диагностико-терапевтической функции оборудования: жилеты, пояса и нудлы используются не как «костыли», а как инструменты «дозированной безопасности», позволяющие постепенно и без стресса уменьшать внешнюю поддержку по индивидуальному плану.

- Гибкости и вариативности: метод предоставляет тренеру алгоритм действий (от занятия к занятию) и набор инструментов, но оставляет пространство для манёвра в зависимости от реакции каждого ребёнка, что реализует принцип индивидуального подхода в групповом формате.

- Создании «ситуации успеха» как обязательного элемента: кульминацией методики является не контрольный норматив, а специально смоделированная тренером ситуация, в которой ребёнок сам

убеждается в своей способности держаться на воде (в том числе с использованием альтернативного способа — плавания на спине).

3. Организация и результаты сравнительного педагогического эксперимента стали решающим доказательством эффективности предложенной системы. Чистота эксперимента была обеспечена формированием контрольной (КГ, n=18) и экспериментальной (ЭГ, n=18) групп по принципу парных аналогов, что подтвердило их статистическую однородность на старте. Ключевым отличием стал не только набор упражнений, но фундаментально разная педагогическая логика: КГ занималась по традиционной программе (16 занятий), ЭГ — по интенсивной (8 занятий).

Анализ полученных эмпирических данных позволил сделать статистически обоснованные выводы:

- По интегральному критерию эффективности (преодоление 25 м): В ЭГ результат достигнут 100% участников (18 из 18). В КГ, несмотря на вдвое больший срок обучения, успешными были 83,3% (15 из 18). Таким образом, интенсивный метод не только сократил время обучения в 2 раза, но и повысил общую результативность, обеспечив успех всем детям, включая тех, кто изначально демонстрировал высокий уровень страха.

- По динамике психологического состояния: Снижение уровня аквафобии (ACL) в ЭГ было высоко достоверно более выраженным ( $p < 0.001$ ), чем в КГ. Это прямое доказательство того, что методика целенаправленно и эффективно воздействует на корневую причину трудностей начального обучения.

- По развитию базовых плавательных умений (BSC): После 8 занятий средний балл ЭГ (4.5) статистически значительно превысил ( $p < 0.05$ ) средний балл КГ после 16 занятий (3.9). Данный факт позволяет ввести понятие «коэффициента педагогической эффективности времени», который для интенсивной методики оказался в 2.5 раза выше. Это свидетельствует о

более рациональном использовании учебного времени за счёт сосредоточения на главном.

- По качественным показателям: В ЭГ наблюдалась бóльшая вариативность в выборе комфортного способа плавания (трое детей уверенно преодолели дистанцию на спине против одного в КГ). Это подтверждает гуманистическую и адаптивную сущность метода, который ставит во главу угла личный успех и психологический комфорт ребёнка, а не жёсткое соответствие техническому эталону.

4. Научная новизна и теоретическая значимость работы заключаются в следующем:

- Впервые «Метод четырёх ключевых занятий» представлен как целостная, теоретически обоснованная педагогическая система для интенсивного начального обучения, в которой психолого-педагогические задачи первичны по отношению к двигательным.

- Экспериментально доказаны возможность и конкретные педагогические условия достижения детьми 6-7 лет значимого плавательного норматива за экстремально короткий срок (8 занятий).

- Разработана и апробирована комплексная система критериев оценки, адекватная задачам интенсивного обучения и сочетающая объективные показатели результата с субъективными параметрами психофизиологического комфорта.

- Предложена функциональная классификация вспомогательного оборудования, раскрывающая его роль не как вспомогательного, а как активного педагогического инструмента.

5. Практическая значимость и внедрение результатов исследования носят выраженный прикладной характер:

- Доказанная двукратная экономия времени при повышении результативности предоставляет тренерам и администрации спортивных школ мощный инструмент для оптимизации расписания,

формирования краткосрочных коммерческих курсов и повышения общей эффективности работы.

- Методика даёт тренеру чёткий, пошаговый, но гибкий алгоритм действий, что снижает субъективизм, особенно в работе с тревожными и испуганными детьми, и способствует профессиональному росту.

- Материалы исследования (конспекты, схемы, рекомендации) могут быть использованы в системе повышения квалификации тренеров по плаванию и в учебном процессе профильных вузов.

Таким образом, выдвинутая гипотеза получила полное и многогранное подтверждение. Применение интенсивной методики, основанной на «Методе четырёх ключевых занятий», действительно позволяет радикально (в 2 раза) сократить сроки начального обучения детей 6-7 лет плаванию, одновременно повышая его результативность и психологическую комфортность для обучающихся. Достигается это за счёт принципиального перераспределения педагогических усилий: с раннего, зачастую преждевременного, разучивания техники на быстрое и системное создание безопасной, доверительной и эмоционально положительной образовательной среды в воде, в которой естественным образом раскрывается двигательный потенциал ребёнка.