

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Современные средства и методы в процессе обучения плаванию детей
дошкольного возраста»**

АВТОРЕФЕРАТ НА БАКАЛАВРСКУЮ РАБОТУ

студента 4 курса 402 группы
факультета физической культуры и спорта
44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Торишнего Филиппа Григорьевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня программа физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста носит государственный характер. Для её реализации, приказом Министерства Образования Российской Федерации и Министерства Здравоохранения Российской Федерации определены приоритетные задачи развития и здравоохранения воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Всем известно, что в основе физического воспитания дошкольников лежит развитие двигательной активности. И наиболее оптимальным видом физической активности является плавание, так как оказывает на ребёнка благоприятное укрепляющее и психологическое воздействие.

Корректировка традиционной программы обучения и использование инновационных методов обучения, помимо успешной реализации принципа качественных изменений оздоровительной и развивающей задач, способствует решению конечной цели – овладению детьми жизненно необходимым навыком плавания.

В пользу аргументов целесообразности и результативности инновационных методов обучения можно отметить следующий факт: плавание – это навык, который может быть усвоен каждым дошкольником старшего возраста (при условии системности занятий), и всё это вопреки распространённому мнению, что только дети школьного возраста хорошо осваивают и справляются с программой обучения плаванию. Более того, занятия плаванием оказало уникальный оздоровительный эффект: и в плане закаливания организма, и в плане лучшей тренировки дыхательной системы, и в плане разгрузки опорно-двигательного аппарата и, конечно же в плане благотворного психологического воздействия на ребёнка, следствием чего являются такие изменения как желание стать лучше (быстрее, сильнее, смелее), уметь и знать больше.

Объект исследования – процесс физического воспитания на занятиях по физической культуре в подготовительных классах в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – современные средства и методы обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Цель дипломной работы – определить эффективность использования инновационных средств и методов в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что предложенная методика с использованием сюжетных игровых упражнений будет способствовать более эффективному процессу обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Определить цель, задачи, планирование занятий и физкультурно-спортивных мероприятий детей дошкольного возраста, занимающихся в подготовительном классе общеобразовательной школы.
2. Изучить особенности организации физкультурно-спортивной деятельности в дошкольном возрасте как фактор формирования положительной мотивации детей к занятиям физкультурой и спортом.
3. Провести тестирование уровня физической подготовленности и соревновательной деятельности детей дошкольного возраста.
4. Провести анализ организации физкультурно - спортивной деятельности детей дошкольного возраста в аспекте использования

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первого месяца жизни до старости. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию

уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Приятные ассоциации, связанные с плаванием, с поддержкой равновесия тела в воде, особенно в естественных природных условиях, благотворно сказывается на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни и при лечении различных заболеваний.

Плавание и упражнения в воде способствуют усилению деятельности сердечно-сосудистой системы, но при этом работа сердца протекает в облегченных, благоприятных условиях. Давление воды на поверхность тела облегчает отток крови от периферии к сердцу. Поэтому занятия плаванием и гимнастикой в воде доступны пожилым людям и людям с ослабленным сердцем, а также могут использоваться в качестве одного из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

Плавание является незаменимым физкультурно-косметологическим средством для женщин любого возраста. Холодная вода в сочетании с движением делает кожу гладкой и упругой, мышцы послушными и эластичными, а фигуру стройной и гибкой.

В воде происходит полная проработка всех мышц, независимо от того, как вы плаваете – баттерфляем, кролем, брассом или на спине. Когда пловец гребет «технично», каждый из стилей плавания эффективно «прорабатывает» верхнюю часть тела – руки, грудь, плечи. Постоянно работают ноги, спина, брюшной пресс. В итоге тело «одевается» в легкий корсет мышц, выправляются плечи и осанка. Что же касается суеверий о том, что у профессиональных пловчих якобы неженская косая сажень, то это неверно. Просто в большой спорт чаще попадают женщины мощные от природы.

Плавание и водные процедуры в системе закаливания.

Закаливание организма – это система мероприятий, направленных на повышение его устойчивости к воздействию факторов среды.

Закаливание подразумевает направленное увеличение устойчивости

организма по отношению к факторам внешней среды. Оно достигается, главным образом, разумным и продуманным применением факторов среды, прежде всего, температурного фактора. Воздействие факторов среды может привести к возникновению адаптивных реакций, повышению резистентности (устойчивости) организма к инфекционным заболеваниям. Реакции организма, возникающие при этом, делятся на специфические (связанные с качеством действующего фактора) и неспецифические (общие при действии различных стрессовых агентов). В процессе преодоления стресса развиваются собственно адаптивные реакции. Ученый выделял три стадии стресса:

I стадия – реакция тревоги. Она связана с уменьшением объема вилочковой железы, селезенки и лимфатических узлов. Это происходит в результате активации функции коры надпочечников и выброса в кровь большого количества глюкокортикоидов.

II стадия – стадия резистентности: развивается гиперфункция надпочечников, образование и секреция кортикостероидов значительно повышается.

Если действие стрессового агента незначительно по своей силе или оно прекращается, изменения, вызванные им, постепенно нормализуются. Но если чрезвычайные факторы продолжают действовать, адаптивные механизмы постепенно истощаются: наступает III стадия стресса, стадия истощения. Таким образом, результатом стресса может стать как гибель особи, так и развитие адаптивных способностей. Причем, в зависимости от длительности воздействия стрессового агента, в организме могут происходить как срочные, так и долгосрочные, более глубокие, изменения. Общебиологический защитный механизм, позволяющий организму поддерживать постоянство своей внутренней среды, называется иммунитетом. Иммунитет является элементом гомеостатического порядка. Известны следующие реакции организма, из которых складывается иммунологическая реактивность: продукция антител, гиперчувствительность немедленного типа, иммунологическая память и иммунологическая толерантность.

Одним из важнейших средовых факторов является температура. Человеческий организм постоянно поддерживает баланс при различных внешних температурах. В организме постоянно происходят окислительные процессы, сопровождающиеся освобождением энергии, которая в конечном итоге превращается в тепловую и передается во внешнюю среду. Терморегуляция человека отличается природной гибкостью: она позволяет ему переносить достаточно большие колебания среды без ущерба для здоровья.

Воспитательное, прикладное и оздоровительное значение плавания

Плавание - один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека.

Занятия плаванием имеет большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно - тренировочных занятий, а также во время соревнований.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно - сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм,

повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Глава 2 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Организация и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился с октября 2023 по май 2024 года на базе плавательного бассейна г. Саратова. В педагогическом эксперименте приняли участие 12 детей в возрасте 6-7 лет занимающиеся в подготовительном классе. Все испытуемые были поделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную в каждой по 6 человек. Все дети относились к основной медицинской группе по состоянию здоровья, также они не имели медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Целью проводимого исследования было определить эффективность использования инновационных средств и методов в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Определить цель, задачи, планирование занятий и физкультурно-спортивных мероприятий детей дошкольного возраста, занимающихся в подготовительном классе общеобразовательной школы.

2. Изучить особенности организации физкультурно-спортивной деятельности в дошкольном возрасте как фактор формирования положительной мотивации детей к занятиям физкультурой и спортом.

3. Провести тестирование уровня физической подготовленности и соревновательной деятельности детей дошкольного возраста.

4. Провести анализ организации физкультурно - спортивной деятельности детей дошкольного возраста в аспекте использования инновационных средств и методов в процессе обучения плаванию.

5. Разработать методические рекомендации для эффективной организации физкультурно-спортивной деятельности и занятий учащихся детей дошкольного возраста в аспекте использования инновационных средств и методов в процессе обучения плаванию.

Во время педагогического эксперимента дети из контрольной группы обучались плаванию по традиционной системе в соответствии с образовательными стандартами для младших школьников, в экспериментальной группе применялась методика игрового сюжетного метода при обучении детей. Игры на закрепление умения держаться на воде, обучающие нырянию и прыжкам в воду, спортивные и «Веселые» эстафеты.

Результаты и анализ исследования

Педагогический эксперимент проводился в 3 основных этапа. На первом этапе проведена обработка информации о существующих методических рекомендациях по проведению занятий у детей дошкольного возраста. Поставлены цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза исследования. На втором этапе была проведена вся предварительная работа и проведен педагогический эксперимент. На третьем этапе были получены результаты тестирования, проведено анкетирование и сделан анализ соревновательной деятельности по окончанию экспериментальной работы. Сделаны выводы об эффективности работы предложенной методики.

Для оценки уровня развития физических качеств у учащихся были предложены тестовые упражнения, определенные ФГОС для начальных классов общеобразовательной школы. В состав тестовых упражнений вошли:

- 1) Бег 30 м (с)
- 2) Многоскоки – 8 прыжков (м)
- 3) Прыжки со скакалкой за 1 минуту (кол-во раз)
- 4) Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)
- 5) Наклон вперед сидя (см)

Анализируя данные уровня физической подготовленности детей из контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента, нужно отметить, что результаты не имеют значимых расхождений. Это указывает на то, что для проведения педагогического эксперимента были сформированы однородные группы.

По окончании педагогического эксперимента были повторно проведены тесты по выявлению уровня физической подготовленности. Анализируя полученные данные тестирования уровня физической подготовленности по окончании эксперимента следует отметить, что положительные изменения в показателях тестирования произошли в обеих группах. Это объясняется тем, что ребята из контрольной группы также усердно тренировались, тем самым повышая показатели развития физических качеств. Однако сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп, основной прирост произошел у детей экспериментальной группы.

Для анализа соревновательной деятельности мы выбрали тестовые упражнения, которые отражали степень освоения детьми базовых навыков при обучении плаванию. В процессе проведения педагогического эксперимента нами было проведено 2 открытых контрольно-тренировочных занятия, на котором дети в соревновательной форме выполняли предложенные тестовые упражнения в воде. Это позволило всем участникам проявить личную мотивацию к занятиям спортом и участию в

физкультурно-спортивных мероприятиях, а также проверить действенность предложенной методики.

В процессе эксперимента была установлена разница показателей экспериментальной и контрольной групп в октябре 2023 года (начало эксперимента) и в апреле 2024 года (конец эксперимента) После проведения эксперимента наблюдаем увеличение показателей в экспериментальной группе, что позволяет сделать вывод об успехе предложенной методики обучения плаванию детей дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дошкольный возраст характерен постоянным ростом и развитием опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия в воде позволяют снять напряжение и способствуют правильному формированию стоп и позвоночника, развивают дыхательную и сердечно сосудистую системы.

Занятия в бассейне, как правило, несут в себе положительный эмоциональный заряд и способствуют положительному эмоциональному подъему. Однако, не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость. Психологами установлено, что главный страх при занятиях на воде - это боязнь глубины.

Для того, чтобы занятия оказывали благотворный эффект необходимо соблюдать организационные и методические требования, учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста.

В основе физического воспитания дошкольников лежит развитие двигательной активности. И наиболее оптимальным видом физической активности является плавание, так как оказывает на ребёнка благоприятное укрепляющее и психологическое воздействие

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы: большинство авторских программ по плаванию имеют одинаковую основу, это - последовательность процесса обучения. Однако, все эти методы работы с детьми имеют абсолютно разные подходы в решении данной проблемы.

В ходе проведения эксперимента, нашей целью было определить эффективность использования инновационных средств и методов в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста. Можем видеть, что цель была достигнута, так как дети:

- реже пропускали занятия;
- были вовлечены в учебно-тренировочный процесс;
- усваивали материал интенсивнее;
- были заинтересованы в улучшении своих результатов в течении учебного года.

В заключении считаем возможным сделать вывод, что предложенная методика с использованием сюжетных игровых упражнений будет способствовать более эффективному процессу обучения плаванию детей дошкольного возраста.