

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Игровой метод как средство повышения интереса к занятиям
синхронным плаванием**

Автореферат выпускной квалификационной работы магистра
Студентки 3 курса 332 группы
Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Йылдырым Натальи Павловны

Научный руководитель
доцент, к.м.н. доцент

_____ Н. М. Царёва
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая выпускная квалификационная работа посвящена изучению игрового метода как средства повышения интереса спортсменов к занятиям на примере группы синхронисток тренировочного этапа.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что поиск средств повышения интереса спортсменов к тренировочному процессу является важной задачей, так как в перспективе ее решение позволит устранить один из факторов ухода спортсменов из спорта. Тот факт, что отсутствие интереса к тренировкам является одной из основных причин, по которым спортсмены прекращают занятия, в частности, синхронным плаванием, было подтверждено двумя опросами, проведенными в ходе исследования, результаты которых представлены в приложениях А и Б. Выбор возрастной категории спортсменов, среди которых проводилось исследование, обусловлен данными ВЦИОМ, согласно которым доля систематически занимающихся спортом сокращается, начиная с тринадцатилетнего возраста, что, в основном, соответствует тренировочному этапу (этапу спортивной специализации). Кроме того, актуальность темы также заключается в том, что игровому методу уделено мало внимания в исследованиях, посвященных синхронному плаванию.

Цель исследования: изучить эффективность игрового метода как средства повышения интереса спортсменов к занятиям на примере группы синхронисток тренировочного этапа.

В соответствии с поставленной целью, выделен ряд **задач**:

1. Рассмотреть теоретические аспекты использования игрового метода в процессе тренировок;
2. Обозначить особенности построения тренировочного процесса в синхронном плавании;
3. Выявить место игрового метода в тренировке по синхронному плаванию;

4. Разработать комплекс игр и игровых упражнений, которые можно применять в синхронном плавании в группах тренировочного этапа без потери эффективности тренировочного процесса;

5. Проверить результативность разработанного комплекса упражнений.

Объект: тренировочный процесс в синхронном плавании

Предмет: игровой метод

Гипотеза: благодаря более широкому применению игрового метода в тренировочном процессе синхронисток на тренировочном этапе можно повысить их интерес к занятиям.

В работе был использован комплекс научно-исследовательских методов, включающий в себя:

- Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;
- Эмпирические методы: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;
- Социологические методы: проведение опросов для выявления актуальности темы исследования, анкетирование спортсменов с целью выявления эффективности применения разработанных упражнений;
- Статистические методы обработки результатов эксперимента.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- оценена способность игрового метода повышать у детей, занимающихся синхронным плаванием, интерес к тренировкам;
- разработан, апробирован и проверен на практике комплекс игр для повышения интереса синхронисток к занятиям;

- разработаны рекомендации применения данного комплекса.

Стоит также отметить, что в ходе разработки темы исследования и анализа научной литературы, не было встречено работ, фокусирующихся на месте и роли игрового метода в тренировочном процессе синхронисток.

Объем и структура выпускной квалификационной работы. Данная дипломная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В ГЛАВЕ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ТРЕНИРОВКЕ СИНХРОНИСТОК дается общая характеристика игрового метода в спорте, анализируется его роль и место в синхронном плавании. Кроме того, дается характеристика тренировочного процесса в синхронном плавании.

Сделаны следующие выводы:

- Игровой метод, как и прочие методы тренировки, обладает как достоинствами, так и недостатками. В данной работе наибольший интерес представляет такая особенность игрового метода, отмечаемая многими авторами, как способность вносить разнообразие в тренировочный процесс и делать его более интересным для спортсменов.
- Тренировочный процесс в синхронном плавании очень сложен и многогранен и требует большой вовлеченности как от тренеров, так и от спортсменов. При этом он способствует гармоничному развитию всех физических качеств занимающихся и повышению функциональных возможностей организма спортсменов.
- Игровой метод используется в синхронном плавании для решения различных задач, особенно на начальном этапе подготовки спортсменов, однако его нельзя назвать основным методом обучения.

В ГЛАВЕ 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ описываются этапы работы над исследованием, использованные методы.

Анализ литературы использовался для ознакомления с текущим состоянием области исследования и выявления актуальности выбранной темы и выведения гипотезы, цели и задач выпускной квалификационной работы. Результаты анализа научно-методической литературы отражены в первой главе данной выпускной квалификационной работы. Всего в ходе исследования было проанализировано 37 источников.

Помимо анализа литературы, для определения актуальности выбранной темы, были проведены два опроса, результаты которых показали, что отсутствие интереса к тренировкам является проблемой, требующей решения.

Для контроля уровня интереса спортсменок к занятиям была разработана анкета, состоящая из 15 вопросов, предполагающая ответы по шкале Лайкерта.

Анкетирование проводилось анонимно для получения наиболее объективных результатов трижды: перед началом эксперимента, в конце первого этапа и по окончанию эксперимента.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на протяжении сентября 2022 г. с целью анализа исходных особенностей применения игрового метода в тренировочном процессе контрольной и экспериментальной групп, а также периодически на протяжении педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился с октября 2022 года по февраль 2023 г. на базе ГБУ ДО СО «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» г. Саратова. В эксперименте принимали участие спортсменки двух групп по 8 человек в каждой, занимающиеся в отделении синхронного плавания на тренировочном этапе 3 и 4 года обучения. Возраст спортсменок составил от 9 до 12 лет.

В ходе эксперимента контрольная группа продолжила тренировки по неизменной рабочей программе, а в тренировочный процесс

экспериментальной группы были внесены изменения таким образом, чтобы в ходе тренировок в зале и на воде чаще использовались игры и игровые ситуации (не реже трех раз в неделю). Тренерам были предложены разработанные нами игры и игровые ситуации, которые можно было применить в разных тренировочных ситуациях: во время разминки на воде и в зале, во время основной тренировки и в качестве заминки.

Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента.

Метод применялся для сравнения исходных и итоговых результатов анкетирования контрольной и экспериментальной групп.

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе, который длился с сентября по ноябрь 2021 г., была определена область научных интересов и сформулирована тема выпускной квалификационной работы, разработан календарный план, согласно которому планировалось выполнение ВКР. На данном этапе также сформулированы его цель и задачи.

В декабре 2021 г. - январе 2022 г., на втором этапе исследования, осуществлялась работа, связанная с анализом и обобщением информации из литературных источников по теории и методике физической культуры и спорта, психологии и педагогике, благодаря чему было изучено состояние разработанности выбранной темы. Кроме того, были изучены основополагающие исследования по проблеме, выдвинута гипотеза.

На третьем этапе (февраль - июнь 2022 г.) были изучены методы и методики проведения научных исследований в области физической культуры и спорта и из них отобраны наиболее подходящие для использования в данной выпускной квалификационной работе. Для оценки актуальности выбранной темы исследования в данный период времени были разработаны и распространены в сети интернет онлайн-анкеты, благодаря которым стало понятно, что выбранная тема ВКР является актуальной.

Кроме того, на данном этапе была разработана программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования: адаптирована анкета для проверки уровня интереса детей к тренировочному процессу, разработана методика повышения уровня заинтересованности детей в занятиях с помощью игрового метода, инструментами которой стали как широко известные подвижные игры, так и игры, разработанные в рамках данной выпускной квалификационной работы.

Четвертый этап (сентябрь 2022 г. - февраль 2023 г.) был посвящен практической части исследования: было проведено тестирование спортсменов и оценка уровня их интереса к занятиям, проведен педагогический эксперимент по внедрению разработанной методики, а также проведено итоговое тестирование для оценки результатов педагогического эксперимента.

Во время пятого этапа, длившегося с марта по июнь 2023 г., была выполнена обработка результатов проведенного итогового анкетирования. По результатам сформулированы выводы и практические рекомендации эксперимента.

На заключительном шестом этапе (сентябрь 2023 г. – ноябрь 2023 г.) подготовлен текст выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями к ВКР и доклад к защите.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ посвящена проведенному педагогическому эксперименту. В первой части главы представлены результаты первичного анкетирования спортсменов, по результатам которого видно, что на момент начала эксперимента обе группы обладали примерно равным уровнем интереса и обе имели потенциал для улучшения показателей.

Во второй части главы представлен набор разработанных игр с описанием и рекомендациями по их использованию в тренировочном процессе.

С целью экономии времени, отведенного на тренировку, игры были разработаны и подобраны таким образом, чтобы в них использовалось минимальное количество дополнительного реквизита, а также, чтобы игры не требовали сложной подготовки игрового поля.

В заключительной части главы представлены результаты педагогического эксперимента. Отмечено, что в экспериментальной группе игровой метод в среднем использовался 3 раза в неделю, а в контрольной группе 1 раз в неделю. Сделан вывод, что рекомендации по использованию игрового метода в ЭГ соблюдались, а в КГ частота применения игрового метода осталась приблизительно на том же уровне, на котором находилась до начала педагогического эксперимента.

Низкие показатели использования игрового метода в экспериментальной группе в декабре связаны с высокой плотностью соревнований в этом месяце и подготовкой к ним.

Сделан вывод, что гипотеза исследования, согласно которой благодаря более широкому применению игрового метода в тренировочном процессе синхронисток, занимающихся на тренировочном этапе, можно повысить их интерес к занятиям, может считаться подтвержденной. Благодаря тому, что в недельном микроцикле была увеличена частота использования игрового метода, спортсменки показали лучший результат в анкетировании, чем до начала эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игра является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, особенно в детском возрасте, и играет в ней огромную роль. Не исключение – спортсмены. Даже в неигровых видах спорта игры занимают важное место в тренировочном процессе и применяются в рамках игрового метода тренировки и как средство совершенствования основных физических качеств и функциональных систем организма, и как способ психологической разгрузки после монотонной работы. Синхронное плавание – не исключение.

В данной работе был рассмотрен игровой метод как средство повышения интереса к занятиям синхронисток групп тренировочного этапа.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Игровой метод является одним из основополагающих в контексте физического воспитания и имеет как плюсы, так и минусы. Согласно мнению многих экспертов (Е.М. Власова, 2011; Ж. К.Холодов и В. С. Кузнецов, 2003; А. М. Максименко, 2005 и др.), игровой метод позволяет улучшить эмоциональное состояние спортсменов и повысить их интерес к тренировочному процессу.
2. Синхронное плавание является сложно-координационным водным видом спорта. Тренировки включают в себя не только непосредственно отработку обязательных фигур и программ на воде, в них также входит акробатическая подготовка (как на воде, так и в зале), плавательная подготовка, хореография, ОФП. Это позволяет обеспечить всестороннее и гармоничное развитие спортсменов.
3. При изучении различных программ подготовки по виду спорта синхронное плавание становится понятно, что игровой метод не является основным методом обучения в данном виде спорта, уступая методу упражнения. Это связано с тем, что за ограниченное время тренировки спортсмены должны овладеть широким набором умений и навыков из разных областей. Однако постоянное использование лишь метода упражнения невозможно, в том числе, потому что монотонная работа приводит к психологическому напряжению спортсменов и вызывает скуку.
4. В рамках исследования удалось разработать игры, которые можно применять в группах синхронисток тренировочного этапа, без потери эффективности тренировочного процесса, благодаря тому, что все игры содержат элементы синхронного плавания и могут применяться на разных этапах занятия.

5. В ходе педагогического эксперимента на примере групп синхронисток тренировочного этапа было проверено влияние игрового метода на уровень интереса спортсменов к тренировочному процессу. В исследовании приняли участие 16 человек, 8 из которых вошли в экспериментальную группу. Педагогический эксперимент занял 5 месяцев, на протяжении которых в недельных микроциклах игровой метод в экспериментальной группе использовался в среднем три раза в неделю против 1 раза в контрольной группе. По результатам эксперимента удалось повысить интерес спортсменов к занятиям на 14%.

Таким образом, были выполнены все поставленные перед исследованием задачи. Была также доказана гипотеза исследования, согласно которой можно повысить интерес к занятиям спортсменок-синхронисток тренировочного этапа благодаря более широкому применению игрового метода во время тренировок.