

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Использование игрового метода в обучении детей младшего школьного
возраста плаванию**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бамбурова Анатолия Витальевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

В современных реалиях умение плавать является важным навыком, и овладение им у каждого требует разного количества времени и усилий. Обучение плаванию зависит от многих факторов, таких как: тренер-преподаватель, выбранная им программа, возраст ученика, первичные навыки, наличие или отсутствие страха перед водой, физиологические дефекты. На данный момент все больше и больше людей пытаются научиться плаванию, возможно, из-за того, что спорт становится все более доступным и популярным для людей, идет массовая пропаганда здорового образа жизни. Как следствие, возникает логичный вопрос об использовании наиболее эффективной программы начального обучения плаванию, ведь грамотная программа позволяет человеку, и особенно ребенку, раскрыть свой потенциал, познать себя, свои возможности, способствует разностороннему развитию личности, развитию морально-волевых качества, а также укрепление здоровья. Нет необходимости доказывать, что умение плавать может защитить ребенка от несчастного случая не только на открытой воде (в некоторых случаях в бассейне), даже если ему удастся проплыть хотя бы небольшое расстояние. Хотелось бы также отметить, что навык, приобретенный в детстве, умение плавать, сохраняется на всю жизнь.

Массовому обучению плаванию в нашей стране 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. Плавание занимает особое место в системе физического воспитания студентов средних и высших профессиональных учебных заведений как вид специальной прикладной физической подготовки.

Актуальность. В настоящее время разработаны различные методы проведения занятий для обучения плаванию детей младшего школьного возраста. В частности, для формирования навыков плавания у детей младшего школьного возраста используются методы с включением в программу обучения различных элементов игры. В то же время многолетняя практика

обучения плаванию детей младшего школьного возраста показала, что эффект от использования таких приемов зависит от индивидуальных способностей и связан с психологическими трудностями. Сегодня каждое дошкольное учреждение имеет право самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения эффективной работы по обучению детей плаванию. Современный анализ учебно-методической литературы показывает, что в многочисленных представленных методиках недостаточно информации о процессе обучения плаванию детей младшего школьного возраста с использованием игр. Следовательно, этот аспект определяет актуальность выбранной темы.

Цель исследования - разработка и экспериментальная проверка использования игрового метода в обучении плаванию детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – тренировочный процесс по плаванию с детьми младшего школьного возраста.

Предмет исследования - эффективность использования игрового метода при начальном обучении плаванию.

Для решения цели использовались следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по проблеме начального обучения плаванию;
2. Разработать комплекс игровых занятий для начального обучения плаванию;
3. Экспериментально проверить эффективность влияния игрового метода в обучении плаванию детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Метод математической статистики.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование сюжетно-ролевых игр в процессе начального обучения плаванию детей дошкольного возраста окажет положительное влияние на овладение ими плавательного навыка.

Физическое развитие как процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе происходит по его установленным законам, которые никто не в силах изменить (законы возрастной последовательности, ведущие к неравномерному развитию организма, взаимодействие факторов генетического и средового развития и другие). В результате этих закономерностей на протяжении всей жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития (от внутриутробного до старческого), в течение которых функции организма существенно меняются (особенно в зрелом возрасте длина и объем тела увеличиваются в несколько раз; масса тела, сила, прилагаемая мускулами, небольшой объем крови и многие другие параметры, определяющие морфофункциональные способности в несколько раз, иногда даже в 20-30 раз и более). Механизм физического развития человека в то же время во многом определяется многими факторами: общественной жизнью, работой и, в большей степени, физическим воспитанием.

В зависимости от совокупности всех условий и факторов физического развития оно может иметь разный характер - разносторонний и гармоничный или узкий и негармоничный. Принимая во внимание и умело применяя объективные законы этого процесса, вы также можете влиять на его динамику, чтобы наделить его предпочтительными характеристиками для человека и общества, чтобы обеспечить целенаправленное развитие жизненно важных физических качеств, лежащих в основе двигательных навыков, и многофункциональных возможностей организма в целом, повышающих уровень работоспособности, необходимый для творческой работы и других форм общественно полезной деятельности. Кроме того, по всей вероятности, можно существенно сместить период возрастной инволюции (регрессивных

изменений) физического состояния организма, что, несомненно, и является процессом старения.

Большое значение имеет изучение характеристик двигательных функций, связанных с возрастом, тренировка физических качеств: скорости, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости. Под двигательной функцией мы подразумеваем ряд физических качеств, двигательных навыков и способностей детей, подростков и взрослых. Это связано с важным физиологическим явлением, которое помогает противостоять условиям окружающей среды. Отдельные качественные аспекты двигательных навыков человека обычно называют физическими (двигательными) качествами.

Физиологические предпосылки для обучения физическому качеству скорости в младшем школьном возрасте - это постепенное повышение функциональной физической активности и возбудимости нервно-мышечной системы, а также лучшее развитие способности выполнять быстрые движения разными частями тела (руками, ногами).

Однако способность быстро перемещаться в пространстве у младших школьников недостаточно развита. Среднюю скорость бега невозможно существенно увеличить до 10 лет. В этом возрасте девочки показывают резкий рост результатов в прыжках в длину места (20%). У мальчиков темп этого увеличения составляет 8-9% в возрасте 8-11 лет, а максимальные значения наблюдаются в 13-14 лет.

Развитие скорости осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений, в которых небольшие отрезки (50-60 м) проводятся с максимальной скоростью, предварительно изучив технику бега на короткие дистанции.

Понятно, что использование упражнений на скорость и спринт в большей степени способствует увеличению скорости в подростковом возрасте с 11 до 12 лет для девочек и от 12 до 13 лет для мальчиков.

Между 14 и 15 годами скорость функциональной и морфологической перестройки, связанной с возрастом, снижается, что гарантирует замедление

процессов развития быстроты. Из-за этого несколько снижается эффективность скоростных упражнений.

В старшем школьном возрасте и у молодежи (9-10 классы) темпы скоростного развития существенно не меняется. Наблюдаются небольшие количественные изменения: расстояние между беговыми отрезками увеличивается до 80-100 метров, увеличивается объем скоростно-силовых упражнений.

У детей в возрасте от 7 до 11 лет низкая мышечная сила. Силовые упражнения, особенно статические, стимулируют быстрое развитие защитного торможения. Точно так же возрастные особенности детей не позволяют использовать силовые упражнения в тренировках.

Со временем необходимо приучать юных спортсменов к соблюдению статических поз с полным контролем дыхания. Использование статических упражнений обусловлено необходимостью закрепления правильного положения тела при выполнении упражнений. Статические упражнения играют особую роль в тренировке и поддержании правильной осанки.

В подростковом возрасте из-за относительно сильного морфологически и функционально развитого двигательного аппарата наиболее подходящие периоды для повышения силы формируются в большей степени в подростковом возрасте.

Дети школьного возраста отличаются низкой сопротивляемостью. Однако по достижении 10-летнего возраста способность детей многократно выполнять высокоскоростную работу (многократный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивную работу (медленный бег) в течение относительно длительного периода времени увеличивается. Бег в свободном темпе может успешно использоваться как основное средство тренировки с отягощениями даже в школьном возрасте. Конечно, при постепенном увеличении продолжительности малоинтенсивных задач объем кросс-тренинга в 11-12 лет вполне можно довести до 16 км в неделю. Отличный

способ развить общую сопротивляемость - ходить и бегать, чередуя с ходьбой, кататься на лыжах на расстояние от 1 до 1,5 км.

У детей от 7 до 10 лет есть все возможности для приобретения таких качеств, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата - высокая эластичность мышц и связок, высокая подвижность позвоночника - способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

Наибольшие естественные темпы формирования гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек в возрасте 11-13 лет и мальчиков в возрасте 13-15 лет активная гибкость приобрела наивысшее значение. Однако повышение гибкости в определенном возрасте ни в коем случае не должно становиться самоцелью. Тренер, педагог всегда должны помнить, что у детей чрезмерная подвижность в суставах может вызвать отклонения в формировании индивидуальных двигательных навыков и привести к травмам.

Улучшение гибкости в подростковом и юношеском возрасте происходит во время практики специальных упражнений (парных, с полной амплитудой, на растяжку), характерных для этого вида спорта.

Кроме того, возраст от 7 до 9 лет характеризуется высокими темпами развития двигательной ловкости. Этому способствует большая изменчивость центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, выражающееся, в частности, в улучшении пространственно-временных характеристик движения.

Использование в школьном классе игр, требующих неожиданной смены действий в меняющихся моментах игры, выполнения более сложных заданий, требующих согласованных движений, а также упражнений с разными предметами, улучшает ловкость детей.

В подростковом возрасте содержание средств тренировки физических качеств существенно меняется. Количество упражнений, обеспечивающих проявление специфических для этого вида спорта качеств, увеличивается. И

все же основные методические направления в воспитании физических качеств сохраняются абсолютно во всех возрастных группах.

Авторы учения о физическом развитии человека В.В. Бунак и П. Башкиров рассматривают физическое развитие как совокупность морфофункциональных свойств организма, определяющих величину его физической силы. Что касается детей, то их физическое развитие устанавливается как полный процесс формирования структурно-функциональных качеств растущего организма. В.Г. Властовский, считающийся одним из самых влиятельных современных исследователей этой проблемы, рассматривает физическое развитие как совокупность морфологических и функциональных признаков, которые определяют возрастную уровень биологического развития ребенка.

Отсюда следует, что существует два основных толкования термина «физическое развитие»:

1. Как совокупность признаков, указывающих на уровень, «силу» здоровья человека, «запас его физической силы»;
2. Набор показателей, которые показывают уровень возрастного развития.

И первое, и второе определения основаны на сравнении индивидуальных морфофункциональных характеристик со средними показателями конкретного возраста.

Если оценить текущее физическое развитие детей и подростков по нормативам прошлых лет, то можно увидеть, что процент детей с гиперстеническим типом физического развития постоянно увеличивается за счет снижения «стандарта», в то же время, согласно современным стандартам, они попадают под эти «нормы». И это не результат ускоренного роста и развития, а результат увеличения жировой составляющей в массе тела. Именно у этой части подрастающего поколения многие отклонения в состоянии здоровья появляются гораздо чаще, чем у их сверстников.

Также было обнаружено, что превышение роста и массы тела в пределах статистической «нормы», даже небольшое, отрицательно сказывается на функциональных возможностях и успеваемости детей и подростков, что делает маловероятным принятие «нормы» по стандартам среднестатистических наблюдений.

Педагогический эксперимент проводился на базе «ВСК Рекорд». В исследовании приняли участие 16 детей, по 8 человек в контрольной группе (n=8) и 8 человек в экспериментальной группе (n=8) в возрасте от 7 до 8 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю, длительностью одного занятия 45 минут.

Исследование осуществлялось в 3 этапа.

1 этап – (ноябрь 2021 г) был проведён анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Так же было проведено первичное тестирование.

2 этап – (декабрь 2021 г.) происходила разработка игровой методики, а также внедрение ее в педагогический процесс.

3 этап – (май 2022 г.) проводилось заключительное тестирование. Были представлены результаты исследования, анализ и их обсуждение, сделаны заключительные выводы.

Контрольная группа занималась по программе и тематическому плану, на основе программы, которую используют тренеры в «ВСК Рекорд».

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике по плаванию для детей 7 – 8 лет, используя игры на основе сказочных сюжетов.

В экспериментальной группе была использована методика начального обучения плаванию с использованием игр на протяжении заключительной части занятия. Освоение начального этапа обучения плаванию проходило последовательно.

В начале каждого занятия с детьми экспериментальной группы проводилась зарядка, в которую были включены общеразвивающие и специальные упражнения, также были определены традиционные для

начального этапа обучения задачи: упражнения на дыхание, упражнения на погружение, упражнения на всплывание, упражнения на лежание, упражнения на скольжение; научить попеременной работе ног на груди и на спине с минимальным использованием подвижных опор, имитационные упражнения, упражнения на дыхание и координации.

Спортсмены обеих групп приняли участие в тестировании, полученные результаты были математически обработаны, занесены в таблицу 1. После проведенного предварительного тестирования уровня развития плавательных способностей детей 7 - 8 лет, мы видим, что результаты экспериментальной и контрольной групп между собой равны. Это свидетельствует о правильно подобранных группах по уровню развития физической подготовленности. По разработанной нами игровой методике экспериментальная группа занималась на протяжении пяти месяцев. В то время как контрольная группа занималась по стандартной программе тренера.

Анализ результатов тестирования показал, что положительная динамика отмечалась почти по всем тестам и в контрольной группе, и в экспериментальной группе. Но в экспериментальной группе прирост результатов был больше в то время, как в контрольной группе результаты изменились незначительно.

По данным таблицы в тесте «Поплавок» в экспериментальной группе произошел значительный прирост показателей на 6.7 секунду, в то время как в контрольной группе результат увеличился всего на 3.2 секунду на рисунке наглядно видно, на сколько изменились показатели до и после педагогического эксперимента.

В тесте «Звезда на груди» самый большой прирост показателей был в экспериментальной группе, он составил 7.4 секунды, а в контрольной группе прирост составил на 3.2 сек. Стоит отметить что достоверный прирост показателей при ($p < 0,05$) был отмечен в экспериментальной группе.

Динамика развития физических качеств в тесте «Звезда на спине» в экспериментальной группе отмечает, что у детей этой группы произошло

значительное изменение показателей. Прирост показателей произошел на 5.6 сек., а в контрольной группе на 2.3 сек.

В тесте «Скольжение по воде» произошел достоверный прирост показателей в экспериментальной группе, результат изменился на 6.3 м. В то время как в контрольной результат изменился незначительно, лишь на 2.8 м. На рисунке наглядно демонстрируется прирост показателей.

В тесте «Выдохи в воду» произошло улучшение показателей, максимальный балл в экспериментальной группе - 4.8, а в контрольной группе - 4.1 баллов.

Отмечается динамика в тесте «Ноги кроль», так в экспериментальной группе максимальный балл - 4.3, а в контрольной группе - 3.5 баллов.

Результаты и анализ метода наблюдения на учебно-тренировочных занятиях по плаванию с детьми младшего школьного возраста позволяют сделать заключение, что правильно выбранная методика в процессе начального этапа обучения плаванию эффективно повлияла на развитие плавательных способностей детей экспериментальной группы. Но при этом необходимо отметить, что дети из контрольной группы также показали улучшение уровня развития плавательных способностей в воде, хотя и в меньшей степени, чем дети экспериментальной группы. Также считаем возможным отметить, что методика с использованием игр была более эффективной для обучения детей младшего школьного возраста, чем традиционная.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Проведя теоретический анализ, мы выяснили, что большинство авторских программ обучения плаванию имеют общую основу, т.е. примерную последовательность тренировочного процесса по плаванию. В то же время все эти программы имеют совершенно разные подходы к решению этой проблемы. Конечно, каждая программа ориентирована на особые условия

занятий, тип детей, их возрастные особенности, но каждая из них способствует наиболее эффективному усвоению полученного материала.

2. На наш взгляд, игровой метод является универсальной моделью занятий плаванием. Его применение не требует длительной подготовки, а его эффективность не заставит себя ждать. При наличии подготовленных игр или разработанных сюжетов тренер легко сможет поддерживать интерес и темп-ритм на каждом занятии, даже при монотонном выполнении каких-либо упражнений.

При создании нашей игровой методики мы учли, что:

- Для наилучшего освоения детьми плавательных упражнений необходимо проводить занятия с численностью группы не больше 8 – 10.

- При обучении широко использовать специальные вспомогательные плавательные приспособления (ласты, доски, нарукавники, мячики).

- Дозировано увеличивать время нахождения ребенка в воде за счет сокращения времени выполнения специальных упражнений на бортике.

- Обучение должно строиться в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, развитием физических качеств и исходной плавательной подготовленности.

3. Результаты исследования позволили нам сделать выводы, что методика обучения плаванию с использованием игр на основе традиционной методики обучения оказала эффективное влияние на скорость овладения детьми экспериментальной группы плавательного навыка и способствовала более быстрому развитию у них плавательных способностей. Но при этом необходимо отметить, что дети из контрольной группы также добились быстрого улучшения плавательных навыков.

Таким образом, техника использования игр в воде оказалась более эффективной для большинства детей, чем традиционная. Особенности организации занятий плаванием с детьми младшего школьного возраста

характеризуются эффективностью выбора методов начального обучения плаванию.