

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Махмудовой Гюнель Мансур-кызы

Научный руководитель

подпись, дата

Шпитальная Е.Н.

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Шпитальная Е.Н.

Саратов 2022

Введение

Умение плавать - это жизненно важный навык. Плавание является одним из средств физического воспитания и входит в содержание учебного процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах и вузах.

Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, оказывающих влияние на формирование двигательных приемов в процессе обучения плаванию, желаемый результат до сих пор не достигнут. Учебный процесс занимает длительный период времени, а процент детей, не овладевших навыками плавания, был очень высок. Это особенно актуально для дошкольников, так как именно в этот период происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений и навыков. Этот возраст связан с формированием психических процессов и поведением.

(Семенова О.А., Кошельков Д.А., Мачинская Р.И. Возрастные изменения произвольной регуляции деятельности в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте // Культурно-историческая психология. 2007)

Выполнение плавательных действий, которые связаны с передвижением тела в водной среде, создает определенные трудности для координации движений и управления собственным телом. Успешное овладение двигательным действием во многом зависит от того, насколько развита у ребенка способность правильно воспринимать и оценивать свои движения, а также насколько адекватны его двигательные представления. Практика показывает, что в процессе обучения у детей в большинстве случаев возникают неверные представления об изучении движения.

(Васильева, В.С. , Никитинский, Б.Н. Обучение детей плаванию [Текст]/В.С. Васильев, Б.Н. Никитинский, М.: 1973)

Актуальность исследования: методика обучения плаванию детей дошкольного возраста является актуальной, так как очень важно укрепить физическое здоровье ребенка на ранних стадиях развития его организма.

Объект исследования: тренировочный процесс обучения плаванию

детей на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования: система подобранных физических упражнений, направленных на обучение плаванию дошкольников начальной подготовки.

Цель исследования: определить эффективность предложенной методики обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по теме исследования;
- 2) подобрать эффективную методику, исходя из целей дипломной работы;
- 3) определить эффективность методики с помощью обработки результатов исследования.

Гипотеза исследования - процесс обучения плаванию дошкольников будет более эффективным, если применять на занятиях подвижные игры и развивающие упражнения. При внедрении в процесс обучения плаванию аквааэробики и релаксационных упражнений дети быстрее осваиваются в воде и обучаются элементам плавания.

Методы исследования: для решения задач применялись следующие методы:

- а) Анализ актуальности темы исследования.
- б) Педагогическое наблюдение.
- в) Педагогическое тестирование.
- г) Педагогический эксперимент.

Основное содержание работы

Педагогический эксперимент проводился на базе плавательного бассейна ФОК Солнечный с сентября 2021 г. по январь 2022 г. В исследовании приняли участие 8 мальчиков в возрасте от 6 до 7 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю по 40 минут. Цель исследования заключалась в определении эффективности организации занятий по плаванию детей дошкольного возраста с помощью контрольных тестов и комплекса физических упражнений.

Все дети были допущены к занятиям плаванием по медицинским показаниям.

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе исследования был проведён аналитический обзор и научно-методической литературы по теме исследования.

На втором этапе были подобраны специальные упражнения для обучения плаванию (12 упражнений).

На третьем этапе были представлены результаты исследования, их обсуждение, сделаны заключительные выводы.

Методы исследования:

- 1) анализ и обобщение литературных источников;
- 2) тестирование;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) математическая обработка результатов исследования;

Тестирование использовалось для определения общей плавательной и силовой подготовленности и в начале педагогического эксперимента были использованы специальные тестовые упражнения:

Тест 1. Для определения показателя «плавучести» - умения выполнять упражнения на всплывание - «**Поплавок**». Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох и присесть под воду до полного погружения обхватив руками согнутые в коленях ноги. Голову необходимо наклонить к коленям. Тело начнет всплывать, и над водой покажется спина. В таком положении

ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на ноги и принять исходное положение. В данном тесте учитывается время задержки дыхания, потраченное на выполнение упражнения, начиная с момента погружения в воду (задержки дыхания на вдохе) и до принятия исходного положения. Результат будет оцениваться по пробе Штанге для мальчиков 6-7 лет (это функциональная методика, основанная на оценке продолжительности произвольной задержки дыхания на вдохе)

Тест 2. Для определения показателя «обтекаемости» - умения выполнять лежание, скольжение на воде, выполнялось упражнение «Стрелочка». Руки при выполнении упражнения лежат на поверхности воды вместе с телом. Делается вдох, голова опущена в воду, взгляд направлен на дно, далее выполняется толчок одной ногой от бортика и скольжение до полной остановки, голова опущена в воду, ноги соединены вместе, носки вытянуты. Плавание стрелочкой можно давать в качестве альтернативы плаванию с доской. В данном тесте учитывается правильное положение тела в воде (голова опущена в воду, ноги соединены вместе, носки вытянуты). Результаты будут оцениваться по 5-балльной системе с учетом допущенных ошибок.

Тест 3. Для определения у детей уровня специальной плавательной и силовой подготовленности использовали заплыв на 25 м вольным стилем, учитывается время прохождения дистанции. Результаты будут сравниваться с нормами ГТО (актуальные данные на 2021 г.) по плаванию для мальчиков от 6 до 8 лет.

Тест 4. Для определения у детей уровня специальной плавательной и силовой подготовленности использовали заплыв на 25 м на спине вольным стилем, учитывается время прохождения дистанции. Результаты будут сравниваться с нормами ГТО (актуальные данные на 2021 г.) по плаванию для мальчиков от 6 до 8 лет.

Исследование включает в себя несколько последовательных этапов:

Первый этап:

1. сбор информации по исследуемой проблеме;
2. теоретический анализ и обобщение данных;
3. выявление наиболее эффективной методики для развития силовых и плавательных способностей;

Второй этап:

1. выбор тестов для оценки развития силовых и плавательных способностей;
2. выбор объекта исследования;
3. проверка исходного уровня дошкольников;
4. непосредственное проведение эксперимента;

Третий этап:

1. проверка достигнутого уровня дошкольников;
2. подведение итогов, выводы.

Обработка и анализ данных, полученных в результате тестирования, проводилось на основании:

Тест 1 - разности времени между исходным (до эксперимента) результатом и конечным (после эксперимента).

Тест 2 - правильности выполнения упражнения (с учетом количества допущенных ошибок: 1) голова частично или полностью не опущена в воду; 2) ноги не соединены вместе; 3) носки не вытянуты).

Тесты 3 и 4 - разности времени, за которое пройдена дистанция.

В результате обработки и анализа данных были составлены таблицы.

Необходимо отметить, что дети, у которых был более низкий уровень чувства страха перед водой, показали более хорошие показатели «плавучести», «обтекаемости». Очень важную роль в обучении плаванию детей сыграла поддержка со стороны родителей, которые также разъяснили, что нахождение в воде не несет никакой угрозы жизни и здоровью дошкольников.

Подобные беседы помогли детям избавиться от чувства страха во время нахождения в воде. Интерес детей не снизился после первых занятий плаванием.

Нами была разработана методика обучения плаванию детей 6-7 лет в условиях бассейна на начальном этапе подготовки, основными условиями проведения занятий были:

- Занятия 2-3 раза в неделю;
- Продолжительность одного занятия 40 минут;
- Интенсивность 50 – 70% от максимального значения ЧСС.

Комплекс упражнений для развития плавательных и силовых способностей предназначен для увеличения эффективности занятий по плаванию. Предложенная программа состоит из следующих разделов:

1) Упражнения на суше;

2) Упражнения в воде.

Комплекс упражнений на суше включает в себя:

1. Ходьба в различных направлениях, с различным темпом, с различной скоростью, с разными положениями рук. Элементы ходьбы используются и в различных игровых заданиях.

2. Бег в разных направлениях, с разной скоростью, индивидуально и в группе. Элементы бега используются и в игровой форме.

3. И. п. — вытянуть руки вперед, ладони вниз, кисти соединены. Развести руки до положения вперед - в стороны, имитируя элемент гребка с разведением рук в стороны.

4. Могут быть использованы различные игровые задания (эстафеты и т.д.).

5. Лечь на пол на спину, ноги соединить, в воде носочки оттянуть, руки вытянуть вперед, соединить ладонями вверх, голова находится между руками. Закрыть глаза, напрячь все тело, вытянуться — запомнить ощущения от этой позы.

6. Тоже, что и в 5, но в положении на груди

Комплекс упражнений в воде включает в себя:

1. «Звезда». Глубина воды по пояс. Сделать полный глубокий вдох, медленно лечь на грудь, развести руки и ноги в стороны, лежать, тоже выполнить, лежа на спине.

2. С помощью партнера принять исходное для скольжения положение, после чего партнер легким толчком сообщает телу небольшое скольжение. Стараться до полной остановки остаться в исходном положении.

3. Глубина воды по пояс. Присев, погрузиться в воду, выдох выполнить через рот; выпрямиться, сделать вдох над поверхностью воды. Повторить задание.

4. И. п. — полунаклон в воде, подбородок лежит на поверхности воды, как на столе. Сделать вдох, опустить лицо в воду — выдох — поднять голову — вдох и т.д.

5. То же, что и в предыдущем задании, но вдох и выдох выполнять поворотом головы в сторону; при этом подбородок должен касаться проксимальной части плеча. Плечи стараться удерживать на месте, не раскачивать.

6. И. п. — о. с. левая (правая) рука впереди. Движения прямой рукой перед грудью в форме горизонтально вытянутой «восьмерки».

При обучении плаванию основным практическим методом в нашем исследовании является метод многократного повторения отдельных элементов. Любое изучаемое упражнение демонстрировалось тренером на суше и в воде с участием одного из занимающихся. По нашему мнению, такой наглядный метод позволяет добиться большего внимания и заинтересованности в правильном выполнении задания остальными детьми. Также большое внимание было уделено словесным методам.

В таблице 2 представлены результаты развития плавательных и силовых способностей в воде *после* педагогического эксперимента.

Результаты педагогического эксперимента позволяют сделать заключение, что правильно выбранная методика упражнений позволила

увеличить эффективность занятий по плаванию.

Лучшие результаты по оценке плавания способами «кроль на спине» и «кроль на груди» показали те дети, у которых высокий уровень развития координационных способностей и хороший показатель «обтекаемости», которые определяют устойчивость ребенка в воде.

У некоторых детей не было идеального скольжения, поэтому предложенные упражнения помогли им в выполнении контрольного упражнения «Стрелочка». Также дети указывали, что они ощущали воздействие выталкивающей силы и им было не страшно, еще им очень понравилось использование различных дополнительных плавательных средств (колобашки, доски, нарукавники, мячики), которые применялись во время выполнения упражнений.

Анализ эффективности методик с использованием вспомогательных упражнений при проведении метода педагогического наблюдения и устного опроса детей и их родителей показал, что традиционная методика обучения носит главным образом обучающую направленность. Она направлена на разучивание новых плавательных упражнений и нацелена на механическое выполнение плавательного упражнения. В большинстве случаев педагоги используют стандартную схему проведения плавательного занятия. В то же время отмечалась эффективность обучения плавательному навыку. Но формы обучения были легче и доступнее для детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Плавание - это специфический вид физических упражнений, характеризующийся тем, что движения выполняются в воде. Оно выполняет гигиеническую, оздоровительную, прикладную и спортивную функции.

Умение держаться на воде - жизненно необходимый навык каждого человека. Не умеющий плавать ребенок подвергает свою жизнь опасности, находясь у воды. Занятия плаванием входят в число основных средств физического всестороннего воспитания детей. Плавание оказывает огромное влияние на функциональное состояние. Установлено положительное влияние плавания на сердечно - сосудистую систему. Занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. Возрастной период, приходящийся на дошкольный возраст, характеризуется качественными изменениями в физиологии, анатомии, психологии детей. благотворное воздействие на организм оказывает двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Это нужно учитывать при организации занятий в воде, так как, при гиподинамии в условиях водной среды может возникать целый ряд негативных для ребенка последствий.

Больше внимания необходимо уделять развитию физических и морально - волевых качеств (выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Принцип организации рациональных физических нагрузок является обязательным требованием к занятиям физической культурой в этом

возрасте. Главная цель этих занятий - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, Конкретными задачами являются:

- 1) способствовать оздоровлению детского организма;
- 2) формировать основные навыки плавания;
- 3) развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- 4) воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде;

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- 1) освещенные и проветриваемые помещения;
- 2) ежедневная смена воды;
- 3) текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- 4) дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- 5) анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидемстанцией.

В настоящее время сформирована концепция дошкольного воспитания, приоритетным направлением которой является формирование, а не только сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста.

Принятый в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил физкультурно-спортивным дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они могут осуществлять физическую подготовку ребенка. Каждое учреждение вправе самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения работы. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в основном по типовой программе, т.е. по классической форме организации обучения, но, вместе с тем, все чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры.