

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА СЮЖЕТНОЙ
ОСНОВЕ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Крыловой Ирины Александровны

Научный руководитель

ст. преподаватель

_____ Н.А. Павлюкова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. фил.наук, доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2019

Введение

Умение плавать является немаловажным навыком, а приобретение этого навыка у всех занимает разное количество времени и усилий. Обучение плаванию зависит от многих факторов, таких как: тренер- преподаватель, выбранная им программа, возраст занимающегося, первичные навыки, наличие или отсутствие страха воды, физиологические дефекты. В настоящий момент все больше людей стремятся обучиться плаванию, возможно, обусловлено это тем, что спорт становится доступнее и популярнее для народа, идет массовая пропаганда здорового образа жизни. Как следствие этого, встает логичный вопрос об использовании наиболее эффективной программы начального обучения плаванию, т.к. компетентная программа позволяет человеку, а тем более ребенку раскрыть свой потенциал, узнать себя, свои возможности, способствует разностороннему развитию личности, развитию морально-волевых качеств, а так же укреплению здоровья. Нет необходимости доказывать, что умение плавать может оградить ребенка от несчастного случая не только на открытой воде (в некоторых случаях в бассейне), даже если он сумеет проплыть хотя бы небольшое расстояние. Так же хотелось бы отметить, что навык, приобретенный в детстве, умения плавать сохраняется на всю жизнь.

Для того чтобы научиться комфортно и уверенно чувствовать себя в водной среде не нужно обладать заурядными способностями. Но, тем не менее, немалое количество несчастных случаев с детьми ежегодно происходит по причине того, что пострадавшие не умели плавать. В последнее время несчастные случаи участились настолько, что данная проблема не могла остаться незамеченной властями. Так, один из принципов федерального закона №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» гласит о праве каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия

физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения.

Таким образом, органы исполнительной власти в области образования и здравоохранения должны обеспечивать высокий уровень проведения учебных и внеучебных занятий, создать условия, для того чтобы каждый учащийся научился плавать, а также мог выполнять установленные спортивные нормативы, изучил основы гигиены и поддерживал свой организм в хорошем состоянии.

Массовому обучению плаванию в нашей стране стало уделяется большое внимание. Плавание включено в школьную программу по физическому воспитанию и как обязательный раздел спортивно-массовой работы в летних спортивно-оздоровительных лагерях для школьников и подростков. Особое место плавание занимает в системе физического воспитания обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений как вид специальной прикладной физической подготовки.

В настоящее время польза плавания доказана многими работами, но еще в 1971 году Международная федерация любителей плавания (ФИНА) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста и рекомендовала медицинским комитетам всех национальных федераций плавания включаться в работу по массовому развитию плавания среди детей грудного возраста, организуя в своих странах широкую популяризацию методики применения этого действенного оздоровительного средства.

Как правило, при составлении рабочей программы, учитываются различные возрастные особенности или уровень подготовки людей, для которых она составляется. Данной проблемой занимались многие преподаватели-новаторы, энтузиасты и сами разрабатывали программы. В каждой из такой программ выбирался тип людей, для которых она была наиболее эффективной, основные признаки - возраст или уровень подготовленности. Делалась выборка необходимых упражнений их

дозировка, порядок выполнения для наиболее желаемого результата, порядок проведения занятий, техника безопасности, средства обеспечивающие реализацию программы и пр. Любая программа по обучению плаванию имеет свою концептуальную основу, отражающую авторское видение целенаправленного учебного процесса.

Новизна исследования: методика развития плавательных навыков основана на игровом методе с сюжетной основой, мы считаем, это привнесет новизну в тренировочный процесс юных пловцов.

Объект исследования: начальное обучение плаванию.

Предмет исследования: использование игрового метода на сюжетной основе при начальном обучении плаванию.

Целью бакалаврской работы является: научное обоснование и экспериментальная проверка использования игрового метода в обучении плаванию детей 5 летнего возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование игрового метода на сюжетной основе более эффективно повлияет на процесс начального обучения плаванию детей дошкольного возраста, чем программы с применением классических методик.

Задачи:

1. Изучить теоретико-методологические аспекты проблемы начального обучения плаванию.
2. Разработать комплекс сюжетно-игровых заданий для начального обучения плаванию.
3. Экспериментально выявить эффективность применения использования игрового метода на сюжетной основе в обучении плаванию.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие **методы исследования:** анализ педагогической литературы по теме исследования, педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование, математическая обработка данных.

Основное содержание работы

Применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания. Этот метод характеризуется:

- эмоциональностью и соперничеством, проявляемых в рамках правил игры;
- вариативным применением полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- умением проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексным совершенствованием физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные формы - игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты. Для выбора игры и методических приемов, нужно учитывать возраст, количество детей в подгруппе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Движения должны быть простые, доступные или уже известные детям.

Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий. При проведении игр обязательно соблюдать следующие методические требования:

- 1) в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;
- 2) игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности занимающихся, оказывать положительное эмоциональное воздействие;

3) игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников.

Игры в воде проводятся индивидуальным (без разделения детей на группы или команды) и групповым методом (с разделением на группы или команды).

Целью исследования является научное обоснование и экспериментальная проверка эффективности использования игрового метода в обучении плаванию детей 5 летнего возраста.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были определены следующие методы исследования:

Анализ литературы - проводился с целью более подробного изучения проблемы эффективности обучения плаванию детей дошкольного возраста. Были изучены методические пособия, статьи в научных журналах. Изучение специальной литературы помогло уточнить тему исследования, его объект и предмет, сформулировать гипотезу, подобрать методы исследования и составить экспериментальные комплексы упражнений.

Педагогическое наблюдение - прямое восприятие, усвоение педагогического процесса в естественных его условиях. В ходе педагогического наблюдения требовался объективный педагогический анализ, с целью выявления наиболее достоверных данных о ребятах (антропометрические данные, плавательные способности и т.д.). При сборе первичных данных были выявлены объективные трудности, а именно ограниченность во времени наблюдения.

Перед проведением эксперимента, была составлена программа наблюдения, с помощью которой были решены следующие задачи:

- выявление плавательных способностей у ребят,
- готовность к работе,
- способности усваивать новый материал.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки поставленной в работе гипотезы выявить эффективность разработанного

нами комплекса обучения плаванию с применением сюжетно-игрового метода. Планируемый педагогический эксперимент, предусматривал включение в программу занятий экспериментальной группы составленных нами комплексов специальных упражнений для более эффективного процесса обучения плаванию.

Математическая обработка результатов исследования:

Коэффициент корреляции рассчитывается следующим образом: Есть массив из n точек $[x_{1,i}, x_{2,i}]$.

Рассчитываются средние значения для каждого

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_{1,i}}{n}, \quad \bar{x}_2 = \frac{\sum x_{2,i}}{n}$$

И коэффициент корреляции:

$$r = \frac{\sum (x_{1,i} - \bar{x}_1)(x_{2,i} - \bar{x}_2)}{\sqrt{\sum (x_{1,i} - \bar{x}_1)^2} \sqrt{\sum (x_{2,i} - \bar{x}_2)^2}}$$

r изменяется в пределах от -1 до 1.

В данном случае это линейный коэффициент корреляции, он показывает линейную взаимосвязь между x_1 и x_2 : r равен 1 (или -1), если связь линейна.

Величина коэффициента показывает, к какому из трех вариантов относится связь между данными переменными:

Между переменными нет линейной связи (идеальный случай: $r = 0$);

Между переменными существует прямая связь (идеальный случай: $r = 1$);

Между переменными существует обратная связь (идеальный случай: $r = -1$).

Исследование проходило в городе Саратове, на базе ФОК «Юбилейный» имени Героя России Исаева Н.В. с сентября по апрель 2017-2018 гг. Занятия проводились 3 раза в неделю, длительностью одного занятия 45 минут. Всего в исследовании принимало участие 44 дошкольника,

которые были разделены на две группы по 22 человека в каждой: по 10 мальчиков и 12 девочек, одного возраста 5 лет, телосложения, уровня физической подготовленности.

Дети контрольной группы занимались по тематическому плану, на основе программы, которую используют тренеры в ФОК «Юбилейный» имени Героя России Исаева Н.В. Дети экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике по плаванию для детей 5 лет, с использованием сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов.

Исследование проводилось поэтапно.

1. Анализ существующих программ начального обучения плаванию. Выявление достоинств и недостатков методов обучения плаванию в этих программах.

2. На основе анализа существующих авторских программ, выделение наиболее эффективных аспектов в них и составление собственного комплекса упражнений по обучению плаванию.

3. Выявление экспериментальным путем результативности предложенной нами методики и эффективности разработанного нами комплекса упражнений по обучению плаванию.

Для оценки уровня плавательных навыков, были определены контрольные тесты и методы исследования, с помощью которых были определены исходные и итоговые данные.

В начале и на промежуточном этапе эксперимента детям были предложены следующие тесты.

1. Поплавок – ноги согнуты к коленям, руки «обнимают» ноги, голова прижата к коленям, задержка дыхания на 80% от максимума объема легких. Способ оценивания: засекалось время, за которое ребенок смог продержаться в заданном положении в воде;

2. Звезда на груди – руки и ноги в стороны, глаза смотрят на дно, туловище расслаблено, лопатки слегка сведены. Упражнение оценивалось также в секундах (продержаться как можно дольше в заданном положении);

3. Звезда на спине – руки и ноги в стороны, глаза смотрят вверх, животом тянемся к потолку. Данное упражнение оценивается аналогично предыдущему;

4. Скольжение по воде – отталкивание от бортика ногами с дальнейшим скольжением, руки вверху соединены. Оценивается дальность пройденного пути, скольжением по воде;

5. Выдохи в воду – выдох в воду воздуха носом, рот закрыт. Необходимо было создать пузыри под водой. Данное упражнение оценивается в баллах: 1 балл - нет выдоха, 2 - выдох ртом, закрыв нос рукой, 3 - выдох носом и ртом, 4 - короткий выдох носом, 5 - продолжительный выдох носом;

6. Ноги кроль с доской в руках – прямые руки держат доску вверх, глаза смотрят вниз, ноги стучат по поверхности воды, создавая фонтан, вдох вперед.

Способ оценивания: 1 балл - боится оторвать ноги от земли (работы ног как таковой нет), 2 - отталкивается, а не шлепает по воде, 3 - работа ног не согласуется друг с другом (то одноименно, то разноименно), 4 - работа ног сама по себе правильная, но иногда ноги опускаются под воду, 5 - ноги работают правильно.

Упражнения по обучению плаванию для включения в наш комплекс были разработаны на основе существующих программ. Наш комплекс использовался на занятиях ЭГ на протяжении 6 месяцев без внесения в него каких-либо изменений.

В начале каждого занятия с детьми экспериментальной группы проводилась зарядка, в которую были включены общеразвивающие и специальные упражнения. Были определены традиционные для начального этапа обучения задачи: научить попеременной работе ног в плавании на груди и на спине с минимальным использованием подвижных опор. В качестве средств были запланированы имитационные упражнения, упражнения на дыхание и координацию; упражнения на дыхание,

упражнения на погружение, упражнения на всплытие, упражнения на лежание, упражнения на скольжение.

Каждое занятие экспериментальной группы было построено в соответствии с поставленными задачами и на сюжете одной из выбранных сказок:

1. Освоение с водной средой (ходьба без помощи рук, ходьба с помощью рук, бег, погружение без головы).
2. Научиться правильной технике дыхания (упр. на дыхание с постепенным погружением лица в воду).
3. Подготовительные упражнения (имитационные).
4. Научить детей ориентироваться в водной среде (поплавок, лежание на груди, на спине).
5. Научить дошкольников передвигаться с подвижной опорой и без.

Каждое занятия состояло из 4-5упражнений. Также определялся сюжет, взятый из отобранных сказок. Чтобы избежать монотонности, пропадания интереса к занятиям и для его стимуляции, сюжет на каждом уроке менялся, но сами упражнения могли оставаться прежними. Например, первая тренировка состояла из упражнений на дыхание и имитационные упражнения в воде у бортика, а сюжетом была сказка «Красная шапочка». Дети становились участниками сказки и вместе с ее героями выполняли различные действия, но уже в воде и по заданию тренера. Например, в сюжете сказки Красная Шапочка идет по тропинке, в руке она держит корзинку с пирожками для бабушки, а дети получают задание ходить по бассейну друг за другом, поставив руки на поясе, знакомясь таким способом с водной средой. Или, например, по сюжету дети убегают от волка, у них сбивается дыхание от быстрого бега, и, чтобы его нормализовать, необходимо было сделать несколько выдохов. В это время тренер дает детям задание – держась за поручень, выполнять выдохи в воду, изучая при этом правильную технику дыхания. Подобным образом рассказывалась вся сказка.

Второе занятие состояло из тех же упражнений, но их предлагалось детям выполнять в ходе сказки «Три поросенка», «Золотая рыбка» (пример конспекта занятий представлен в Приложении 3). Таким образом, за счет смены сюжета дети оставались заинтересованными, даже если они выполняли одни и те же упражнения долгое время.

Испытуемые контрольной группы в период эксперимента (с октября 2017 г. по март 2018 г.) занимались по обычной программе начального обучения плаванию для ребят дошкольного возраста. Занятия проходили по следующей схеме:

Вводная часть (2 мин):

1. Построение, приветствие.
2. Проверка присутствующих по журналу.
3. Краткий инструктаж по технике безопасности.
4. Краткое сообщение целей и задач урока.

Подготовительная часть (10 мин):

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше:

а) И.п.- о.с. 1-2 поднимаясь на носки, прогнуться, руки в стороны-вверх
3-4- возвратиться в и.п.

б) И.п.- ст. руки на плечи 1-4 круговые движения в плечевом суставе
вперед 5-8 то же назад

в) И.п.- о.с., руки перед грудью Движения руками в стороны - назад

г) И.п.- узкая стойка ноги врозь Попеременные круговые движения
руками вперед («мельница»)

д) И.п.- то же Попеременные круговые движения руками назад

е) И.п.- то же Наклоны вперед с касанием руками пола

ж) И.п.- о.с., руки прямые в стороны, наклонить туловище вперед
Попеременное вращение туловища вправо и влево с доставанием руками
пола

з) Приседание

и) Прыжки на месте, на правой и левой ноге

к) Сидя на скамейке – выполнять движение ног кролем под счет учителя

Представим результаты тестирования ДО эксперимента контрольной и экспериментальной группы.

Мы видим, результаты тестирования исходного уровня физической подготовки контрольной и экспериментальной групп (поплавок (сек), звезда на груди и спине (сек), скольжение по воде(м), выдохи в воду, ноги кроль (баллы). Результаты выполнения упражнений представлены в среднем значении для каждой группы, т.е. все результаты КГ и ЭГ подвергались вычислению к среднему арифметическому значению. Упражнения «выдохи в воду» и «работа ног кролем 15м» оценивались бальной системой, вычислялись по тому же принципу что и другие значения.

Представим итоговые результаты тестирования научного исследования контрольной и экспериментальной группы.

Мы видим, результаты тестирования итогового уровня КГ и ЭГ. Все исходные значения были подвергнуты вычислению в среднее арифметическое значение.

После вычислений с помощью математической статистики, по линейной Корреляции, результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, мы получили следующие результаты:

«Поплавок»- 0,54, «Звезда на груди»- 0,56, «Звезда на спине»-0,57, Ноги кроль- 0,75. Сравниваем результаты с таблицей критических значений коэффициентов корреляции (при $p=0,05$). Так как критическое значение при выборке 22 равно 0,42, будем рассматривать только те упражнения, значения которых больше 0,42, что будет говорить о наличии прямой линейной связи. Результаты данных упражнений попадают в зону прямой линейной связи. Получается, что наша методика, применяемая на занятиях по плаванию, для этих упражнений является эффективной.

Мы видим, что после проведения эксперимента результаты у экспериментальной группы значительно увеличились по сравнению с

результатами контрольной группы в 4 упражнениях из 6, что говорит об эффективности нашего комплекса. Результаты были подвергнуты математической обработке данных, что говорит о достоверности результатов.

Заключение

Проводя теоретический анализ, мы выяснили, что большинство авторских программ по обучению плаванию имеют общую основу, т.е. примерную последовательность процесса обучения плаванию. В то же время все эти программы имеют совершенно разные подходы в решении данной проблемы. Конечно, каждая программа направлена под особые условия проведения занятий, тип детей, их возрастные особенности, но каждая из них способствует наиболее эффективному усвоению получаемого материала.

Нами были разработаны контрольные тесты для выявления динамики усвоения материала при обучении плаванию детей дошкольного возраста: «Поплавок», «Звезда на груди», «Звезда на спине», «Скольжение по воде», «Выдохи в воду», «Ноги кроль».

В ходе проведения эксперимента, нашей целью было доказать эффективность применения игрового метода на сюжетной основе в обучении плаванию детей. Считаю, что цель была достигнута, т.к. при проведении занятий, дети реже пропускали занятия, меньше отвлекались, материал усваивался более интенсивно, чем в контрольной группе.

По нашему мнению, игровой метод является универсальной моделью занятий по обучению плаванию. Применение ее не требует долгой подготовки, а эффективность не заставляет себя ждать. При наличии в своем портфолио заготовленных игр или разработанных сюжетов, тренер с легкостью сможет поддерживать интерес и темпо-ритмику на каждом занятии, даже при монотонном выполнении каких-либо упражнений.