

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

на тему:

**«Методики обучения технике плавания способом брасс детей
дошкольного возраста»**

студентки 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сластухиной Ксении Александровны

Научный руководитель
Старший преподаватель

Е.А. Щербакова

подпись, дата

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы дипломной работы обусловлена современной концепцией дошкольного образования и воспитания. Приоритетным направлением, которой является сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Одними из основных средств укрепления здоровья детей дошкольного возраста являются физкультурно-спортивные занятия на суше и в воде. В частности многочисленными научными исследованиями установлено положительное влияние занятий плаванием на развитие детского организма. Занятия в воде благотворно влияют не только на физическое развитие, но и на формирование личностных качеств ребенка. В настоящее время при обучении детей дошкольного возраста начальному этапу обучения плаванию и обучению различными спортивными способами плавания используются многочисленные методики. Например, методики с выполнением подготовительных и имитационных упражнений на суше и в воде. В современной учебной и методической литературе по теме выбора методик, среди авторов нет единого мнения по вопросу наиболее эффективных. Поэтому актуальным остается вопрос необходимости определения наиболее эффективных средств и методов обучения детей дошкольного возраста начальному плаванию и плаванию спортивными способами. В частности представляют интерес методики с применением игрового метода. Использование данного метода будет способствовать повышению мотивации детей к занятиям плаванием и ускорению процесса общей и специальной подготовки юных пловцов.

Цель исследования - определить эффективность процесса обучения плаванию способом брасс детей дошкольного возраста. Для достижения поставленной цели последовательно решались конкретные исследовательские задачи:

- 1) Проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по теме исследования;

2) Представить основные характеристики организации этапа начального обучения плаванию детей дошкольного возраста

3) Охарактеризовать возрастные особенности детей дошкольного возраста

4) Обосновать особенности выбора средств и методов, используемых при обучении плаванию способом «басс»

Объект исследования – процесс начального обучения спортивным способам плавания детей дошкольного возраста

Предмет исследования – методики обучения плаванию способом басс детей дошкольного возраста

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых решались поставленные перед исследованием задачи:

- 1) теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) метод устной беседы;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) контрольные испытания;
- 6) математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Глава 1 Теоретико-методическое обоснование этапа начального обучения плаванию

Основные характеристики организации этапа начального обучения плаванию детей дошкольного возраста

Занятия плаванием выступают, как одно из важных средств физического воспитания и выполняют гигиеническую, оздоровительную, прикладную и спортивную функции. Спортивное плавание относится сегодня к наиболее массовым видам спорта. Умение плавать - жизненно необходимый навык. Оздоровительное значение занятий на воде заключается в том, что они развивают и укрепляют организм, способствуют увеличению двигательных возможностей, необходимых в повседневной жизни человека. В частности для детского организма занятия плаванием - это основное средство всестороннего и гармоничного развития.

Эффективность процесса обучения плаванию на начальном этапе невозможна без оптимальной организации. Традиционное начальное обучение плаванию часто проходит в форме групповой работы. Но сегодня имеют место и индивидуальные занятия по обучению ребенка плавать. При проведении групповых занятий детей в группе делят на подгруппы в зависимости от их возраста и конкретных условий бассейна. Длительность одного занятия по плаванию в группах для дошкольников составляет от 30 минут до 45 минут. При организации занятий плаванием детей дошкольного возраста необходимо строго соблюдать и учитывать санитарные эпидемиологические требования. Для обеспечения безопасности детей на занятиях по плаванию необходимо ознакомить детей с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Группа должна состоять не более чем из 6-8 человек. На первых занятиях детям необходимо помогать при раздевании и одевании, наблюдать за порядком во время занятий, в раздевалках и в душевых. Для ускорения усвоения упражнений в воде следует давать домашние задания. Домашние задания включают в себя выполнение

ребенком отдельных имитационных и подготовительных упражнений. Это нужно для того, чтобы ребенок быстрее и качественнее освоил в воде нужные плавательные упражнения. На бортике бассейна при проведении занятий на воде тренер (инструктор) пользуется поддерживающими вспомогательными плавательными средствами. Такие средства помогают ребенку почувствовать особенности воды, преодолеть трудности, связанные с чувством страха перед водой и выполнением упражнений в воде.

Средства и методы, используемые при обучении плаванию способом «басс»

Существуют некоторые особенности методик обучения плаванию способом «басс». Этот способ имеет более сложную технику, чем другие способы плавания. При начальном обучении этому способу плавания важно овладеть правильной техникой работы ног. Последовательность выполнения движений ногами сложная. При выполнении движений ногами необходимо правильно соблюдать симметричность и согласованность. Чтобы дети понимали все тонкости техники движений в бассейне, нужно чтобы они визуально представили, как плавает лягушка. Лягушка выполняет задними лапками точно такие же движения, как и в бассейне. Фаза работы ног включает в себя такие этапы как: одновременное симметричное подгибание ног, далее происходит разворот стоп так, чтобы пальцы ног смотрели в разные стороны. Затем пловец выполняет одновременное и симметричное разгибание ног. При этом пловец отталкивается от воды ногами. Подводящие и имитационные упражнения для освоения движений ног выполняются как на суше, так и в воде. На суше можно выполнять приседания, опираясь о стену. При этом носки нужно развернуть максимально сильно в разные стороны. В процессе выполнения приседания пятки не отрывают от пола, а колени нужно максимально развести в стороны. Далее можно выполнять приседания с выпрыгиванием. Следующее упражнение выполнять из исходного положения сидя, сделав упор на руки, сзади. Ногами выполнять имитацию

движений в стиле брасс. При этом ноги подтягивают, разводят колени в стороны, пятки остаются на полу. Далее разворачивают стопы, а затем выпрямляют ноги. Можно повторять эти движения из разных исходных положений, например, лежа на животе на гимнастической скамейке. Затем эти упражнения учатся выполнять в воде. Сначала приседают на мелководье, держась за бортик бассейна. Стоя на одной ноге, второй выполняют гребок ногами. Следующее упражнение - прыжки, сомкнув пятки и разведя носки врозь. Держась за бортик, имитируют движения ног. Только после освоения этих подготовительных упражнений можно выполнять движения в скольжении по воде. Причем лучше если переворачиваться со спины на живот. Можно выполнять упражнения с плавательной доской. Обучение движению рук можно начинать с упражнения: наклонить тело и выполнять одновременные гребки двумя руками. Руки при этом разводят на ширину плеч, далее сделать движение, словно руками надавливают на предполагаемый объект, руки слегка сгибают в локтях. Постепенно руки сводятся и выпрямляются ладонями вместе. Перед повтором гребка руками делается небольшая пауза. В момент выполнения гребка выполняется вдох, а при выпрямлении рук с сомкнутыми ладонями выполняется выдох. Упражнения можно выполнять в ходьбе по дну бассейна. Например, в воде, на глубине по пояс, нужно коснуться подбородком воды и дальше выполнять движения, отработанные на суше. Можно оставаться на месте. После освоения этих упражнений можно выполнять скольжение по воде. Согласование движений руками и дыхание должно быть ритмичным. Полная координация движений рук, ног и дыхания при плавании брассом имеет рабочий цикл, который состоит из одного цикла движений рук и одного цикла движений ног. С помощью удара назад-вниз в стороны ноги создают импульс движения вперед. Один рабочий цикл следует за другим, фаза скольжения между рабочими циклами зависит от индивидуальных особенностей пловца. Тенденция современной техники брасса состоит в том, чтобы постепенно сокращать фазу пассивного скольжения. Если дети перед

обучением способу брасс уже изучили способы кроль на груди и кроль на спине и усвоили, присущую этим способам непрерывную работу после каждой фазы гребка они обычно выполняют рабочие фазы брасса одну за другой, без перерыва. В этом случае необходимо обращать особое внимание на сознательно затягиваемую фазу скольжения и стремиться удлинять ее.

Глава 2 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе плавательного бассейна с августа 2021 по январь 2022 года. В исследовании приняли участие 16 детей, в возрасте от 5 до 6 лет, занимающихся в группах начальной подготовки.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы. По 8 человек в каждой группе. Начальное обучение технике плавания способом брасс начиналось после освоения всеми детьми этапа начального обучения плаванию. А также все дети контрольной и экспериментальной группы прошли этап начального обучения плаванию способом кроль на груди. В ходе педагогического эксперимента в контрольной группе использовалась традиционная методика начального обучения технике плавания способом брасс. В экспериментальной группе применялась, представленная нами методика. В контрольной и экспериментальной группе на освоение этапа обучения плаванию способом брасс отводилось одинаковое количество времени, которое составило - два месяца и включало в себя 16 занятий в каждой группе. Занятия проводились два раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 35 минут. В обеих группах все дети были допущены к занятиям плаванием по медицинским показаниям.

На первом этапе исследования был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Были определены

цель, задачи, сформулирована гипотеза исследования. На втором этапе были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Был проведен педагогический эксперимент, исходя из поставленной цели и задач бакалаврской работы. На третьем этапе был проведен анализ и обсуждение полученных результатов исследования, сделано заключение и окончательный вывод.

В ходе проведения педагогического эксперимента в начале и по его окончании проводилось исходное и итоговое тестирование, направленное на определение уровня общей и специальной плавательной подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы. Выполнение итоговых плавательных упражнений проходило в одинаковых для всех детей условиях в «малом» бассейне.

Для определения исходного уровня общей плавательной подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента использовалось тестовое упражнение:

- «Стрела». Это упражнение указывало на уровень освоения плавательного навыка «скольжение» и определяло общий уровень «плавучести»;

Для определения исходного уровня специальной плавательной подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента использовались тестовые упражнения:

- плавание 12, 5 м кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания;
- плавание 12,5 м кролем на спине в полной координации;

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия плаванием выступают, как одно из важных средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Они выполняют гигиеническую, оздоровительную, прикладную и спортивную функции. Но главным является то, что умение плавать - жизненно необходимый навык. Сегодня, спортивное плавание относится к наиболее массовым видам спорта. Современные рабочие программы по физическому развитию детей 3-7 лет (раздел плавание) направлены на обеспечение разностороннего развития детского организма с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Сформированная современная концепция дошкольного образования и воспитания, в приоритете направлена на формирование, а не только на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цель и задачи деятельности программы по начальному обучению плаванию определяются конкретными решаемыми задачами:

- 1) способствовать оздоровлению детского организма;
- 2) формировать основные навыки спортивного плавания;
- 3) развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- 4) воспитывать умения владеть своим телом в непривычной водной среде;
- 5) формировать потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.