

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов
спорта

Киракосян Карен Арменович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Теория и практика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, доктор педагогических
наук, доцент
Янова М.Г.

(дата, подпись)

Научный руководитель
доктор педагогических наук, доцент
Янова М.Г.

(дата, подпись)

Обучающийся Киракосян К.А.

(дата, подпись)

Дата защиты

Оценка

(прописью)

Красноярск, 2022г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Современное состояние проблемы укрепления уровня здоровья детей дошкольного возраста.....	6
1.2. Морфофункциональные, физические и физиологические особенности дошкольного возраста.....	18
1.3. Методы и средства обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	32
2.1. Организация исследования.....	32
2.2. Методы исследования.....	33
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	36
3.1. Педагогический эксперимент.....	36
3.2. Обсуждение результатов исследования.....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	53
ПРИЛОЖЕНИЯ	58
Приложение 1.....	58
Приложение 2.....	59
Приложение 3.....	60
Приложение 4.....	61

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время достаточно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения. С каждым годом наблюдается рост заболеваемости, снижение уровня физического развития и физической подготовленности детей к школе [2]. Отмечается тенденция снижения здоровья детей дошкольного возраста [4]. Основой в решении этих проблем являются оздоровительные мероприятия, направленные на предупреждение возникновения патологии, уменьшение кратности заболеваний, снижение уровня тревожности детей, налаживание взаимодействия с родителями в целях воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни.

Оптимальной базой для организации оздоровительной работы являются дошкольные учреждения. Несмотря на значительное разнообразие подходов к решению задачи оздоровления дошкольников, все они дополняют и углубляют теорию воспитания детей дошкольного возраста, объясняют необходимость комплексной оценки индивидуального уровня здоровья, адекватного подбора средств и методов оздоровительных мероприятий.

Развитие двигательных способностей оптимизирует физическое и умственное развитие, приводит к улучшению состояния здоровья детей. Большими потенциальными возможностями укрепления здоровья располагает плавание. Умение плавать относится к жизненно необходимым навыкам, сочетающим в себе возможность гармоничного развития, выраженную оздоровительную направленность и эмоциональную привлекательность водной среды [6]. Являясь одним из важнейших средств физического развития, плавание входит в программу физического воспитания детей дошкольных учреждений [1].

Плавание широко представлено во всех звеньях системы физического воспитания, охватывая все возрастные категории населения. В современном мире вода используется в физиотерапии для лечения многих заболеваний. Сравнительно недавно, около 30 лет назад, воду стали рассматривать как альтернативное терапевтическое средство и разрабатывать на его основе

реабилитационные курсы [3]. В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления: массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку, спортивное плавание и водные виды спорта, профессионально-прикладное плавание, оздоровительно-реабилитационное плавание, фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка, зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде [6]. Знание особенностей основных направлений развития плавания позволяет правильно понять специфику данного вида физических упражнений, оценить современное состояние плавания и эффективнее использовать опыт прошлых лет.

Плавание - способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений. Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и других целях, имеющих оздоровительную направленность.

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка игрового комплекса по плаванию для детей дошкольного возраста и экспериментальная проверка его эффективности.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, изучить практику и опыт;
2. разработать комплекс игр для обучения плаванию детей в дошкольном учреждении;
3. провести эксперимент и осуществить оценку эффективности разработанного игрового комплекса;

Объект исследования: процесс физического воспитания в дошкольном учреждении.

Предмет исследования: комплекс игр для детей дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ психолого-педагогической литературы,

- тестирование,
- педагогический эксперимент,
- педагогическое наблюдение,
- методы математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение комплекса игр для обучения плаванию повысит интерес детей к занятиям и улучшит навыки плавания.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс игр может быть использован в педагогической работе тренера.

Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы состоящего из 41 источников и 4 приложений. Общий объем работы – 61 страница.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Современное состояние проблемы укрепления уровня здоровья детей дошкольного возраста

На современном этапе развития общества в различных регионах Российской Федерации специалистами выявлена тенденция ухудшения состояния здоровья взрослого населения и особенно детей, отмеченных в качестве отдельной категории, считающихся наиболее ранимыми в биологическом отношении.

Так, по данным А.А. Баранова [4] более половины новорожденных имеют отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания отмечаются у 15 - 20% дошкольников. На загрязненных территориях уровни заболеваемости детей, болезнями органов дыхания, выше средних по стране в полтора раза, болезнями крови и кроветворной системы - в 3,5 раза, мочевыделительной системы - в 2,8 раза, глаз - в 1,8 раза, болезнями кожи и подкожной клетчатки - в 1,5-3 раза, аллергическими заболеваниями и бронхиальной астмой - в 3 — 9 раз. В жизнь вступает "больное поколение", 80% детей рождаются с различными отклонениями от нормы, все чаще отмечаются задержки в физическом и психическом развитии детей.

Отмечен высокий процент (более 60%) физиологической незрелости дошкольников, которая становится причиной роста функциональных - до 70% и хронических - до 50% заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела. Среди отклонений выделяют также нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, болезни нервной, дыхательной, костномышечной, мочеполовой систем и аллергические заболевания. Удельный вес группы часто болеющих детей составляет 69,5% и только к 5-6 годам происходит уменьшение до 25%, т.е. выявлено, что каждый четвертый ребенок - часто болеющий. По статистике 70% всех

зарегистрированных у детей случаев острого респираторного заболевания падает на дошкольный возраст.

Выше изложенное обуславливает необходимость качественного улучшения процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, в частности, в школах и детских садах.

Одним из наиболее значимых шагов в направлении решения проблемы повышения уровня здоровья детей, является утверждение концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации Правительства Российской Федерации. Данная концепция предполагает повышение качественного уровня процесса физического воспитания на основе учета половых, возрастных, индивидуальных особенностей развития детей, а также социально-экономических, природно-географических, материальных и других факторов.

Согласно данным отдельных исследований, в семье и в дошкольных образовательных учреждениях, отмечается определенный застой в совершенствовании организационных и методических основ физического воспитания, связанных с применением традиционных форм и методов, которые до сих пор ориентированы на профилактику отклонений от нормы и не способствуют активному предотвращению функциональных нарушений, хронических заболеваний, достижению полноценного физического развития и должного уровня физического здоровья детей.

Очевидно, что, несмотря на попытки решить задачу оздоровления детского населения, тенденция снижения их уровня здоровья имеет место. Это определяет необходимость повышения качественного уровня процесса физического воспитания, выраженного в совершенствовании его организационных и методических основ. Особое внимание при этом должно уделяться учету индивидуального уровня здоровья и развития каждого ребенка, что позволит на новом качественном уровне решить задачу оздоровления посредством индивидуализации занятий.

Для повышения уровня здоровья дошкольников необходимо правильно определить характерные черты современных методик физического воспитания.

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

Рядом авторов разработаны и теоретически обоснованы значение, содержание и методика проведения занятий различных типов. Эти разработки положены в основу программ дошкольного образования, что обеспечило решение ряда вопросов по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Принятый в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они могут осуществлять физическую подготовку ребенка. Каждое учреждение вправе самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения работы по физическому воспитанию.

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.

Среди средств оздоровления, представленных в разделе физического воспитания, наиболее эффективными являются физические упражнения, выполняемые в условиях водной среды. Их положительное влияние доказано рядом ведущих специалистов различных областей знаний. В разделе обучения детей плаванию, определены конкретные знания, умения и навыки, которые должны быть приобретены детьми на различных возрастных этапах.

Успех в обучении плаванию связан с учетом индивидуальных особенностей развития детей того или иного возраста. Однако лишь применение групповой индивидуализации, заключающейся в обучении общим для всех движениям, но освоению их каждым ребенком по-разному. При этом ни один из компонентов (состояние здоровья, уровень физического развития, степень подверженности простудным заболеваниям, индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температурных условий), обеспечивающих эффективность обучения

плаванию, не нашел своего отражения.

Отличительной особенностью методик является:

- работа с родителями и фактор психологической поддержки ребенка;
- на начальном этапе при обучении плаванию используются поддерживающие предметы, а также страховка под спину или живот при плавании на груди;
- выполняются у опоры упражнения, связанные с продвижением;
- освоение способа кроль на груди рекомендуется начинать с обучения движений руками;
- занятия проводятся по типу круговой тренировки; - значительное внимание в методике отводится прыжковым упражнениям.

При этом не рекомендуется ожидать от детей одинакового уровня владения навыками плавания при разной продолжительности обучения. Это связано с тем, что не представлена последовательность действий, обеспечивающих адекватное воздействие физических упражнений в воде на организм дошкольников с различным уровнем плавательной подготовленности и вовсе не умеющих плавать детей.

Также особенностью методики по обучению плаванию, является увеличение времени нахождения ребенка в воде за счет, сокращения времени нахождения на бортике. Специальные упражнения выполняются на других занятиях физической культурой, в подготовительной части (по 3-4 упражнения на каждом занятии). Сокращено число упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежание на воде, скольжение без движений руками или ногами. Обучение должно строиться в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, развитием физических качеств, состоянием сердечнососудистой и дыхательной систем. Тем не менее, не представлено, как учесть в совокупности перечисленные компоненты для достижения максимального эффекта занятий в воде.

Также основой является обучение спортивным способам плавания, а не «облегченным». В учебном процессе широко используются ласты и различный

спектр мероприятий, направленных на работу с родителями. Однако не представлены действия, способствующие повышению мотивации у детей, характеризующихся наличием водобоязни и отрицательно относящихся к занятиям в воде

Плавание является одним из основных средств оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста.

Оздоровительное, гигиеническое и лечебное значение плавания в жизни ребенка трудно переоценить [1]. Постоянное нахождение в воде - плавание и купание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет к простудными и к некоторым инфекционным заболеваниям [4].

По мнению Н.Ж. Булгаковой [6] плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, биологическое, механическое, и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также лечение и профилактику разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, нервной, дыхательной систем и т.д.

Сердечно-сосудистая система. Горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Это рабочая поза пловца, его исходное положение для последующего выполнения плавательных движений.

По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы. Исследовано и установлено, что дети, посещающие детские сады с бассейнами и систематически плавающие, в 4 раза меньше болеют, чем в тех детских садах, где нет пока плавательных бассейнов [7]. Как известно, тело, погруженное в воду, находится в состоянии водной невесомости и, сердце при этом увеличивается в объеме и перетачивает большее количество крови. Значительная эластичность стенок коронарных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют

функциональные возможности сердца [9]. Благодаря этому сердце получает обильное питание, что обеспечивает большую интенсивность его работы. Этими факторами объясняется высокая возбудимость сердца и выносливость сердечной мышцы ребенка [9]. Кровяное давление у детей почти в два раза ниже, чем у взрослых и отличается непостоянством, скелетные мышцы получают вдвое больше крови в единицу веса, чем у взрослого. К особенностям дыхания у детей относится нежность их тканей, обилие кровеносных сосудов [11].

Дыхательная система. Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» приводит к укреплению и развитию мышц, участвующих в акте дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Обычно ЖЕЛ не превышает 3,5-4 тыс. см³, а у хороших пловцов объем легких увеличивается почти вдвое, достигая 6-7 см [9].

Опорно-двигательный аппарат. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия [1].

Систематические движения в горизонтальном положении являются прекрасным корректирующим средством, устраняющим различные нарушения в осанке - сутулость, сколиоз, кифоз, тугоподвижность суставов. Наибольший эффект при дефектах осанки даёт плавание брассом, несколько меньший - плавание кролем на груди и на спине. Работа ног также дает положительные эффекты - тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы [2].

Выделительная система. При регулярных занятиях плаванием нормализуется моторная, секреторная, всасывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстых кишок.

Занятия плаванием усиливают обмен веществ, что вызывает образование повышенного количества конечных продуктов обмена — мочевой кислоты, мочевины, углекислого газа. Активизируется деятельность органов выделения [12].

Закаливание и терморегуляция. Плавание напрямую способствует закаливанию организма, он становится более сопротивляемым к неблагоприятным факторам внешней среды, и отсюда, как следствие, ребенок становится менее подвержен к простудным заболеваниям. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно поэтому плавание является весьма сильным закаливающим средством. Во время плавания происходят значительные изменения в крови. Даже обычное пребывание в воде температуры +20С* в течение одной минуты вызывает увеличение количества эритроцитов на 20-25 %, повышает содержание гемоглобина в крови.

Центральная нервная система. Все действия имеют яркую окраску. Поэтому на уроках с детьми младшего школьного возраста широко используются игровые методы, отличающиеся эмоциональностью и динамизмом [10]. Дети быстро запоминают упражнения, повторяя за тренером. В этом возрасте дети склонны подражать и повторять незнакомые им движения. Более ровным и постоянным становится поведение ребенка, появляется стремление и заинтересованность выполнять задание [10].

Плавание способствует физическому развитию, оздоровлению, закаливанию детей. Это отмечают многие исследователи [17], которые занимаются проблемой обучения детей плаванию. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности.

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма [3].

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека [3].

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков.

Главным развивающим свойством занятий плаванием является постепенная и планомерная перестройка от врожденных и малоэффективных инстинктивных движений ногами и руками ребенка на осознанные, активные и более эффективные. Это происходит потому, что под влиянием регулярных занятий плаванием на кору головного мозга воздействует комплекс сигналов и раздражений, вызываемых: осязанием воды и ее механическим действием, состоянием полувесомости; зрительным и слуховым восприятием всей обстановки на воде во время занятия плаванием; углубленным дыханием и задержкой дыхания; сменой положений в воде; наконец, многократным повторением однотипных движений, выполняемых первое время с помощью педагога [3].

Особенно полезно плавание для всестороннего развития мышечной системы детей. Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые

мелкие группы мышц. Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени [2].

Мышцы детей относительно длины, но имеют короткие и широкие сухожилия, они сокращаются медленнее, но зато промежутки между отдельными сокращениями меньше. Мышцы дошкольников эластичны: при сокращении они сильно укорачиваются, а при растяжении к расслаблению - удлиняются. Это обстоятельство создает выгодные условия для отдыха мышц. В силу этих особенностей и особенностей нервной регуляции - мышцы детей быстро утомляются, но это утомление проходит через небольшой промежуток времени. В играх и развлечениях кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с частыми моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм и позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой [4].

Т.В. Волосникова считает, что если ребенок занимается плаванием, то у него развиваются дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями [9]. Это связано с тем, что органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях. Е.А. Тимофеева замечает, что при плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом [36]. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолеть сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при

выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000-7300 см³ и более. Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800-2100 см³ [8].

А.В. Петряев отмечает: купание, плавание, игры и развлечения на воде - это очень полезные виды физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма [30].

Рассмотрим, каким образом плавание способствует оздоровлению организма ребенка. Как водный вид спорта плавание способствует закаливанию организма детей. Правильное физическое воспитание ребенка невозможно без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания - воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности, благодаря различным способам применения воды необходимой температуры - при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением [8]. Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое, механическое и физическое воздействие. Механическое воздействие воды можно отметить в следующем: при передвижении ребенка по поверхности воды он получает легкий, приятный и полезный массаж, что благоприятно влияет на периферическую нервную систему и укрепляет кожный покров тела, а также облегчает периферическое кровообращение, т.е. деятельность сердца. Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и более глубокий вдох. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевание дыхательных путей.

Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают [8].

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности, благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному [30]. Работа крупных мышечных групп по большим дугам из-за механического воздействия давления воды на поверхность тела, помогает оттоку крови от периферии и облегчает ее передвижение к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное, оздоровительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы ребенка [30].

На то, что плавание является эффективным средством укрепления скелета, выправления осанки, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. Опорно-двигательный аппарат дошкольника находится в стадии формирования, поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани, мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой

опоры нижних конечностей - тазового пояса [4].

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения, стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате, часто развивается плоскостопие [4]. При плавании, происходит большая динамическая работа ног в безопорном положении, что оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы и помогает предупредить это заболевание. Кроме того, плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам [8].

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка.

Занятия плаванием способствуют улучшению осанки и лечению некоторых заболеваний. В последнее время плавание стало важным средством лечебной физической культуры. Оно используется для предупреждения вредных последствий различных травм и увечий. Для этой цели разработана специальная система упражнений [5].

Вот почему в лечебной гимнастике, плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений опорно-двигательного аппарата детей, например сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника), а также тугой подвижности суставов и различных последствий детского паралича - полиомиелита.

Плавание закаливает организм детей и подростков. Частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям [5].

Плавание имеет огромное прикладное значение как жизненно необходимый человеку навык в быту, труде и военном деле.

В первую очередь, это оказание помощи терпящему бедствие на воде. Детям дошкольного и младшего школьного возраста при обучении плаванию необходимо прививать элементарные навыки прикладного плавания, в основном те, которые необходимы для оказания помощи пострадавшему на воде: умение плавать одним из спортивных способов, нырять и ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы. Овладев этими навыками, ребенок в более старшем возрасте сможет в случае необходимости оказать помощь терпящему бедствие на воде [18].

Таким образом, занятия плаванием являются одним из богатейших источников сохранения и укрепления здоровья детей. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. Это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной), а также закаливание.

1.2. Морфофункциональные, физические и физиологические особенности дошкольного возраста

Вопросы развития детей дошкольного возраста устойчиво занимают важное место в сфере научных интересов специалистов разного профиля - педагогов, психологов, физиологов.

Повышенный интерес к поиску эффективных средств педагогического воздействия на детский организм в основном обусловлен двумя группами факторов: с одной стороны, детский организм наиболее восприимчив к различным воздействиям; с другой стороны, именно на этом этапе закладывается основа почти всех характеристик организма взрослого человека [34].

В процессе физического воспитания важно учитывать основные закономерности развития детского организма:

- неравномерность и гетерохронность роста;
- развитие отдельных органов и систем;
- обусловленность генетическими и средовыми факторами.

Процесс формирования детского организма детерминируется генетически, то есть проходит одни и те же стадии физического развития в одном и том же возрасте. В связи с этим целесообразно рассмотреть особенности развития детей в дошкольном возрасте.

Возрастная периодизация относит дошкольный период развития ребенка к первому детству и охватывает детей в возрасте 4-7 лет. В эти годы происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка.

В этот период интенсивно развиваются все органы, ткани и функциональные системы организма. Важное значение имеют показатели физического развития и функциональных изменений внутренних систем организма. Внешне это проявляется в непрерывном изменении размеров и пропорций тела, в появлении новых навыков, разнообразии реакций на внешнее воздействие. В этом возрасте все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост тела составляет 5-6 см, массы - около 2 кг. К концу этого периода темпы роста увеличиваются, происходит так называемое первое вытягивание - полуростовой скачок. И хотя он свойственен не всем детям, но его считают одной из отличительных особенностей первого детства. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

Опорно-двигательный аппарат у детей дошкольного возраста в связи с развитием и совершенствованием двигательной функции интенсивно формируется. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода роста. Гибкие кости могут легко изгибаться. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. К 5-6 годам позвоночник ребенка соответствует его форме у взрослого человека.

Однако окостенение в этом возрасте не закончено, в нем еще много хрящевой ткани [34].

Основным функциональным свойством мышечной системы является ее способность сокращаться, совершая при этом двигательную работу. Общая масса мускулатуры ребенка дошкольного возраста составляет 20-22 % по отношению к массе тела, то есть в два раза меньше, чем у взрослых. В период от 3 до 7 лет развиваются сухожилия и разрастаются соединительные ткани. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Тонус мышц-сгибателей превышает тонус мышц-разгибателей, поэтому детям трудно длительное время сохранять вертикальную позу при стоянии, поддерживать выпрямленное положение спины при сидении. Мышцы конечностей относительно слабее, чем мышцы туловища. Брюшной пресс развит слабо и поэтому не в состоянии выдерживать большие физические нагрузки. В возрасте 4-5 лет вес мышечной массы в 7-8 раз меньше, чем у взрослых, а сила мышц меньше в 9-14 раз. У дошкольников сила мышц туловища больше, чем сила мышц конечностей. За период от 4 до 7 лет сила различных мышц увеличивается в 2 раза.

Сердечно-сосудистая система (ССС) ребенка - дошкольника характеризуется относительно большой массой сердца (до 80 граммов) и объемом (до 90 см) и более широким просветом сосудов, что значительно облегчает кровообращение. Отличительной особенностью сердечнососудистой системы (ССС) детей дошкольного возраста является большая частота сердечных сокращений (ЧСС). Количество крови на 1 кг веса тела относительно больше, чем у взрослого, путь передвижения ее по сосудам короче, скорость кровообращения выше. Сердце ребенка быстро утомляется от напряженной работы, оно легко возбуждается и сложнее приспосабливается к изменяющейся нагрузке, поэтому хорошо работает при условиях частого отдыха. Особенности сердечно-сосудистой системы ребенка-дошкольника необходимо учитывать при проведении занятий, подборе и дозировке упражнений. О реакции ребенка-дошкольника на нагрузку необходимо судить по внешним признакам:

1. общая слабость;
2. одышка;

3. покраснение или побледнение лица;
4. отвлекаемость;
5. нарушение координации движений.

С возрастом поднимается артериальное давление: в возрасте 3-7 лет оно достигает 80/50 - 110/70 мм рт.ст. Возрастными особенностями респираторной системы дошкольников является узость дыхательных путей, нежность и ранимость слизистой оболочки. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения альвеол и их объема, что важно для процесса газообмена. Неглубокое дыхание ведет к плохой вентиляции в легких и к некоторому застою воздуха. В этом возрасте главная дыхательная мышца - диафрагма, что обуславливает преобладание брюшного типа дыхания. Дыхательный объем дошкольника в 3-5 раз меньше, чем у взрослого. Эффективность дыхания у детей невысока (много кислорода оказывается в выдыхаемом воздухе). Частота дыхания в силу высокой возбудимости детей чрезвычайно легко нарастает, часто оказывается неритмичной, появляются задержки дыхания при умственных и физических нагрузках, эмоциональных вспышках, других воздействиях.

1.3. Методы и средства обучения плаванию детей дошкольного возраста

Важность плавания как одного из направлений физического воспитания и детей, и взрослых давно получило научное подтверждение, именно поэтому оно включено в программы физического развития на всех этапах обучения детей от дошкольных до высших образовательных учреждений. Занятия в воде выступают одним из результативных способов осуществления принципов здоровьесбережения. Систематичность и регулярность уроков плавания способствует не только обретению и поддержанию хорошего уровня физической подготовки, но и оказывает благотворное влияние на нервную систему ребенка, позволяет ему быстрее и эффективнее овладеть произвольным контролем над процессом дыхания.

Занятия плаванием также активизируют работу систем кровообращения, однако происходит это без серьезных нагрузок на суставы и связочный аппарат, что характерно для иных видов физических упражнений.

Исследователи отмечают, что дети, регулярно занимающиеся плаванием, существенно отличаются от ровесников, физическая активность которых не организована. Эти отличия проявляются в первую очередь на уровне физической подготовки, в состоянии и развитости сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Также плавание способствует укреплению иммунитета, повышает уровень сопротивляемости организма влиянию изменений температуры, а значит, служит профилактикой ОРЗ и других простудных заболеваний. Исследователи неоднократно обращали внимание, что плавание позволяет снизить возбудимость ребенка. Это происходит потому, что вода оказывает воздействие на все рецепторы тела, влияя тем самым на нервные центры и приводя в тонус нервную систему. Все это формирует ощущение бодрости и увеличивает работоспособность ребенка. Педагоги также отмечают, что дети во время занятий плаванием активно общаются с тренером и между собой, что позволяет формировать и развивать коммуникативные умения, способствует социализации, учит детей работать в коллективе.

Традиционный подход обучения дошкольников плаванию основывается на поэтапности этого процесса.

Первый этап - и один из самых важных - заключается в проведении на суше упражнений, имитирующих основные плавательные движения. Это гребковые движения руками с поворотами головы, маховые движения прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей, прогибы в позвоночнике в положении лежа и др. Детям очень нравится заключительное упражнение этого этапа, когда, сидя на бортике бассейна, они весело бьют по воде выпрямленными в коленях ногами.

Следующий этап - освоение ребенком навыков пребывания в воде и обучение движениям в ней. Вначале ребенка обучают правильному положению тела при скольжении и нырянии, при этом взрослые поддерживают его за ноги или за руки. Самое трудное на данном этапе - это научить ребенка делать выдох в

воду медленно и постепенно. Вначале такие упражнения выполняются, как и другие, на мелком месте и под команду взрослого «Выдох!». Овладение навыками выдоха в воду и первыми скольжениями с отталкиванием ногами от бортика бассейна при обучении дошкольников плаванию - это итог обучения второго этапа.

На третьем этапе проводится обучение движениям ногами при плавании вольным стилем: ребенка при этом поддерживают за руки. Важно, чтобы начинающий пловец не закрывал глаза в воде и смотрел прямо перед собой. Итог первых трех этапов (это 3-4 занятия) - умение плыть с помощью ног, держа в руках резиновый круг или пенопластовую доску.

С 6-7 занятия наступает новый этап обучения дошкольников плаванию. Его цель - обучить полной координации плавательных движений сначала при задержке дыхания, а затем и при согласовании движений с дыханием. Дыхание при плавании имеет свои особенности. Продолжительность выдоха, выполняемого в воде, значительно превышает длительность вдоха; примерные соотношения - 4:1 и даже 5:1. При плавании вольным стилем за один дыхательный цикл (вдох - выдох) пловец выполняет гребки правой и левой рукой и 4-6 движений ногами. Именно совершенствованию таких координированных действий посвящаются последние занятия курса обучения дошкольников плаванию, рассчитанного на 11-12 занятий [39].

Один из основных подходов к обучению дошкольников плаванию - комплексный, базируется на неукоснительном следовании основным дидактическим требованиям педагогики, которые имеют воспитывающий и развивающий характер. Общие дидактические принципы - это принципы, сознательности и активности, принцип систематичности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип прочности. Кроме того, при обучении дошкольников плаванию, обязательно используются частные методические принципы теории физического воспитания: принцип постепенного возрастания физической нагрузки, принцип повторности упражнений, принцип индивидуального и дифференцированного обучения, которые осуществляются на

основе учета возрастных особенностей детей.

Кроме общие дидактических и частных принципов обучения плаванию, необходимо соблюдения следующих принципов организации дидактического пространства:

1. Принцип «открытого обучения», согласно которому обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора по плаванию, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Так, например, если ребенок боится брызг - необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть - научить вставать, боится захлебнуться - научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку - научить нырять, пытается сделать вдох в воде - научить дышать во время плавания и т.д.

2. Принцип учета ведущей деятельности - игровой. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому - научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).

3. Принцип свободного выбора, при котором ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько «бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.

4. Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. При реализации данного принципа задача инструктора по плаванию состоит в том, чтобы вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий, новый дидактический материал.

5. Принцип «от простого к сложному» способствует превращению игровой ситуации в учебную и вследствие этого - последовательному переходу от простого передвижения ребенка по дну бассейна или водоема к разучиванию

определенных плавательных движений и умению держаться на воде - плавать. При этом дозировка нагрузки при выполнении упражнений для девочек и мальчиков одинакова, но изменяется в зависимости от возраста детей: детям 3-4 лет нагрузка дается несколько ниже, чем детям 5-ти и тем более 6-ти лет. Дозировка нагрузки в каждом конкретном случае может меняться воспитателем. Так, например, при низкой температуре воды и воздуха количество повторений упражнений может быть уменьшено, а интенсивность их выполнения увеличена (меньшее количество упражнений, сделанных в более высоком темпе). Выполнение данного принципа - обязательное условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

6. Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Это требует отказа от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

7. Принцип повторности упражнений. Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии надо предлагать им выполнять разнообразные упражнения. Дошкольники на основе подражания лучше овладевают целостными двигательными актами. Поэтому надо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. Для этого как на первом, так и на последующих занятиях необходимо многократно показывать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка или взрослого.

По мнению Э.Я. Степаненкова, в обучении дошкольников плаванию обязательны дифференцированный и индивидуальный подходы. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное - возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья,

подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей [34].

Исследования, проведенные со старшими дошкольниками, направленные на изучение подхода, основанного на овладении детьми различными способами плавания (брасс, кроль, дельфин), показали результативность данного подхода. Эти авторы убедились, что каждому дошкольнику изначально присущ свой способ плавания. Наиболее эффективным для овладения навыком плавания, на начальной стадии обучения ребенка шестого года жизни является плавание неспортивным способом, которое лучше получается у ребенка. При использовании данного подхода, ребенка знакомят с элементами всех спортивных стилей (брасс, кроль на груди и спине, дельфин) и с различными их сочетаниями (руки брасс - ноги кроль; руки брасс - ноги дельфин; дельфин на спине и т.д.).

Ребенок лучше усваивает неспортивный (облегченный) способ: руки брасс - ноги кроль. При этом дыхание у него произвольное (в спортивном плавании это наиболее трудная часть обучения), что облегчает освоение этого стиля. На последующих занятиях совершенствуется освоение остальных способов плавания, по элементам и в полной координации движений.

На сегодняшний день в научной и методической литературе можно встретить большое разнообразие методик обучения плаванию. Объединяя существующие подходы к обучению плаванию, выделим основные этапы данного процесса.

1. Упражнения на суше. На данном этапе выполняются упражнения, направленные на имитацию ключевых плавательных движений: гребки с поворотами головы, махи прямыми ногами от бедра без сгибания коленей, прогибы в позвоночнике в положении лежа и др.

2. Адаптация ребенка в воде, выполнение упражнений в ней. На начальном этапе ребенок должен освоить верное положение тела в процессе скольжения и при нырянии. Инструктор помогает ему, поддерживая за ноги или за руки.

3. Изучение движений ногами при плавании вольным стилем. Инструктор придерживает ребенка за руки [39].

В результате рассмотренных этапов ребенок осваивает умение плыть с поддержкой ног, опираясь руками на резиновый круг либо пенопластовую доску. После этого по такой же схеме обучают правильным движениям рук и дыханию с поворотами головы на вдохе. На следующем этапе формируют полноценную координацию плавательных движений с задержкой дыхания, а затем отработывают согласованность движений с вдохами и выдохами.

Одной из особенностей обучения дошкольников является то, что легче ими воспринимается учебный материал, который преподносится лаконично и образно. Стоит акцентировать и необходимость демонстрации движений, поскольку для детей дошкольного возраста также характерна выраженность рефлексов, отвечающих за подражание. Многие исследователи сходятся на том, что для успешного формирования и закрепления любого двигательного навыка требуется повторять одно и то же движение много раз. Кроме того, изучение нового материала должно идти параллельно с постоянным повторением ранее освоенного.

Ведущей формой познавательной деятельности для детей дошкольного возраста выступает игра. В связи с этим в обучении дошкольников особое внимание уделяется игровому методу, т. е. включению элементов игры непосредственно в процесс обучения. Это позволяет сделать его более интересным для ребенка, повышает динамику учебного процесса, формирует дополнительную мотивацию [16].

Игры предполагают использование ранее изученных дошкольниками элементов и плавательных движений, а также могут включать подготовительные упражнения. В процессе обучения стоит использовать простые и понятные задания, но вместе с тем разнообразные по своей форме и применению. Как уже отмечалось, закрепление того или иного умения требует многократного повторения одного и того же движения, при этом количество таких повторов должно систематически понемногу увеличиваться. Поэтому в целях снижения

монотонности процесса обучения стоит максимально разнообразить комплекс применяемых игр, заданий и упражнений [31].

Не любая игровая деятельность способствует познавательному процессу. Игра как метод обучения дошкольников должна основываться на определенных общепедагогических принципах, к которым относятся следующие:

- принцип научности (первоосновой выступают методики, получившие не только научное обоснование, но и успешно апробированные в педагогической практике);

- принцип доступности (наполнение, объем и основные характеристики игры или дидактического материала должны учитывать возраст обучаемых);

- принцип активности и осознанности (повышение уровня вовлеченности детей в познавательный процесс, формирование устойчивости учебного интереса);

- принцип наглядности (формирование у обучаемых широкого представления о тех движениях, которые в настоящий момент разучиваются, а также сопровождение и поддержка в процессе их освоения);

- принцип комплексности (реализация мероприятия по оздоровлению в каждом упражнении);

- принцип личностной ориентации (понимание и учет разных уровней физического и интеллектуального развития обучаемых, а также состояния их здоровья);

- принцип педагогической поддержки (регулярное наблюдение за процессом индивидуального развития каждого обучающегося).

Сегодня в различных научных, методических и дидактических источниках, посвященных обучению плаванию, можно встретить описание не только разнообразных игровых приемов, но и опыт их успешного применения с учетом индивидуальных особенностей детей разных возрастов.

Несмотря на наличие в литературе достаточного большого выбора всевозможных игровых приемов для начального обучения плаванию, зачастую они даются без описания конкретных методических условий использования

данных игр. Другими словами, при выборе той или иной игры встает вопрос о том, подходит ли она для детей определенной возрастной группы, требует ли она наличия или, наоборот, отсутствия каких-либо плавательных умений и пр. Все эти факторы, безусловно, влияют на эффективность учебного процесса, а значит должны учитываться при выборе игровых приемов. В связи с этим, предлагаем несколько игр, которые могут быть использованы при начальном обучении плаванию дошкольников.

На начальном этапе основная задача игр - помочь занимающемуся справиться с боязнью новой для него водной среды, получить представление о ее основных свойствах, освоить подготовительные движения. Для данного этапа лучше всего подходят игры, которые связывают элементарные плавательные движения со знакомыми образами. Например, игра «Водолаз» может использоваться для освоения погружения в воду с выдохом. Игровой прием «Стрела» способствует освоению умения лежать на поверхности воды (держась руками за лестницу, дошкольник ложится в положение «стрела», разжимает кисти рук и должен немного удержаться на поверхности).

Рассмотрим применение игровых приемов в соответствии с основными этапами начального освоения плавания.

1. Ознакомление занимающегося с водной средой и ее основными характеристиками (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Знакомство ребенка должно продолжаться до тех пор, пока он не начнет без страха перемещаться по дну, а также уверенно совершать элементарные плавательные движения. Наиболее эффективны для решения данных задач следующие игровые приемы:

- «Надень шляпу», «Вырос гриб» (ребенку предлагается поднырнуть под резиновый круг, оказавшись внутри кольца) [31];

- «Надуй шар» и «Лопнул шар» (способствуют осознанию, что невозможно полностью погрузиться под воду с легкими, полными воздуха, что необходимо для дальнейшего обучения нырянию и погружению в бассейн).

2. Освоение умений всплывать, лежать, скользить по поверхности воды, понимание выталкивающих и поддерживающих свойств воды необходимо для

того, чтобы дети могли более уверенно чувствовать себя в водной среде. Для этого могут использоваться следующие игры:

- «Крокодил» (формирует представление о плавучести тел, а также позволяет эмпирически почувствовать выталкивающую силу воды). Ребенку предлагается стать «крокодилом»: опираясь на дно руками, вытянуть ноги и полежать на поверхности воды. Более сложный вариант: вытянуть руки вперед или убрать их на бедра;

- «Носик и животик вверх» (способствует освоению плаванию на спине, выполняется на небольшой глубине, при выполнении упражнения важно добиться, чтобы ребенок не прижимал подбородок к груди и не запрокидывал голову);

- «Стрела».

3. Разучивание скольжения в воде и постановка правильного дыхания возможна с использованием приемов:

- «Привет» (данная игра предполагает проныривание в вертикально стоящие обручи и приветствие инструктора, который сначала сам придает ускорение, а затем ребенок постепенно учится делать это самостоятельно);

- «Торпеда» (ребенок принимает позу «торпеды» - руки соединены за головой,

тело вытянуто, предлагается проскользнуть в установленные в воде ворота).

4. Освоение и развитие умения совершать прыжки в воду. Чтобы помочь дошкольнику контролировать свои движения, рекомендованы следующие игровые приемы:

- «Прыжок в колодец» (разучивание прыжков ногами вниз);

- «Оседлай коня» (прыжки в воду на надувные подушки);

- «Прыжок тигра в кольцо» (способствует освоению поверхностных прыжков головой вперед);

- «Лодка» (позволяет провести анализ и способствует осознанию плавательных действий, через образ лодки объясняются основные плавательные движения).

Для повышения эффективности использования данных приемов необходимо принимать во внимание следующие требования:

- четко объяснять правила игры;
- принимать участие в играх должны все занимающиеся дети;
- чем прохладнее вода в бассейне, тем активнее и динамичнее должны быть упражнения, тем в более быстром темпе их нужно проводить;
- необходимо внимательно следить, чтобы правила строго соблюдались;
- по завершении игры объявлять результаты, отмечать успехи;
- игры стоит заканчивать до того, как дети начнут уставать;
- по возможности добавлять соревновательные моменты.

В завершении можно сформулировать следующие заключительные положения:

1. Игровые методы в процессе обучения дошкольников плаванию отличаются высокой эффективностью и позволяют в сжатые сроки освоить необходимые движения и умения. Игра позволяет без потери интереса со стороны ребенка и монотонности стимулировать многократное повторение разучиваемого движения, тренировать различные варианты его использования, что в целом положительно сказывается на развитии и закреплении двигательных навыков.

2. Игровые приемы значительно уменьшают психическую и эмоциональную нагрузку, снижают уровень напряжения, возникающего в организме в связи с физической нагрузкой, позволяют формировать устойчивую мотивацию на регулярные занятия, создают положительный интерес к обучению плаванию.

3. Игровой метод имеет высокий потенциал в процессе работы с дошкольниками и содействует решению задач здоровьесбережения, обеспечивает должный уровень физического развития детей, укрепляет здоровье, способствует социализации и учит разным вариантам коммуникации.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование по обучению детей плаванию проходило в городе Красноярск, в период с января 2022 года по апрель 2022 года, в течение 3 месяцев. База исследования - МАДОУ детский сад № 300 комбинированного вида «Планета детства».

Занятия проводились 2 раза в неделю, длительность одного занятия - 45 минут. Всего в проведении исследования принимало участие 24 дошкольника, в каждой группе тренировалось 10 детей. Всего было сформировано 2 группы – экспериментальная и контрольная.

При отборе детей в группы ориентировались на:

- возраст - 5-6 лет;
- одинаковое телосложение;
- единый уровень физической подготовки.

На занятиях в экспериментальной группе применялся игровой метод, включающий разработанные упражнения.

Исследование было проведено в три этапа:

1 этап – исследование литературы по проблеме данной выпускной квалификационной работы, подбор упражнений для начальной диагностики.

2 этап – реализация педагогического эксперимента, конечная диагностика с применением тех же упражнений.

3 этап – оценка и обработка полученных результатов, выводы об эффективности разработанных упражнений и оформление выпускной квалификационной работы.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Анализ научной литературы относится к методам, с помощью которых происходит формирование вектора научно-исследовательской работы, выбор и определение задач исследования, а также поиски методов и способов решения поставленных задач и достижения цели. Изучение научно-методической литературы позволяет сформулировать гипотезу и в процессе проведения экспериментальной работы и ее дальнейшего написания, подтвердить или опровергнуть ее.

Применение метода анализа научных источников позволяет определить актуальность проблемы, выдвинутой в работе, и выявить степень разработанности в практических достижениях спортивных школ.

В процессе проведения анализа научной и методической литературы, была проведена аналитическая работа над источниками, в которых представлены вопросы и методическое обеспечение спортивных тренировок, внедрение в современную систему тренировки достижений передовой практики в области развития двигательных качеств. Анализировались работы отечественных авторов, посвященные изучаемой проблеме.

Применение данного метода исследования включало исследование научной и научно-методической литературы и последующий анализ полученных данных. Для него характерным является на теоретическом уровне постановка цели, определение задач исследования, выделение объекта и предмета выпускной квалификационной работы, выявление логической последовательности в работе,

поиск необходимых методов сбора и получения информации в ходе написания данной работы.

Они характеризуются теоретическим рассмотрением проблемы, цели и задачи исследования, объекта и предмета исследования, определения логики построения работы, изыскание необходимых методов сбора фактического материала и его интерпретации.

Исследование в рамках данной работы проводилось в несколько этапов, и на каждом этапе мы обращались к анализу научно-методической литературы. На первом этапе применялась научно-методическая литература с целью выявления цели работы и разработки всего методологического аппарата.

В процессе проведения самой экспериментальной работы на основе применения анализа научно-методической литературы проводился выбор методов исследования, выявлялись первоначальные связи между явлениями и самим объектом исследования.

Завершающий этап работы также опирался на научно-методическую литературу для проведения статистического анализа полученных результатов и их дальнейшую интерпретацию.

Педагогическое наблюдение было основным методом, которое мы использовали для работы на тренировочных занятиях.

Под данным методом понимается систематическое, специально организованное наблюдение за конкретными изучаемыми признаками, для дальнейшего его анализа и проведения работы с полученными результатами.

Педагогическое наблюдение и его успешность зависят, в первую очередь от уровня знаний. Именно в связи с этим анализ научной и методической литературы по вопросу исследования в структуре исследования занимал начальный этап.

На основе определенного понимания природы изучаемого явления выдвигается гипотеза о его зависимости от конкретных факторов, от их проявления во внешнем поведении. Гипотеза проверяется в ходе наблюдения и может подтверждаться, уточняться, опровергаться.

Для наблюдения как метода научного познания выдвигается ряд требований, выполнение которых в процессе написания выпускной квалификационной работы позволит достичь необходимого результата.

Требования к наблюдению:

- избирательное – следует определенной цели и изучает какую-то определенную часть реальности, которая отвечает поставленной цели;

- плановое и систематическое – строится на основе определенного плана и охватывает определенный промежуток времени, в течение которого важно отмечать все особенности поведения, которое соответствует необходимым параметрам - это полнота наблюдения.

В ходе проведения экспериментальной работы данный метод использовался для оценки дошкольников.

В процессе проведения занятий учитывались ощущения дошкольников как отражение нагрузки разработанных занятий, соответствует ли она возрастной группе учеников экспериментальной группы.

Контроль за эффективностью разработанных занятий также проводился на основе педагогического наблюдения. При исследовании внимание обращалось на утомляемость, дисциплинированность, активность.

Педагогический эксперимент как научный метод также лежал в основе проведения экспериментальной работы на всех трех этапах. Его целью было оценка эффективности разработанных методов обучения плаванию с применением игрового метода.

Тестирование как часть педагогического эксперимента помогает учащимся и учителям оценить спортивные навыки и определить физические способности и области, нуждающиеся в улучшении. Тестирование помогает также оценить спортивный талант и определить физические способности и области, нуждающиеся в улучшении.

Методы математической статистики применяли при оценке полученных результатов, которые позволяют сделать вывод об эффективности применяемых упражнений.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Педагогический эксперимент

Проведение эксперимента имело цель оценить эффективность упражнений в форме игр на обучение плаванию у дошкольников.

Дети были разделены на 2 группы – контрольная и экспериментальная – по 10 человек в каждой.

Одной из задач, которую мы решали в процессе проведения педагогического эксперимента – это подбор упражнений для диагностики как на начальном этапе, так и после проведения экспериментальной работы.

Выбор был оставлен на 4 упражнениях, которые представлены ниже.

1. «Стрелка» (скольжение на груди без работы ног, м).

Методика проведения: исходное положение - стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между рук. Далее выполняется глубокий вдох, задержка дыхания, наклон вперед, интенсивный толчок от бортика, скольжение на груди без работы ног (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты). Скольжение выполняется до полной остановки. В протокол заносится лучшая попытка из трех раз.

2. «Ракета» (движение при помощи работы ног, на задержке дыхания, м).

Методика проведения: исходное положение - стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуть двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнить попеременные движения ногами по способу «кроль». Лицо опущено в воду и не поднимается. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Преодоление, как можно большего расстояния, после отталкивания от бортика с помощью работы ног кролем. В протокол заносится лучший результат

из трех попыток.

3. «Поплавок» (выполнение задержки дыхания, сек.).

Методика проведения. Выполняется глубокий вдох, и задержать дыхание, присесть на дно, обхватить колени руками, прижать подбородок к груди и всплыть на поверхность. Выполнение теста производится с опусканием лица в воду и выполнением группировки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

4. «Кораблик» (движение кролем на груди на задержке дыхания, м).

Методика проведения: Исходное положение, стоя спиной к борту, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, оттолкнуться от борта двумя ногами, проплыть способом «кроль» на груди без остановок, голова опущена в воду. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки. Плавание способом кроль на груди на задержке дыхания на максимально возможное расстояние. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

На протяжении педагогического эксперимента занятия проводились в течение 3 месяцев.

Первая группа (контрольная) занималась по общей программе «Детство» Е.К. Вороновой на базе детского сада, во второй (экспериментальной) занятия проводились с использованием игрового метода.

Перед проведением каждого занятия с детьми экспериментальной группы проводилась разминка, в которую были включены базовые и специальные упражнения.

Задачи, которые выполняются при «традиционном» методе обучения:

- упражнения на дыхание;
- упражнения на погружение;
- упражнения на всплытие;
- упражнения на лежание;
- упражнения на скольжение;
- обучение попеременной работе ног на груди и на спине с минимальным использованием подвижных опор;

- имитационные упражнения;
- упражнения на дыхание и координацию.

Каждое занятия состояло из 5 упражнений. Чтобы избежать монотонности, пропадания интереса и стимула к занятиям, на каждом занятии чередовали игры, по одной из каждого блока (таблица 1).

Использовались игры для обучения детей держаться на поверхности воды (лежать, всплывать, скользить). Применялись игры на лежание, всплывание на воде, скольжение, прыжки в воду. В этот блок включены игровые упражнения «Звезда», «Поплавок», «Привет!»; игровые приемы «В колодец», «Глубокий прыжок из колодца», «Прыжок тигра в горящее кольцо». Также широко применялись игры, способствующие закреплению навыков правильного дыхания и скольжения на воде: «Стрела» «Винт», «Попади торпедой в цель», «Поезд в тоннель»». Игры на закрепление умения держаться на воде «Звезда», «Поплавок», обучающие нырянию и прыжкам в воду «Ныряльщики за жемчугом», «Прыгни в круг», спортивные и «Веселые» эстафеты (эстафета с мячом, с плавательными досками, с нырянием).

Применение игр и игровых заданий представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Использование игр и игровых заданий при обучении плаванию детей дошкольного возраста

№ блока	Тип игры	Наименование игр
1	Игры на погружение в воду, задержку дыхания и выполнения правильного выдоха в воду	1. «Смешные рожицы» 2. «Подводная лодка» 3. «Поиск сокровищ» 4. «Передай мяч»
2	Игры для обучения правильному положению тела по горизонтали	1. «Поплавок» 2. «Звездочка» 3. «Стрелочка» 4. «Слушай свисток»

3	Игры на скольжение в воде на груди и спине.	1. «Стрела летит» 2. «Винт» 3. «Торпеды» 4. «Буксир» 5. «Кто победит» 6. «Слушай свисток» 7. «Кто дальше проскользит»
4	Игры на координацию движений	1. «Кто быстрее» 2. «Мяч в воздухе» 3. «Акулы и дельфины»
5	Игры-эстафеты	С мячом, плавательными досками, с нырянием

Педагогический эксперимент предусматривал включение в программу игр в экспериментальной группе составленных комплексов для более эффективного процесса обучения плаванию. Испытуемые контрольной группы в период эксперимента занимались по стандартной программе.

По окончании эксперимента были проведены контрольные тесты. В процессе эксперимента комплекс игровых упражнений проводили два раза в неделю. В нашем исследовании использовался комплекс игровых упражнений (Таблица 1). Педагогический эксперимент длился 3 месяца, на протяжении которых никаких изменений в программу занятий внесено не было.

В начале и на конечном этапе детям были предложены следующие задания:

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 (Приложение 1);

2. «Стрелка» - скольжение по воде - отталкивание от бортика ногами с дальнейшим скольжением, руки вверху соединены. Оценивается дальность пройденного пути, скольжением по воде (Приложение 2);

3. «Ракета» - проплывание при помощи работы ног, на задержке дыхания. Методика проведения: исходное положение - стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуть двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнить попеременные движения

ногами по способу «кроль». Лицо опущено в воду и не поднимается. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперёд рук). Преодоление, как можно большего расстояния, после отталкивания от бортика с помощью работы ног кролем. В протокол заносится лучший результат из трех попыток (Приложение 3);

4. «Кораблик» - проплывание кролем на груди на задержке дыхания. Методика проведения: исходное положение - стоя спиной к борту, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, оттолкнуться от борта двумя ногами, проплыть способом «кроль» на груди без остановок, голова опущена в воду. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки. Плавание способом кроль на груди на задержке дыхания на максимально возможное расстояние. Для учета использовался лучший результат из трех попыток (Приложение 4).

3.2. Обсуждение результатов исследования

Результаты педагогического эксперимента отображают степень влияния использования игрового метода при обучении плаванию детей 5-6 лет на динамику развития навыков такого вида спорта как плавание у дошкольников.

В процессе эксперимента путем проведения тестирования была установлена разница показателей экспериментальной и контрольной групп (таблица 1) в январе 2022 года (начало эксперимента) и в апреле 2022 года (конец эксперимента).

После проведения эксперимента наблюдаем увеличение показателей в экспериментальной группе, что позволяет сделать вывод об успехе использования игрового метода ведения занятий по плаванию у детей дошкольного возраста.

Таблица 1 - Сводный протокол оценки плавательных навыков детей 5 - 6 лет. Констатирующий этап эксперимента, контрольная группа

Ф.И.	«Стрелка», м	«Ракета», м	«Кораблик», м	«Поплавок», с
Петр И.	1,5	2,4	3,2	6,1
Степан К.	2,1	3,2	3,3	8
Кирилл С.	1,5	2,4	2,8	5,6
Савва В.	1,8	3	3,5	7,1
Ксения С.	1,4	2,2	2,8	6,3
Елизавета Я.	1,6	2,4	3,1	7,1
Анна К.	2,4	3,6	3,8	8,3
Злата К.	2,1	2,9	3,4	7,5
Роман У.	2,7	3,6	3,9	8,6
Максим З.	2,1	2,9	3,3	6,4

Таблица 2 - Сводный протокол оценки плавательных навыков детей 5-6 лет. Констатирующий этап эксперимента, экспериментальная группа

Ф.И.	«Стрелка», м	«Ракета», м	«Кораблик», м	«Поплавок», с
Андрей К.	2,2	3,1	3,3	7,8
Павел Ж.	1,8	2,7	3,1	5,9
Мария П.	2,1	3,2	3,3	7,4
Устинья Д.	1,9	2,7	2,6	6,4
Елена М.	2	3,2	3,4	7,5
Диана Я.	2,1	2,7	3,3	7,1
Егор П.	2,3	3,3	3,8	8,5
Марк К.	2,2	3,1	3,2	6,8
Иван К.	1,7	2,7	3	6,2
Александра Т.	1,5	2,2	2,7	5,9

Таблица 3 - Сводный протокол оценки плавательных навыков детей 5-6 лет. Контрольный этап эксперимента, контрольная группа

Ф.И.	«Стрелка», м	«Ракета», м	«Кораблик», м	«Поплавок», с
Петр И.	3,6	4,9	5,6	8,1
Степан К.	3,8	5,4	5,9	9,6
Кирилл С.	3,2	4,7	5,5	7,8
Савва В.	3,6	5,4	6,2	9
Ксения С.	3,1	4,9	5,6	8,1
Елизавета Я.	3,2	5,2	5,9	8,6
Анна К.	3,8	5,8	6,6	9,8
Злата К.	3	5,4	6,1	8,8
Роман У.	3,9	6,2	7	10,1
Максим З.	3,8	5,9	6,4	9,8

Таблица 4 - Сводный протокол оценки плавательных навыков детей 5-6 лет.

Контрольный этап эксперимента, экспериментальная группа

Ф.И.	«Стрелка», м	«Ракета», м	«Кораблик», м	«Поплавок», с
Андрей К.	5,9	6,3	8,3	13,7
Павел Ж.	3,9	6,1	7,5	10,4
Мария П.	4,2	6,6	7,9	10,5
Устинья Д.	3,9	5,8	7	9,7
Елена М.	4,3	6,5	7,9	10,6
Диана Я.	4	6,4	7,9	10,6
Егор П.	5,2	6,6	8,4	16,6
Марк К.	4,4	6,1	7,4	14,1
Иван К.	4	6	7,8	10,5
Александра Т.	4,4	6,3	6,9	11,2

Таблица 5 - Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До	После	До	После
«Стрелка» (скольжение на груди без работы ног), м	$1,92 \pm 0,12$	$3,5 \pm 0,10^*$	$1,98 \pm 0,07$	$*4,42 \pm 0,17^*$
«Ракета» (проплывание при помощи работы ног, на задержке дыхания), м	$2,86 \pm 0,14$	$5,38 \pm 0,14^*$	$2,89 \pm 0,10$	$*6,27 \pm 0,28^*$
«Поплавок» (выполнение задержки дыхания), с	$3,31 \pm 0,11$	$6,08 \pm 0,13$	$3,17 \pm 0,10$	$*7,7 \pm 0,14^*$
«Кораблик» (проплывание кролем на груди на задержке дыхания), м	$7,1 \pm 0,26$	$8,97 \pm 0,24$	$6,95 \pm 0,26$	$*11,79 \pm 0,11^*$

Наглядно это представлено на рисунках 1-4.

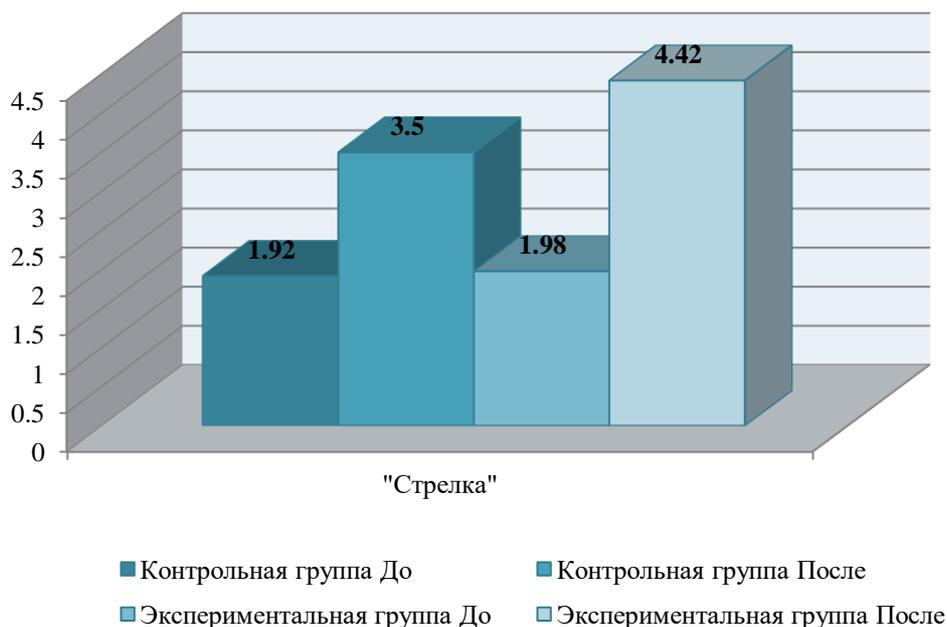


Рисунок 1 – Результаты контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапе. Упражнение «Стрелка»

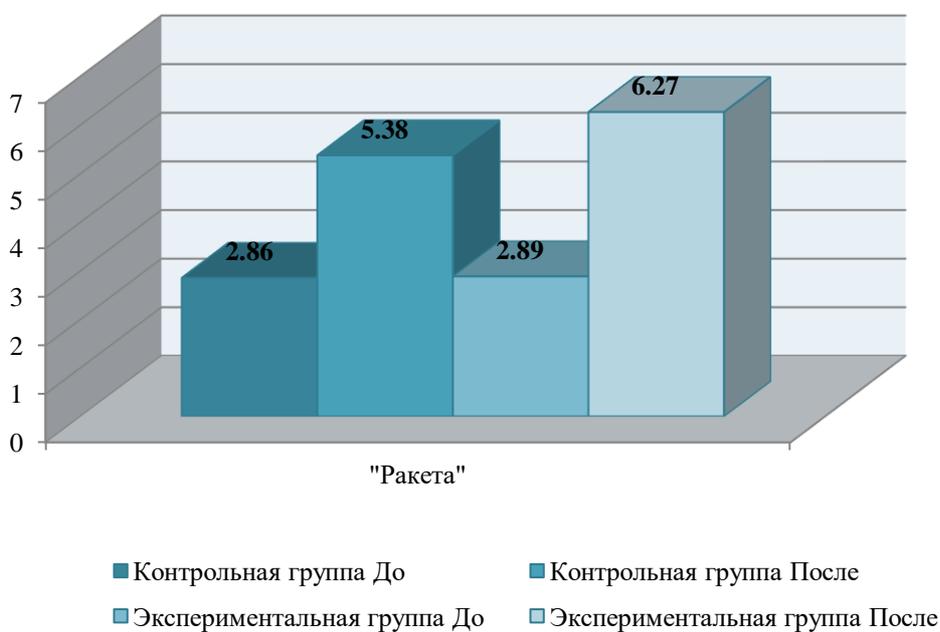


Рисунок 2 – Результаты контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапе. Упражнение «Ракета»

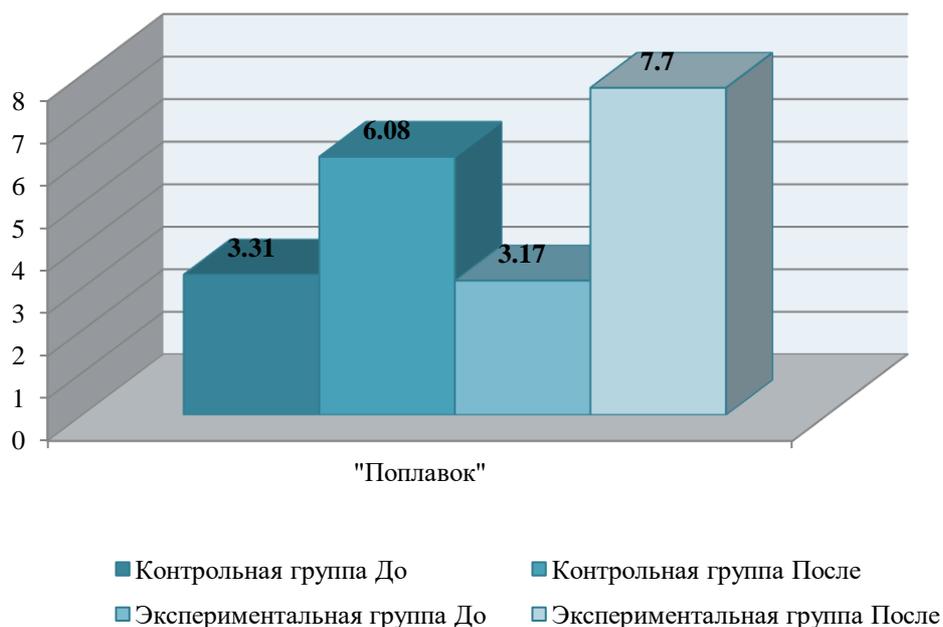


Рисунок 3 – Результаты контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапе. Упражнение «Поплавок»

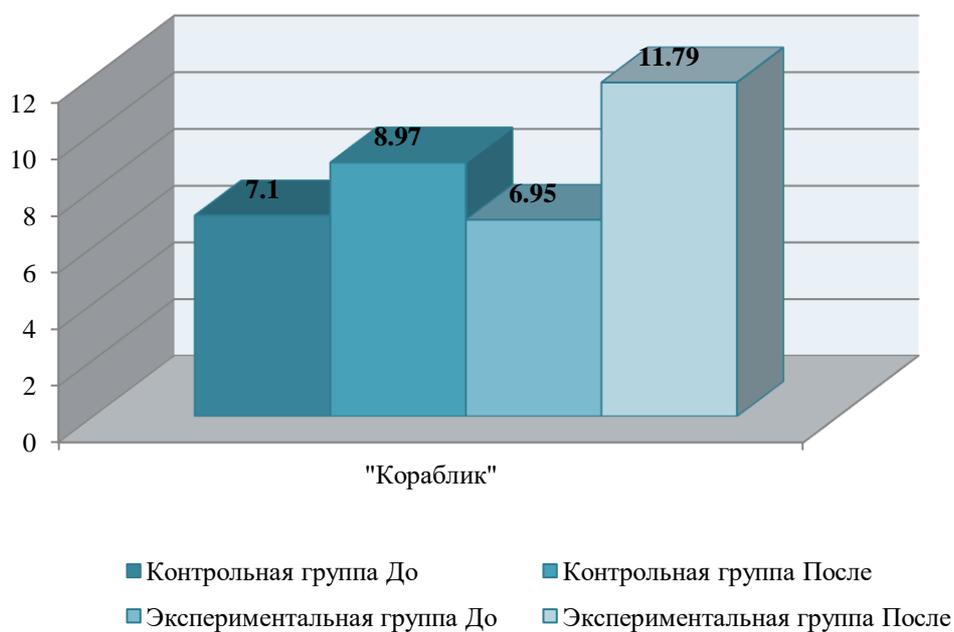


Рисунок 4 – Результаты контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапе. Упражнение «Кораблик»

Итак, после проведения упражнения «Стрела» (скольжение на груди без работы ног):

- Наблюдаем, что средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $1,92 \pm 0,12$ м, а в конце проводимого эксперимента результаты улучшились до следующих показателей - $3,50 \pm 0,10$ м. Соответственно прирост показателей по среднему результату у детей занимающихся в контрольной группе увеличился на 82%. По результатам исследования можем видеть, что показатели в данном тестировании достоверно различимы (при $p < 0,05$).

- Для экспериментальной группы средний результат в январе равен $1,98 \pm 0,07$ м. По окончании эксперимента, в апреле 2022 г., по результатам проведенного теста результат улучшился до $4,42 \pm 0,17$ м. Прирост показателей увеличился до 123%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте (при $p < 0,05$).

Для упражнения «Ракета» (движение в воде при помощи работы ног, на задержке дыхания):

- Средний результат контрольной группы в январе 2022 г. - $2,86 \pm 0,14$ м. После проведения повторного тестирования результат увеличился и стал равен $5,38 \pm 0,14$ м. В итоге средний результат у детей контрольной группы увеличился на 93%. Оценивая полученные данные, выявлено достоверное увеличение показателей в данном эксперименте (при $p < 0,05$).

- Для экспериментальной группы средний результат в начале эксперимента равен $2,89 \pm 0,10$ м. По окончании эксперимента повышение показателей в среднем до $6,27 \pm 0,08$ м. В итоге, для данного упражнения процентное увеличение показателей составляет около 114%. При оценке полученных данных выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей (при $p < 0,05$).

В тесте «Поплавок» (выполнение задержки дыхания):

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента составляет $3,31 \pm 0,11$ с, в конце эксперимента равен $6,08 \pm 0,13$ с. Таким образом, средний результат у детей контрольной группы увеличился на 83%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение

показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $3,17 \pm 0,1$ с, в конце эксперимента, после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,70 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат увеличился на 132%. Наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В тесте «Кораблик» (проплавание кролем на груди на задержке дыхания):

- Контрольная группа в начале эксперимента показала средний результат - $7,1 \pm 0,27$ м. В апреле 2022 г. после проведения повторного тестирования, видим рост показателя до $8,97 \pm 0,23$ м. Средний результат вырос на 27%. Полученные данные идут с достоверным увеличением показателей (при $p < 0,05$).

В экспериментальной группе на начало тестирования средний результат равен $6,95 \pm 0,25$ м, в конце эксперимента результат увеличился до $11,79 \pm 0,61$ м. Средний результат у детей экспериментальной группы увеличился на 66%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей (при $p < 0,05$).

Таким образом, мы можем видеть статистически достоверные показатели у экспериментальной группы в сравнении с контрольной. Дети дошкольного возраста при проведении данных тестов показали максимально возможные результаты, которые отображают позитивную динамику. Также можем спрогнозировать рост показателей при дальнейшей работе с детьми данных групп.

Эксперимент, который проводился в течении трех месяцев по применению игрового метода обучения плаванию детей 5 -6 лет, позволяет сделать вывод о том, что экспериментальная группа по окончании учебного года имеет лучшие показатели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, после сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп в упражнении «Стрелка», основной прирост произошел у детей экспериментальной группы. Определено достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента (при $p < 0,05$), данные достоверно различимы у детей экспериментальной группы.

Проанализировав полученные данные в упражнении «Ракета», мы наблюдаем, что основной прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента (при $p < 0,05$), с преимуществом результатов в экспериментальной группе.

После проведенного анализа теста «Поплавок», наблюдаем прирост показателей в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Оценив полученные данные в «Кораблике», наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное (при $p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Таким образом, игровой метод ведения занятий по плаванию имеет высокий уровень усвоения учебного материала. Дети быстрее включались в работу и эффективнее получали плавательные навыки, работали с хорошим настроением и желанием, в отличие от детей контрольной группы. Когда деятельность ребенка на занятии организована, правильно структурирована и интересно преподнесена (в нашем случае с помощью игр), то он начинает быть самостоятельным. Соответственно, игровой метод обучения более эффективный, чем обучение, предусмотренное стандартной учебной программой по плаванию.

В ходе проведения эксперимента, нашей целью было доказать эффективность применения игрового метода в обучении плаванию детей.

Можем видеть, что цель была достигнута, так как дети:

- охотно шли на занятия;
- были вовлечены в учебно-тренировочный процесс;
- усваивали материал интенсивнее;
- были заинтересованы в улучшении своих результатов.

Итак, игровой метод - это универсальная модель проведения занятий по обучению плаванию. Применение не требует долгой подготовки, а эффективность не заставляет себя ждать. Тренер, который имеет в своем рабочем портфолио заготовленные примеры игр, а также материал, подходящий для реализации работы во время учебного года, с легкостью сможет поддерживать интерес и темп работы на каждом занятии, даже при монотонном выполнении каких-либо вариантов упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанова, С.Н. Оздоровление детей в дошкольных образовательных учреждениях /С.Н. Агаджанова, В.И. Смирнова //Педиатрия. - 2018. - № 1. - С. 8-11.
2. Анисимова, А.В. Современные проблемы формирования здоровья детей и подростков /А.В. Анисимова, Н.К. Перевощикова //Мать и Дитя в Кузбассе. - 2017. - № 2. - С. 8-14.
3. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека /В.К. Бальсевич. - М.: Изд-во Теория и практика физ. культуры, 2020. - 275 с.
4. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации /А.А. Баранов //Педиатрия. - 2021. - № 3. - С. 9-14.
5. Болотов, Д.Д. Применение гидрокинезотерапии в реабилитации больных с травмами опорно-двигательного аппарата /Д.Д. Болотов //Вестник восстановительной медицины. - 2016. - № 3. - С. 75-79.
6. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде и под водой /Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 60 с.
7. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов /Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Academia, 2019. - 432 с.
8. Викулов, А.Д. Занятие плаванием и интеллект дошкольников /А.Д. Викулов, Б.А. Орлов //Современные образовательные направления в физической культуре: сб. науч. тр. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - С. 191-192.
9. Волосникова, Т.В. Физическая культура в системе управления оздоровлением дошкольников в экологических условиях мегаполиса: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 /Т.В. Волосникова. - СПб., 2017. - 44 с.
10. Воронцов, И.М. Пропедевтика детских болезней /И.М. Воронцов, А.В. Мазурин. - 3-е изд., доп. и перераб. - СПб: Фолиант, 2019. -1008 с.

11. Гайгрсоки, Г.В. Подводное «плавание» - как метод лечения двигательных расстройств у детей при перинатальном поражении центральной нервной системы /Г.В. Гайгрсоки //Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: матер. Всерос. науч.-практ. конф. - СПб., 2020. - С. 140.
12. Гидрокинезотерапия: учеб.-метод. пособие /В.В. Ежов, Л.В. Ежова, Ю.И. Андрияшек, Т.Т. Замша. - Киев, 2017. - 156 с.
13. Гидротерапия: роль погружения в воду и физиологических упражнений в ней /А.Т. Быков, Т.Н. Маляренко, В.П. Терентьев и др. //Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2019. - № 1. - С. 39-42.
14. Калб, Т.Л. Проблемы нарушений осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции /Т.Л. Калб //Вестник новых медицинских технологий. - 2018. - № 4. - С. 62-64.
15. Каменская, В.Г. Сенсомоторная интеграция как маркер интеллектуального развития /В.Г. Каменская //Природные факторы и социальные условия успешности обучения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. - СПб.: САГА, 2017. - 280 с.
16. Каплина, С.П. О реабилитации детей с ПЭП /С.П. Каплина //Российский педиатрический журнал. - 2020. - № 1. - С. 18-21.
17. Капранова, Е.И. Закаливание детей раннего возраста /Е.И. Капранова. - М.: Моск. мед. академия им. И.М. Сеченова, 2017. - 20 с.
18. Карташова, Н.М. Системные реакции биологических динамических систем на внешние воздействия: автореф. дис. ... д-ра биол. наук: 05.13.01 /Н.М. Карташова. - Тула, 2005. - 31 с.
19. Киселев, С.Ю. Взаимосвязь интеллекта и показателей сенсомоторного теста у детей старшего дошкольного возраста /С.Ю. Киселев, В.И. Лупандин, И.Е. Ткачук //Вопросы психологии. - 2019. - № 4. - С. 38-44.

20. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учеб. пособие /В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко; под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2020. - 320 с.
21. Комшина, О.С. Эффективность применения ритмопластической гимнастики и гидрокинезотерапии для детей 3-4 лет с ослабленным здоровьем /О.С. Комшина //Социальная политика и социология. - 2018. - Т. 1, № 4. - С. 129-135.
22. Крученок, О.И. Оздоровление детей специальной медицинской группы с заболеваниями органов дыхания /О.И. Крученок, Р.И. Сабитова //Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. - Пермь, 2018. - С. 171-174.
23. Кучма, В.Р. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации: сб. матер. /В.Р. Кучма; под ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучма. - М., 2017. - Вып. VI. - 192 с.
24. Лечебная физическая культура: справочник /под ред. В.А. Епифанова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2017. - С. 447-472.
25. Маханова, Н.Ю. Эффективность гидротермотерапии у детей с перинатальными поражениями нервной системы /Н.Ю. Маханова, И.М. Сутулина //Мать и Дитя в Кузбассе. - 2017. - № 3. - С. 11-15.
26. Москунов, Д.Ф. Гидрореабилитация /Д.Ф. Москунов //Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: матер. Всерос. науч.-практ. конф. - СПб., 2019. - С. 112-115.
27. Мохнач, Н.Н. Валеология: конспект лекций /Н.Н. Мохнач. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 256 с.
28. Нагаева, Е.В. Рост как критерий здоровья ребенка /Е.В. Нагаева //Педиатрия. - 2019. - № 3. - С. 58-62.
29. Нетребко, О.К. Ожирение у детей: истоки проблемы и поиски решений /О.К. Нетребко //Педиатрия. - 2019. - № 6. - С. 104-113.

30. Петряев, А.В. Плавание /А.В. Петряев, И.В. Клешнев //Исследования, тренировка, гидрореабилитация: матер. 2-й Междунар. науч.-практ. конф. - СПб., 2018. - С. 312.

31. Плавание: учебник для вузов /под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 400 с.

32. Раннее выявление детей дошкольного возраста с отклонениями в состоянии здоровья: науч. издание /В.И. Коба, Г.В. Кобылянская, И.В. Григорьева, С.Е. Кальмова //Актуальные вопросы охраны материнства и детства: матер. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию Дет. гор. больницы № 5 и 10-летию Обл. перинат. центра. - Кемерово, 2016. - С. 47-48.

33. Скиндер, Л.А. Физическая реабилитация детей с нарушением осанки и сколиозом: учеб.-метод. пособие /Л.А. Скиндер. - Брест: БрГУ, 2017. - 210 с.

34. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академия, 2006. - 386 с.

35. Таран, И.В. Изменение показателей оценки основных двигательных функций у детей с церебральным параличом спастической формы методом гидрокинезотерапии /И.В. Таран //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2017. - № 16. - С. 48-52.

36. Тимофеева, Е. А., Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Е.А. Тимофеева. - М.: Мозаика-Синтез, 2006. - 184 с.

37. Тюмасева, З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования) /З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. - Челябинск, 2017. - 299 с.

38. Физическая реабилитация /под общ. ред. С.Н. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2018. - С. 195-229.

39. Чеменева, А. А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / А.А. Чеменева. - СПб.: Детство-Пресс, 2019. -

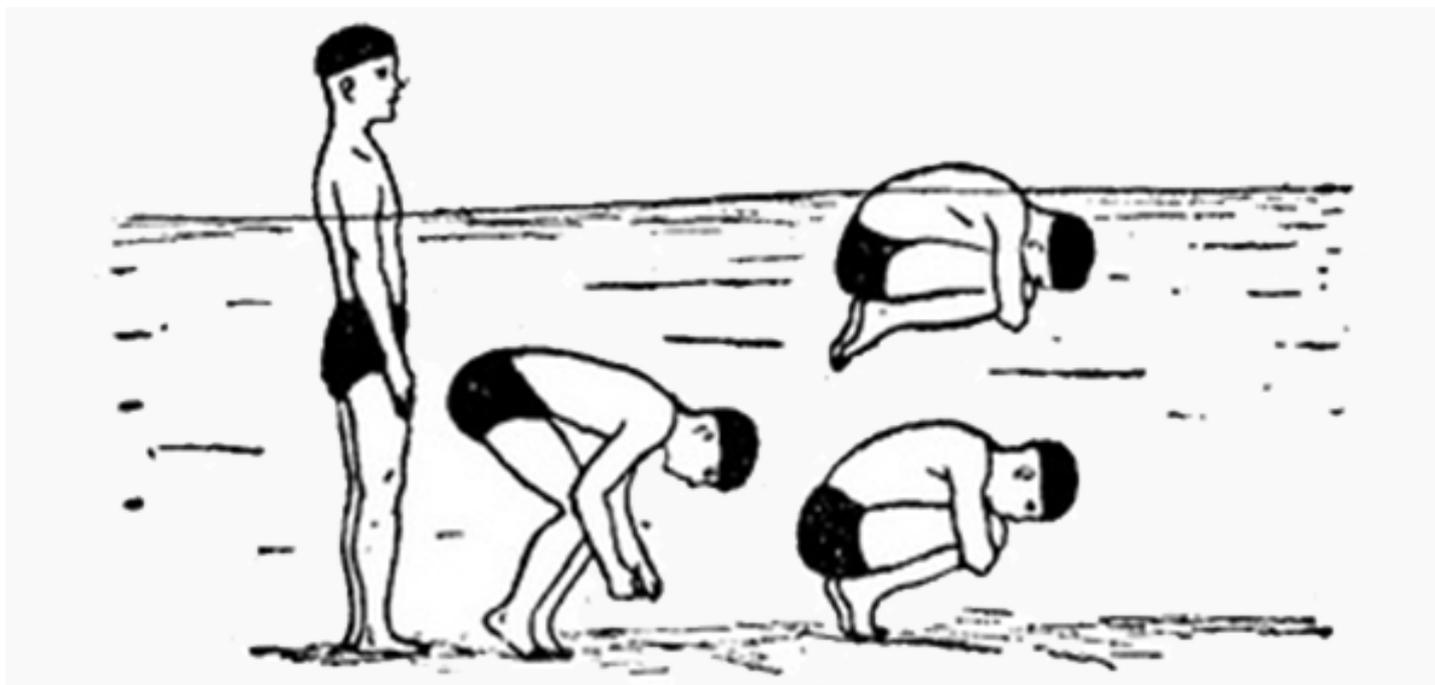
336 с.

40. Шмарева, Е.А. Психологическое сопровождение творческого развития младших школьников средствами оздоровительного плавания: автореф. дис. . канд. психол. наук: 19.00.07 /Е.А. Шмарева. - Н. Новгород, 2011. - 28 с.

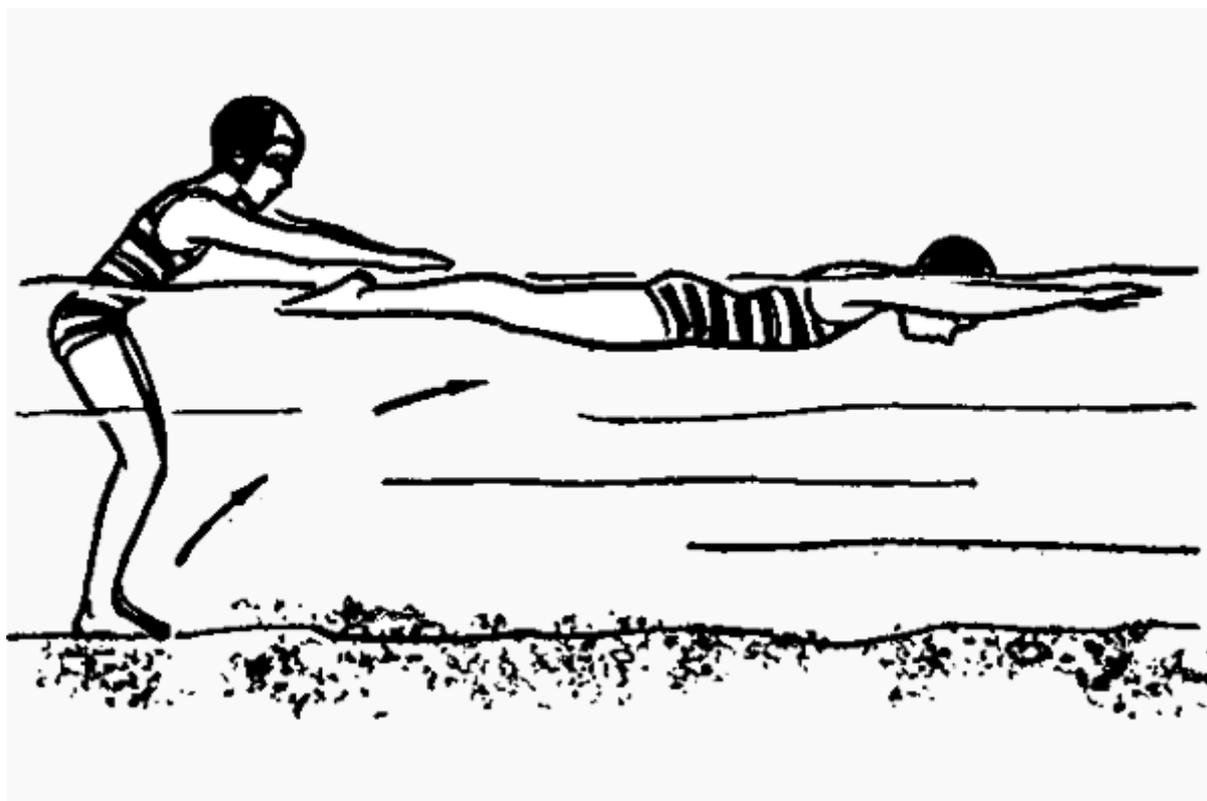
41. Ящук, А.В. Патогенетическое обоснование кинезотерапии на этапе долговременной реабилитации детей с бронхиальной астмой /А.В. Ящук, С.Н. Ежов, Т.А. Гвозденко //Бюллетень физиологии и патологии дыхания. - 2018. - № 54. - С. 42-47.

ПРИЛОЖЕНИЯ

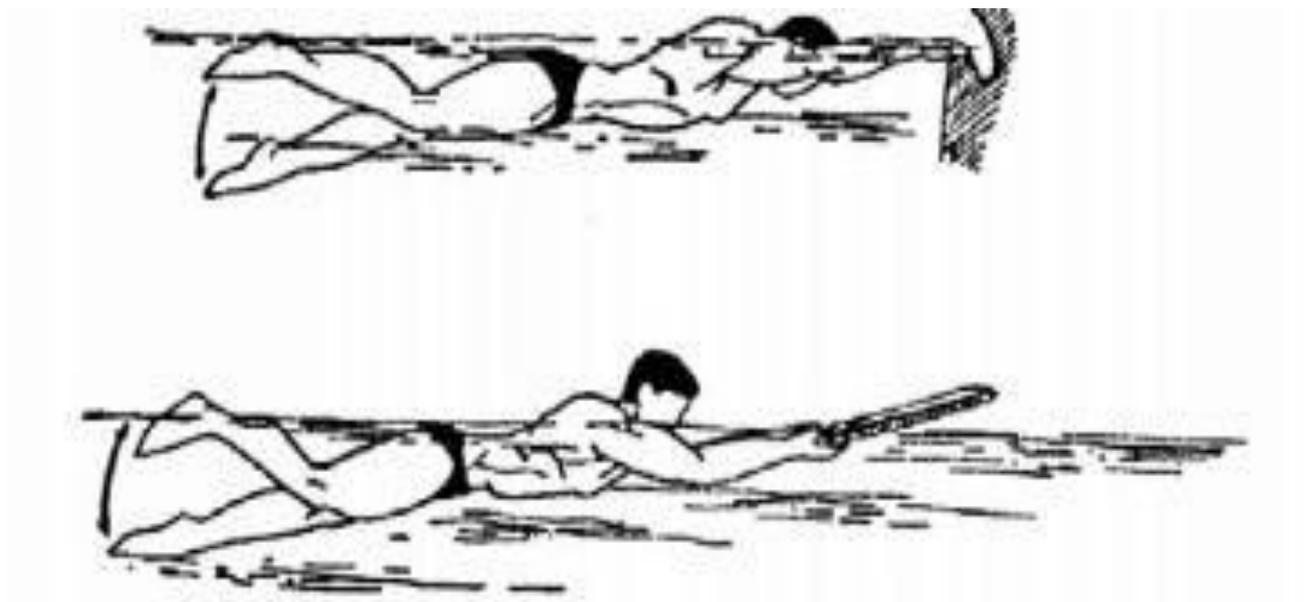
Приложение 1



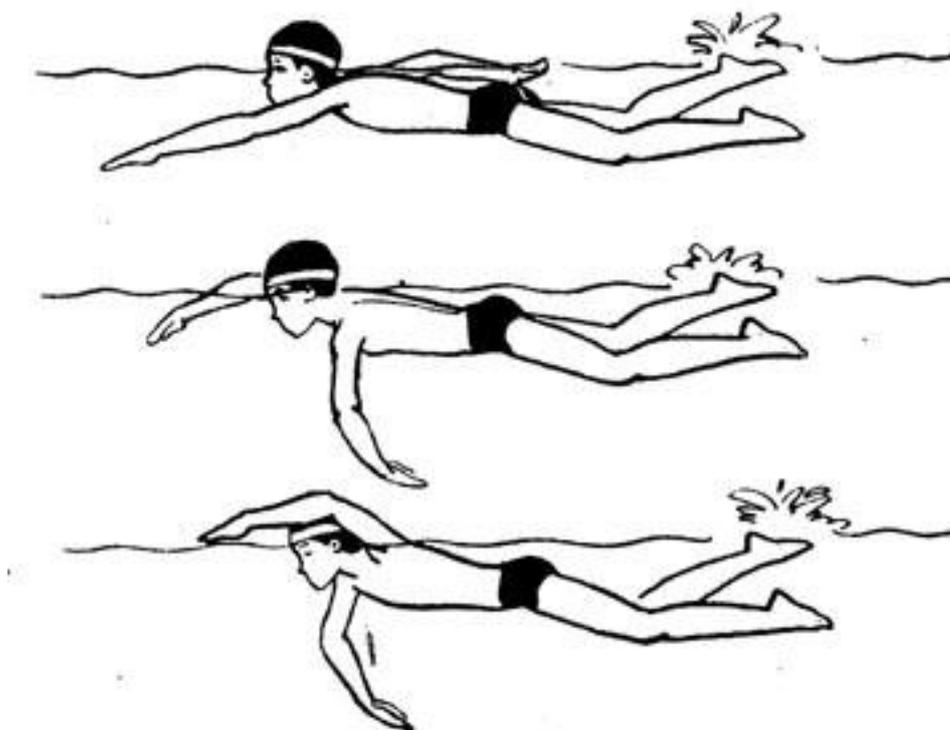
«Поплавок» - ноги согнуты к коленям, руки «обнимают» ноги, голова прижата к коленям, задержка дыхания на 80% от максимума объема легких. Способ оценивания: засекалось время, за которое ребенок смог продержаться в заданном положении в воде.



«Стрелка» - скольжение по воде - отталкивание ногами с дальнейшим скольжением, руки вверху соединены. Оценивается дальность пройденного пути, скольжением по воде.



«Ракета» - проплывание при помощи работы ног, на задержке дыхания. Методика проведения: исходное положение - стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнить попеременные движения ногами по способу «кроль». Лицо опущено в воду и не поднимается. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперёд рук). Преодоление, как можно большего расстояния, после отталкивания от бортика с помощью работы ног кролем. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.



«Кораблик» - проплывание кролем на груди на задержке дыхания. Методика проведения: исходное положение - стоя спиной к борту, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, оттолкнуться от борта двумя ногами, проплыть способом «кроль» на груди без остановок, голова опущена в воду. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки. Плавание способом кроль на груди на задержке дыхания на максимально возможное расстояние. Для учета использовался лучший результат из трех попыток.