

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Батютиной Викторией Петровны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андряков

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

В наши дни навык плавания играет важную роль, и для его освоения каждому требуется различное количество времени и усилий. Обучение плаванию зависит от множества факторов, таких как тренер, его методика, возраст ученика, начальные умения, присутствие или отсутствие страха перед водой, а также возможные физиологические особенности. В настоящее время все больше людей стремятся научиться плавать, что, возможно, связано с повышенной доступностью и популярностью спорта, а также активной пропагандой здорового образа жизни. Это обуславливает необходимость поиска наиболее эффективной программы начального обучения плаванию, ведь правильная программа дает возможность человеку, и особенно ребенку, раскрыть свой потенциал, развивать свои возможности, способствует комплексному развитию личности, формированию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Неоспоримо, что владение плаванием помогает защитить ребенка от несчастных случаев на открытой воде и даже в бассейне, если он хотя бы немного умеет плавать. Также важно отметить, что навык плавания, приобретенный в детстве, сохраняется на протяжении всей жизни.

В нашей стране плаванию в рамках массового обучения уделяется большое внимание. Этот вид спорта включен в учебный план по физической культуре в школах и является обязательным элементом спортивно-массовых мероприятий в летних лагерях для детей и подростков. Плавание занимает важное место в системе физического воспитания студентов средних и высших профессиональных учебных заведений в качестве элемента специальной физической подготовки.

Актуальность. В наше время существуют разнообразные методики для обучения плаванию детей младших классов. В частности, для выработки навыков плавания у учащихся начальной школы программы занятий часто включают игровые элементы. Однако многолетний опыт преподавания показывает, что эффективность такого подхода во многом зависит от индивидуальных особенностей детей и сопряжена с психологическими трудностями. Современные дошкольные учреждения имеют возможность

разрабатывать собственные стратегии и подходы к эффективному обучению плаванию. Анализ нынешней учебно-методической литературы показывает, что в большинстве методик недостаточно освещён процесс обучения с использованием игр для младших школьников. Поэтому данный аспект подчёркивает актуальность этой темы.

Цель исследования – составить комплекс игровых упражнений для обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

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

Предмет исследования - влияние игрового комплекса упражнений на начальном этапе обучения плаванию.

Для решения цели использовались следующие задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме начального обучения плаванию;
2. Составить комплекс игровых упражнений для детей младшего школьного возраста;
3. Экспериментально проверить эффективность комплекса игровых упражнений, способствующего обучению плаванию у 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.

Плавание является одним из наиболее распространённых циклических видов спорта, который заключается в том, чтобы преодолеть дистанции в воде за наименьшее время. Его популярность объясняется исключительно высоким оздоровительным и развивающим воздействием различных форм плавания на человеческий организм, а также широкой программой соревнований на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупных турнирах.

Плавание как форма физической активности определяется системой специализированной подготовки и участием в конкурсах, которые проводятся по установленным правилам. Известно, что плавание является основой для многих спортивных дисциплин.

Каждый стиль плавания представляет собой одно из направлений активного движения человека в воде. Каждый из них отличается специфическими способами передвижения в водной среде, а техника плавания определяется выбранным методом передвижения. Существуют следующие виды плавания:

- спортивное;
- оздоровительное;
- адаптивное;
- игровое;
- фигурное (художественное, синхронное);
- прикладное;
- подводное.

Спортивное плавание — это олимпийская дисциплина, в которой задача заключается в максимально быстром преодолении определённого расстояния с соблюдением техники используемого стиля плавания.

Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на дистанциях от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде, где проводят заплывы на разные дистанции (5, 10, 25 км). Победителем становится тот пловец (или команда), который первым пересекает финишную черту. Плоские дистанции преодолеваются с

использованием различных методов, которые тщательно определены правилами соревнований.

Способы спортивного плавания:

- кроль на груди;
- кроль на спине;
- брасс;
- баттерфляй.

Наивысшей скоростью обладает кроль на груди, за ним следуют баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Кроль на груди используется на соревнованиях для всех дистанций вольным стилем. Вольный стиль подразумевает, что спортсмен может применять любые техники, произвольно чередуя их в ходе заплыва.

Плавание обладает рядом уникальных характеристик, отличающих его от других физических упражнений. Рассмотрим некоторые из этих особенностей:

- Человек находится в состоянии невесомости и не опирается на твердую поверхность, что позволяет ему выполнять движения в водной среде. Развитие моторных навыков происходит именно благодаря плаванию и специфическому положению тела. Многие части тела в условиях воды остаются более подвижными, что способствует развитию различных органов и систем организма.

- В воде человек ощущает себя почти невесомым. Это состояние достигается за счет равновесия между подъемной силой и весом тела. Невесомость не только снижает нагрузку на опорную систему, но и способствует общему физическому развитию.

- При выполнении упражнений тело занимает горизонтальное положение, что облегчает работу внутренних органов.

Следует подчеркнуть, что перечисленные характеристики имеют значительное значение для укрепления физического состояния и воспитания не только детей, но и подростков.

Плавание представляет собой физическую активность, обладающую выраженным оздоровительным и практическим значением. Поэтому оно занимает важное место в системе физического воспитания как одно из главных средств.

Ключевые цели обучения плаванию и специально организованных тренировок по плаванию включают:

- практическую;
- оздоровительную;
- развивающую;
- воспитательную;
- образовательную и познавательную.

Практическая цель является одной из самых значимых и ей придается особое внимание. Умение держаться на воде – это фундаментальное условие для успешного достижения остальных задач.

Оздоровительная задача решается через организацию регулярных занятий плаванием, при этом возрастные ограничения отсутствуют. Наиболее эффективным для улучшения здоровья считается плавание стилем брасс.

Занятия плаванием способствуют развитию почти всех органов и систем человеческого организма. Особенно заметное воздействие плавание оказывает на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Понятие «развивающее» в большей степени относится к детям и подросткам, так как в этом возрасте происходит активный рост организма, а плавание дополнительно содействует естественному развитию и укреплению всех органов и систем юного организма.

Воспитательные цели достигаются посредством целенаправленных и регулярных тренировок. Формирование таких качеств, как воля, упорство, целеустремленность, смелость, стойкость, находчивость и терпение осуществляется через занятия плаванием и требует продолжительного времени, что связано с множеством дополнительных факторов, включая индивидуальные особенности нервной системы и взаимодействие с тренером.

Образовательные и познавательные задачи решаются через изучение новых движений и восприятия в условиях воды, а также через освоение техники и различных упражнений.

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШОР бассейн «Саратов», ул. Чернышевского 63В. В исследовании приняли участие 20 детей, по 10 человек в контрольной и 10 человек в экспериментальной группе в возрасте от 7 до 8 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю, длительностью одного занятия 45 минут.

Исследование осуществлялось в 3 этапа.

На первом этапе был проведён анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Так же было проведено первичное тестирование.

На втором этапе происходила разработка игрового комплекса, а также внедрение ее в педагогический процесс.

На третьем этапе 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 ДЮСШОР.

Экспериментальная группа занималась по составленному комплексу игровых упражнений по плаванию для детей 7-8 лет.

Для оценки уровня плавательных навыков, были определены контрольные тесты:

1. Поплавок.

Способ выполнения. 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 (сек).

2. Звезда на груди.

Способ выполнения. Руки и ноги в стороны, глаза смотрят на дно,

туловище расслаблено, лопатки слегка сведены. Упражнение оценивалось так же в секундах (продержаться как можно дольше в заданном положении).

3. Звезда на спине.

Способ выполнения. Руки и ноги в стороны, глаза смотрят вверх, животом тянемся к потолку. Данное упражнение оценивается аналогично предыдущему (сек).

4. Скольжение по воде.

Способ выполнения. Отталкивание от бортика ногами с дальнейшим скольжением, руки вверху соединены. Оценивается дальность пройденного пути, скольжением по воде (м).

5. Выдохи в воду.

Способ выполнения. 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.

Тестирование исходного уровня развития плавательных способностей в воде в начале педагогического эксперимента показало, что у детей контрольной и экспериментальной группы они находились на одинаковом уровне.

После выполнения начального тестирования уровня плавательных навыков у детей 7-8 лет, мы обнаружили, что результаты экспериментальной и контрольной группы оказались на одном уровне. Это подтверждает, что группы были корректно сформированы в соответствии с уровнем физической подготовленности. Экспериментальная группа занималась по разработанному

игровому комплексу в течение шести месяцев, в то время как контрольная группа тренировалась по стандартной программе, предложенной тренером.

Следующим этапом педагогического эксперимента стало проведение повторного тестирования детей младшего школьного возраста. Результаты данного тестирования представлены в таблице 2.

В таблице 2 мы видим, результаты тестирования итогового уровня контрольной и экспериментальной групп. Все исходные значения были подвергнуты вычислению в среднее арифметическое значение.

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

Согласно данным таблицы, на тесте «Поплавок» в экспериментальной группе был зафиксирован значительный рост на 6,7 секунды, тогда как в контрольной группе результаты увеличились всего на 3,2 секунды. На рисунке наглядно иллюстрируется, как изменились показатели до и после педагогического эксперимента.

В тесте «Звезда на груди» максимальный прирост показателей наблюдался в экспериментальной группе, составив 7,4 секунды, тогда как в контрольной группе прирост составил 3,2 секунды. Следует подчеркнуть, что в экспериментальной группе был отмечен статистически значимый прирост.

Анализ динамики физических качеств в тесте «Звезда на спине» показывает, что у детей экспериментальной группы произошло существенное изменение показателей: прирост составил 5,6 секунды, в то время как в контрольной группе он составил лишь 2,3 секунды.

В тесте «Скольжение по воде» экспериментальная группа также продемонстрировала достоверный прирост, результаты увеличились на 6,3 метра, в то время как контрольная группа показала незначительное улучшение лишь на 2,8 метра. На рисунке очевидно представлено увеличение показателей.

Что касается теста «Выдох в воду», то в экспериментальной группе наблюдается рост показателей до максимального балла 4,8, в то время как в контрольной группе данный показатель составил 4,1.

Результаты и анализ наблюдений на занятиях по плаванию с детьми младшего школьного возраста позволяют сделать вывод, что правильно подобранный комплекс игровых упражнений на начальном этапе обучения плаванию оказал положительное влияние на развитие плавательных навыков у детей экспериментальной группы. При этом стоит отметить, что дети из контрольной группы также показали улучшения в уровне своих плавательных способностей, хотя и в меньшей степени.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Теоретический анализ показал, что большинство авторских программ по обучению плаванию имеют схожую базу, то есть общую последовательность обучения. Однако каждое из этих направлений предлагает различные подходы к решению поставленных задач. Конечно, каждая программа адаптирована к конкретным условиям занятий, типу детей и их возрастным особенностями, но все они способствуют наиболее эффективному усвоению учебного материала.

2. Разработан набор упражнений для начального обучения плаванию, который включает игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, элементы погружения, навыки всплытия и лежания на воде, а также скольжения и плавания, совместно с играми прыжков в воду для детей в возрасте 7-8 лет.

3. Результаты исследования позволили сделать вывод, что использование игровой методики в рамках традиционного обучения плаванию значительно повысило скорость освоения плавательных навыков у детей экспериментальной группы и способствовало более быстрому развитию их плавательных умений. В то же время стоит отметить, что дети из контрольной

группы также продемонстрировали заметное улучшение своих плавательных навыков.