

<https://doi.org/10.52449.soh22.14>

## ASPECTE METODOLOGICE ALE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE A ÎNOTULUI ÎN GRUPELE DE COPII DE DIFERITE VÂRSTE

**Diacenco Eugenia<sup>1</sup>**, dr., conf. univ.

**Scorțenschi Dmitri<sup>2</sup>**, dr., lector univ.

<https://orcid.org/0000-0002-8784-2344>

**Curbanova Ecaterina<sup>3</sup>**, doctorandă

<sup>1,2,3</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Abstract.** *Swimming is a life skill and everyone should have the opportunity to learn to swim. In the scientific and methodological literature on swimming, in training programs and teaching aids for teaching swimming, it is said that it is not advisable to combine children of different ages in one group, but the real side of the problem lies precisely in the fact that mixed groups are formed quite often, and children of elementary, middle and high school age are engaged in one group. The article reveals the relevance of teaching swimming to children aged 7-15 years-old with different levels of swimming training in a mixed group. Since the nature of the perception of educational material, the degree of development of physical and mental abilities, previously acquired motor experience have significant individual differences, in a group of different ages it is necessary to foresee and solve far from equivalent particular tasks in the process of learning the same motor action. Based on this were identified methodological aspects of organizing and conducting swimming lessons in a sports and recreation group of different ages based on the UPhES pool and were developed methodological recommendations for coaches and swimming instructors.*

**Keywords:** *swimming training, sports and recreation groups, methodological aspects, groups of different ages, 7-15 year- old children.*

**Introducere.** Înotul este o abilitate vitală importantă. Numărul accidentelor pe apă până în prezent este mare. Potrivit Serviciului Protecției Civile și Situații de Urgență al Ministerului Afacerilor Interne al Republicii Moldova, în anul 2021 s-au înecat 76 de persoane, dintre care 13 copii (în 2020 s-au înecat 85 de cetățeni ai țării, inclusiv 14 copii; în ultimii cinci ani, în medie aproximativ 72 de persoane înecate pe an) [11]. Una dintre cauzele accidentelor pe apă soldate cu deces este nivelul scăzut al pregătirii de înot.

În țara noastră există școli sportive, piscine pentru înot în masă, cluburi de fitness, din păcate, nu atât de multe, dar există grădinițe și școli cu piscine, peste tot se organizează și se desfășoară lecții de înot în grup și individuale pentru persoane de diferite vârste. Actualitatea acestui lucru este evidentă, deoarece înotul este o abilitate vitală și toată lumea ar trebui să aibă posibilitatea să învețe să înoate.

Conform metodelor tradiționale de predare a înotului, grupele sunt de obicei organizate în funcție de vârstă. Școlile sportive selectează elevi de vârstă școlară mică. Selecția se poate face și în funcție de unele date antropometrice și fiziologice.

Cu toate acestea, nu toți copiii au posibilitatea să frecventeze școlile sportive, nu toate grădinițele și școlile gimnaziale au piscine, prin urmare, sunt încă mulți cei care doresc să învețe înotul. În acest sens, pe baza tuturor școlilor sportive, piscinelor publice și cluburilor de fitness, se organizează grupe sportive și de agrement cu abonament. Astfel de grupe sunt formate din elevi care, din anumite motive, nu pot sau nu vor să frecventeze o școală sportivă:

indici nepotriviți, criteriu de vârstă (prea devreme sau prea târziu), în plus, contează cât de aproape se află piscina de casă, lipsa dorinței sau imposibilitatea de a merge la antrenamente într-o școală sportivă în fiecare zi.

Lecțiile în grupele sportiv-recreative se desfășoară fără a ține cont de vârsta și indicii fizici ai copilului. Motivul pentru aceasta nu este doar faptul că abonamentul include un anumit număr de lecții pe lună, ci și faptul că, pentru a forma o grupă, de multe ori nu este selectat numărul adecvat de copii de o anumită vârstă. În consecință, grupa trebuie completată în mod constant cu elevi noi. De aceea, formarea grupelor se realizează fără a se ține cont de pregătirea de înot a copiilor. În astfel de grupe sunt atât copii din anul doi de pregătire, cât și începători. Clienții piscinei au posibilitatea de a frecventa lecțiile de înot în zilele și orele care le sunt convenabile, iar acest lucru depinde direct de o serie de circumstanțe: programul lecțiilor la școală, combinarea lecțiilor în piscină cu alte cercuri sportive, dorința de a lucra cu un anumit antrenor, posibilitatea părinților de a însoți copiii la antrenamente.

Antrenorii și profesorii se confruntă cu o sarcină dificilă - să organizeze procesul de învățare la un nivel corespunzător și să desfășoare în mod eficient lecțiile de înot într-o grupă mixtă, care este formată din copii ce diferă semnificativ în funcție de vârstă, nivelul inițial al pregătirii fizice și de înot.

În literatura științifico-metodologică privind înotul, în programele și mijloacele didactice pentru predarea înotului se vorbește despre inadecvarea combinării copiilor de diferite vârste într-o singură grupă [3, 6, 9], dar adevărata latură a problemei constă tocmai în faptul că grupele mixte se formează destul de des, iar într-o grupă sunt copii de vârsta școlii primare, gimnaziale și liceale.

Astfel, căutarea modalităților de perfecționare a predării înotului pentru copiii de diferite vârste într-o grupă mixtă este actuală și semnificativă din punct de vedere social.

Pe baza celor de mai sus, **scopul lucrării** este de a identifica aspectele metodologice ale desfășurării lecțiilor de învățare a înotului într-o grupă sportiv-recreativă de diferite vârste.

În conformitate cu scopul lucrării, au fost stabilite următoarele **obiective**: 1. Studiarea stării problemei în literatura de specialitate, analiza programelor, mijloacelor și metodelor disponibile de predare a înotului, identificarea asemănărilor și diferențelor pentru diferite grupe de vârstă. 2. Elaborarea recomandărilor metodice pentru antrenori și instructori cu privire la predarea înotului în grupele de copii sportiv-recreative de diferite vârste.

Principalele **metode** de soluționare a obiectivelor stabilite în lucrare au fost: analiza și generalizarea literaturii științifico-metodologice, observația pedagogică, evaluarea nivelului pregătirii de înot a elevilor.

Analiza surselor bibliografice ne-a permis să evidențiem starea problemei studiate, să sintetizăm datele din literatură și opiniile specialiștilor cu privire la problematica predării înotului copiilor de diferite vârste școlare. Ca surse de documentare au fost folosite următoarele: programele de pregătire inițială la înot în grupele de abonament ale bazinului,

teoria și metodologia de predare, pregătirea tinerilor înotători, precum și alte surse [1, 2, 4, 5, 7, 9].

Metodologia predării înotului ar trebui să se bazeze pe principiile pedagogice de bază, ținând cont de abordarea individuală a copilului: conștiință și activitate, sistematizare, intuiție și accesibilitate. Pentru obținerea unor rezultate pozitive, în învățarea, înotului este foarte importantă atitudinea conștientă și activă a copiilor față de exerciții și jocuri [1, 3]. Când se explică sarcina, antrenorul ar trebui să se asigure că copiii înțeleg cum să efectueze mișcarea, la ce să acorde atenție (de exemplu, expirația completă în apă pentru a inspira imediat după ce se ridică la suprafața apei, să se împingă cu picioarele cât mai puternic de la perete pentru a aluneca cât mai departe etc.).

Însușirea diferitelor mișcări se realizează prin repetarea lor multiplă, numărul de repetări crescând treptat. Având în vedere că repetarea mișcărilor este o activitate monotonă și obosește copiii, este necesar să li se ofere la lecții exerciții variate, să îmbine repetarea celor studiate anterior cu asimilarea materialului nou. Lecțiile în baza programei, care prevede schimbarea exercițiilor de la simple la mai complexe, de la cunoscut la necunoscut, trebuie să fie regulate, altfel scopul învățării nu va fi atins [3, 5, 7].

În timpul învățării înotului, sunt folosite peste tot și timp îndelungat două metode principale de predare: paralel-secvențială și simultană. Prima metodică este că inițial se învață două procedee similare ca structură: craul pe piept și craul pe spate, delfin și fluture, bras pe piept și bras pe spate. Prin metoda de instruire simultană, dintre toate elementele constitutive ale diferitelor procedee de înot, se disting principalele, a căror însușire contribuie la studiul rapid al procedeeului în ansamblu și la formarea unei abilități puternice de înot [7].

De regulă, în piscină este un nivel crescut de zgomot, lecțiile se desfășoară în condiții dificile, astfel, este importantă organizarea competentă a lecțiilor de înot. În timpul orelor în bazin se folosesc diverse metode de organizare a elevilor: metoda torent, metoda lecțiilor în grup și metoda sarcinilor individuale.

În grupa de copii cu vârste diferite, la predarea aceleiași acțiuni motrice, trebuie să se prevadă și să se rezolve sarcini particulare neechivalente, deoarece caracterul percepției materialului educațional, gradul de dezvoltare a abilităților fizice și mentale, experiența motrice dobândită anterior, au diferențe individuale semnificative.

Când se explică sarcinile, este necesar să se folosească diferite metode. Percepția vizuală și imitația sunt tipice pentru elevii mai mici, de aceea este necesar ca explicația să fie figurativă și inteligibilă, iar demonstrația exercițiilor să fie competentă. Copiii de vârstă gimnazială și adolescenții sunt capabili să analizeze sarcinile propuse și calitatea implementării acestora.

**Rezultate și discuții.** Observațiile pedagogice au fost efectuate asupra copiilor cu vârsta cuprinsă între 7 și 15 ani, din aceeași grupă sportiv-recreativă pe parcursul unui an de studii. Lucrul experimental și practic pentru evaluarea eficacității aspectelor metodologice

identificate ale procesului de învățare a copiilor să înoate într-un grup cu vârste diferite a fost efectuat pe baza bazinului USEFS.

Procesul de învățare a înotului ar trebui să înceapă întotdeauna cu verificarea nivelului pregătirii de înot al elevilor și repartizarea lor în subgrupe.

Ca urmare, din cauza diferențelor semnificative dintre nivelul inițial al pregătirii de înot și al pregătirii fizice generale, antrenorul care desfășoară lecțiile într-o grupă mixtă se confruntă cu următoarele sarcini [12]:

- 1) să asigure securitatea tuturor elevilor în timpul orelor;
- 2) să ia în considerare caracteristicile de dezvoltare ale copiilor de o anumită vârstă, precum și punctele forte și capacitățile reale ale fiecărui copil, să controleze efortul fizic;
- 3) să promoveze stabilirea de bune relații în grup;
- 4) crearea motivației pentru a stăpâni materialul educațional.

În toate programele și mijloacele didactice pentru învățarea înotului, se recomandă divizarea grupei în subgrupe în funcție de nivelul pregătirii de înot. Divizând elevii în funcție de nivelul pregătirii de înot și indiferent de vârstă, ei sunt împărțiți în subgrupe în cei care: 1) nu știu să înoate; 2) înoată slab; 3) în general înoată bine; 4) stăpânesc procedeele sportive de înot [7, 8]. În cazul nostru, această opțiune s-a dovedit a fi, de asemenea, de preferat decât divizarea pe vârste, deoarece:

- 1) toți copiii care nu pot înota sunt pe aceeași pistă, ceea ce permite ca să fie mai bine controlați;
- 2) fiecare elev își îmbunătățește abilitățile într-un subgrup potrivit pentru el.

În prima etapă de învățare pentru începători (indiferent de vârstă), este important să treacă complet prin stadiul de acomodare cu apă, apoi însușirea caracteristicilor respirației în timpul înotului pentru a reduce stresul emoțional și fizic excesiv, și, numai după aceasta, să înceapă să studieze tehnica înotului sportiv. Cu restul elevilor care știu să se mențină cu încredere pe apă și au stăpânit respirația corectă, poate fi începută cât mai curând învățarea procedeelor de înot.

Învățarea în grup a procedeelor de înot prevede, în principal, folosirea metodei de torrent, în care profesorul explică sarcina și dă în același timp indicații metodologice întregului grup, apoi controlează îndeplinirea acesteia. Învățând înotul într-o grupă cu vârste diferite, este necesar să se țină cont de vârstele elevilor și de capacitățile lor fizice, prin urmare, este necesar fie să se selecteze individual distanța pentru diferiți elevi, dar cu calculul finalizării simultane a sarcinii sau pentru a regla sarcina și viteza înotului să se folosească echipamente suplimentare (plute, flotoare, aripioare, labe de gumă), ceea ce face posibilă utilizarea metodei torrent într-o grupă mixtă.

Învățarea înotului în grupele de copii a avut loc într-un bazin în aer liber, uneori temperatura apei nu depășea 27°C, ceea ce este destul de răcoros pentru copii. Pentru a evita hipotermia elevilor, a fost necesar ca densitatea motrice a lecției să fie mare. Odată cu aceasta,

timpul pentru explicarea sarcinii fiecărui elev în parte a fost redus pentru a nu distra atenția antrenorului de la monitorizarea îndeplinirii exercițiului de către toți elevii.

Când lecția se desfășoară cu o grupăcu vârste diferite, este necesară concentrarea mai mult pe elevii slabi. În acest sens, se acordă multă atenție învățării elementelor mișcărilor de înot. Ca urmare, în prim-plan iese metoda de învățare pe părți. În același timp, elevii mai capabili și instruiți vor putea simți mai bine elementele individuale ale tehnicii procedeeelor separate de înot și își vor aprofunda înțelegerea acțiunii motrice, intrând astfel într-o nouă etapă de învățare.

Utilizarea metodelor competiționale și de joc la lecțiile în grup crește semnificativ starea emoțională a elevilor, fac procesul de învățare mai diversificat [8]. Dar, utilizarea acestor metode într-o grupă mixtă devine mai complicată din cauza abilităților fizice diferite ale elevilor, care trebuie luate în considerare. Ca variantă a metodei jocului și a metodei competiționale în grupă mixtă, poate fi folosită divizarea elevilor pe vârste, după forță, după îndemânare.

În special, trebuie menționat faptul că, intrând într-o grupăcu vârste diferite, copilul vede la ce poate tinde cu adevărat, înțelege că, dacă alți copii fac acest lucru, atunci el însuși poate realiza acest lucru. Cei mai mici îi urmează pe cei mai mari, învață de la ei, încearcă să repete ceea ce fac cei mai mari.

Este interesantă influența grupei mixte asupra caracterelor copiilor. Un copil timid, comunicând cu cei mai mici, poate deveni mai încrezut în sine, propria sa autoritate se ridică în ochii săi când observă că exercițiul se îndeplinește mai bine, ajută să facă ceva la indicațiile antrenorului. Un copil prea agresiv poate învăța să se calmeze, deoarece există copii mai mici în jurul cărora le poate face rău.

De asemenea, se poate observa că în grupele cu vârste diferite se dezvoltă relații mai prietenoase între copii. Nu există competiție, invidie, deoarece copiii înțeleg că, dacă nu pot efectua ceva, trebuie doar să mai crească.

Astfel, grupa cu vârste diferite oferă multe oportunități pentru creșterea personală și intelectuală a copiilor, socializare și educație. Acest lucru necesită o muncă mai subtilă din partea antrenorului, capacitatea de observație, de a spune ceva la timp sau invers, de a păstra tăcerea, oferindu-le copiilor posibilitatea de a-și da seama singuri. De asemenea, este important să organizăm corect mediul înconjurător, astfel încât să corespundă nevoilor copiilor de toate vârstele.

Succesul, în predarea înotului, poate fi atins numai dacă sunt luate în considerare caracteristicile de dezvoltare ale copiilor de o anumită vârstă, precum și punctele forte și capacitățile reale ale fiecărui copil.

Deseori, în grup vin copii cu o tehnică de înot„greșită” deja formată. Nu s-au antrenat cu antrenor, ci au învățat singuri sau cu ajutorul părinților să se mențină pe apă, să se miște „pe cont propriu”, adesea într-un mod tehnic nerațional. Sarcina profesorului devine mai

dificilă. Este necesar să se corecteze stereotipurile motorii existente, să se depășească nu numai greșelile de tehnică, ci și respingerea de multe ori psihologică a acestui fapt.

În timpul lecțiilor de înot, elevii nu numai că însușesc abilitățile de înot, ci și dezvoltă capacitățile funcționale ale corpului, dobândesc abilități de igienă, îmbunătățesc sănătatea și cresc nivelul de dezvoltare a calităților motorii. Cu toate acestea, factorul dominant în acest proces este stăpânirea abilității de a înota. Dacă în aceeași grupă se antrenează copii cu vârste diferite, este necesar ca orele să fie moderat emoționale, iar varietatea metodelor să fie foarte amplă.

### Concluzii:

1. În literatura științifico-metodologică nu sunt suficiente informații despre caracteristicile desfășurării orelor în grup cu copii care diferă în funcție de vârstă, nivel de pregătire fizică și de înot.

2. Observațiile pedagogice au scos în evidență că copiii cu vârste diferite se pot înțelege bine între ei, învățând în aceeași grupă. Cu o organizare diversificată a lecțiilor la toți copiii se manifestă un interes constant, dorința și oportunitatea de a-și îmbunătăți abilitățile.

3. Învățarea copiilor într-o grupă mixtă este cea mai eficientă atunci când se iau în considerare caracteristicile de vârstă ale percepției, abilitățile fizice și caracteristicile psihologice, prin urmare, sunt necesare selectivitatea metodelor de predare și utilizarea unor mijloace ajutătoare suplimentare.

### Referințe bibliografice:

1. Botnarenco, T., Rîșneac B. (2013). Manual de înot pentru elevi. Chișinău, p. 61-75.
2. Botnarenco, T., Diacenco, E., Scorțenschi, D. (2021). Înotul pentru copii: Ghid metodic. Chișinău: Pontos, (Tipogr. „TOTEX-LUX”), p. 54-76.
3. Булгакова, Н. (2001). Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, с. 115-126
4. Булгакова, Н.Ж. (1996). Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры. М.: ФОН, с. 163-180
5. Васильев, В.С. (1989). Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и спорт, с.26-37.
6. Викулов, А.Д. (2003). Плавание: Учебное пособие для студ. ВУЗов. М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, с.178-196
7. Ганчар, И.Л. (2006). Теория и методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Ч.2: Учебник. Одесса, с. 237-255.
8. Карпенко, Е., Коротнова, Т. (2009). Плавание. Игровой метод обучения. М.: Изд-во «Терраспорт». 48 с.
9. Кашкин, А.А., Попов, О.И., Смирнов, В.В. (2009). Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, с. 87-115
10. Макаренко, Л.П. (1983). Юный пловец. М.: Физкультура и спорт. 288с.
11. [https://dse.md/ro/date\\_statistice](https://dse.md/ro/date_statistice)
12. <https://medicinesport.ru/stati/>