

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«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»

Факультета физической культуры и спорта

Василенко Ирины Павловны

Научный руководитель

Старший преподаватель

_____ М.Ю. Рагулина

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

Экспериментальная часть

Цель, задачи и методы исследования

На занятиях по обучению детей дошкольного возраста плаванию используются разнообразные формы – игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игровые упражнения, эстафеты, игры с элементами соревнования. Чтобы правильно подобрать методические приемы и игры необходимо учитывать в первую очередь возраст, физическую подготовленность и степень владения каждым предлагаемым движением. Так же все движения должны быть доступные и простые каждому ребенку.

Данный процесс является довольно частым, так как во время игры происходит многократное повторение предметов, которые имеют различные комбинации и формы. Первоначально следует применять соревновательные и игровые методы на занятиях. При проведении игр обязательно соблюдать следующие методические требования:

- 1) в каждой игре должна быть поставлена, которая способствует изучению необходимых элементов техники плавания и развитию конкретных физических возможностей занимающихся;
- 2) игра должна оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние детей, а также соответствовать уровню подготовки;
- 3) Игра должна способствовать проявления инициативы и активности каждого участника;

Игры в воде могут быть с разделением детей на группы или команды (групповыми), но и без разделения (индивидуальными).

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: для того, чтобы более подробно изучить проблему эффективности обучения детей дошкольного возраста плаванию, мы провели ряд исследований. Для изучения были взяты методические пособия и статьи в научных журналах. Специальная литература помогла прояснить цель и задачи исследования, определить объект и предмет исследования, сформулировать гипотезу и разработать экспериментальные комплексы упражнений.

Педагогическое наблюдение - Прямое восприятие, усвоение педагогического процесса происходит в естественных условиях. В целях проведения педагогического наблюдения, необходим был детальный педагогический разбор, для выявления наиболее достоверных данных о ребятах (физические данные, способности к плаванию и т.д.). Во время проведения сбора первичной информации были обнаружены некоторые трудности, в частности ограниченность во времени, необходимого для 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.

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: $r = -1$).

Организация и ход исследования

Исследование проходило в городе Саратове, на базе ГБУ Со «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» в период с января по март 2024г. 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 ГБУ СО «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта». 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 вверху, 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 пояс, 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

В один день проводился комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше, в другой разминка. Разминка проводилась в игровой форме:

В гости к нам пришла весна

(Маршируем на месте)

Дует ветер из окна

(И.п. – О.с., руки на поясе. Повороты головы в стороны: выдох на каждый поворот с произнесением звука «УУУУУ»)

В руки грабли мы возьмем

Землю разгребать начнем

(И.п. – О.с., кисти к плечам. Круговые движения руками вперед – назад).

Мы лопаты дружно взяли – землю начали копать

(И.п. – О.с., кисти к плечам. Наклон вперед с выдохом и произнесением «УХ»)

Весной погода изменчива: то дождь идет, то солнышко светит.

(«ДОЖДЬ» - присели в группировке (голову наклонили вперед, руками обхватили колени), «СОЛНЦЕ» - встать на одну ногу, руки вверх)

Основная часть (25 мин):

Упражнение «Поплавок»

И.п. – основная стойка.

1-задерживаем дыхание. Опускаем голову в воду, прижимая подбородок к груди.

Обе ноги сгибаем в коленях, подтягиваем к груди.

Руки обхватывают ноги сверху.

2-8-держимся в этом положении, не двигаясь.

Упражнение «Звезда на груди»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1-Задерживаем дыхание.

Из и.п. поднимаем ноги от дна бассейна и принимаем горизонтальное положение, лицом в воду

2-8-держимся в этом положении, не двигаясь

Упражнение «Звезда на спине»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1– Из и.п. поднимаем ноги от дна бассейна и принимаем горизонтальное положение, спиной на воду

2-8– держимся в этом положении, не двигаясь

Упражнение «Скольжение по воде»

И. п.– стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12 — 15 раз).

И. п.– стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3-4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием).

Упражнение «Выдохи в воду»

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками опереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду - выдох.

Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10-15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

Упражнение «Ноги кроль»

И. п. – Опираясь руками на доску, глаза смотрят вниз, ноги стучат по поверхности воды, создавая фонтан, вдох вперед.

При выполнении упражнения ребенок должен понять, что эта вода не отличается от воды, которой он моется в ванне или умывается по утрам.

Заключительная часть (8 мин):

1) выдохи в воду

2) организованный выход из бассейна

3)завершение урока: построение, подведение итогов урока, выставление оценок, домашнее задание

Результаты исследования

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.

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

«Поплавок»- 0,29, «Звезда на груди»- 0,12, «Звезда на спине»-0,24, Скольжение по воде - 0,17, Выдохи в воду - 0,03, Ноги кроль- 0,08. Сравниваем результаты (приложение 6) с таблицей критических значений коэффициентов корреляции, при $p=0,05$ (приложение 7). В данной таблице, нам необходимо обратить внимание на строку с объемом выборки 22. Мы видим, что критическое значение при данной выборке и $p=0,05$, равно 0,42. Это обозначает, что если наши значения в каждом упражнении попадают в зону от -0,42 до 0,42, то результаты входят в зону отсутствия связи, и как следствие этого, группы до начала эксперимента можно считать однородными. В нашем случае каждое упражнение входит в зону отсутствия связи, следовательно, можем сделать вывод о том, что группы перед началом эксперимента имеют примерно одинаковую плавательную подготовку.

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.

Эффективность нашего комплекса подтверждается тем, что после проведения эксперимента, результаты экспериментальной группы значительно возросли по сравнению с результатами контрольной группы в 4-х из 6 упражнений. Это говорит о том, что эффективность комплекса возросла. Данные были обработаны с помощью математических методов, что свидетельствует о достоверности результатов.

Выводы

В ходе выполнения бакалаврской работы, изучая теоретико-методологические аспекты проблемы начального обучения плаванию, было проанализирован ряд авторских программ по обучению плаванию:

1. Программа начального обучения плаванию с помощью игрового метода.
2. Программа начального обучения сначала на мелкой воде, затем на глубокой «Дельфин».
3. Программа обучения плаванию только на глубокой воде.
4. Обучение плаванию только на мелкой воде «Нептун».
5. Обучение плаванию на открытых водоемах ОСВОДа РСФСР.
6. Программа обучения плаванию одновременным способом.

Из проанализированных нами программ мы выяснили, что каждая из них имеет общую основу, или последовательность разучивания определенных элементов. Основные сходства программ:

В каждой программе присутствует теоретическая часть

Прслеживается схожая последовательность процесса обучения плаванию: 1) разучивание нового материала, 2) повторение и закрепление нового материала, 3) совершенствование двигательных навыков.

Разработан комплекс упражнений для начального обучения плаванию с использованием сюжетно-игрового метода на основе сказочных сюжетов с детьми 6 лет, разработаны конспекты занятий, определен комплекс тестов для контроля физической подготовленности.

Была экспериментально подтверждена эффективность использования комплекса упражнений по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста на основе сюжетно-игрового метода. Проведенные вычисления с использованием математической статистики и линейной корреляции показали, что результаты контрольной и экспериментальной групп после эксперимента достоверны. Программа, используемая на занятиях по плаванию, оказалась эффективной для обучения детей. Подтвержденные математическим анализом результаты указывают на высокую эффективность применения комплекса упражнений с использованием сюжетно-игрового метода в обучении дошкольников плаванию. Исследование выявило положительную динамику в освоении дошкольниками начальных плавательных навыков.

Заключение

Проводя теоретический анализ, мы выяснили, что большинство авторских программ по обучению плаванию имеют общую основу, т.е. примерную последовательность процесса обучения плаванию. Вместе с тем, все эти программы предлагают различные подходы к решению данной проблемы. Хотя каждая программа ориентирована на конкретные условия проведения занятий, тип детей и их возрастные особенности, они все способствуют наиболее эффективному усвоению учебного материала.

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

На цели эксперимента было доказать эффективность использования игрового метода с сюжетной основой в процессе обучения плаванию детей. Мы считаем, что цель была достигнута, так как во время занятий дети реже пропускали занятия, меньше отвлекались, и материал усваивался более интенсивно, чем в контрольной группе.

По нашему мнению, игровой метод является универсальной моделью занятий по обучению плаванию. Его применение не требует долгой подготовки, и его эффективность налицо. С имеющимися играми или разработанными сюжетами в своем арсенале, тренер может легко поддерживать интерес и ритм занятий, даже при выполнении однообразных упражнений.