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

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

**Ткаченко Нина Александровна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Игровой метод обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Янова М.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Научный руководитель д.п.н.,

профессор Янова М.Г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата защиты

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обучающийся JO-Б17Б-01

Ткаченко Н.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение…………………………………………………………………………… | 3 |
| Глава1. Теоретические аспекты обучения плаванию детей дошкольного возраста............................................................................................................... | 7 |
| * 1. Воспитательное, прикладное и оздоровительное значение плавания . | 7 |
| * 1. Особенности развития детей дошкольного возраста……….................   1.2.1. Психическое развитие детей дошкольного возраста…………………………………………………………………... | 10 |
| 1.2.2. Физическое развитие детей дошкольного возраста……………………………………………………………………………….. | 16 |
| Глава 2. Организация и методы исследования ……………………….…..………... | 20 |
| 2.1Организация исследования …………….…............................................... | 20 |
| 2.2 Методы исследования…………................................................................. | 20 |
| Глава 3. Экспериментальная работа …………….………………………………… | 25 |
| 3.1. Разработка и реализация программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста путем игрового метода……………………….. | 25 |
| 3.2. Обсуждение результатов исследования………………………………… | 28 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………...………………………………………….……...... | 35 |
| Список используемой литературы……………………………….…….. | 37 |
| ПриложениЕ……………………………………………………………….…........ | 41 |

ВВЕДЕНИЕ

Классическая методика обучения плаванию детей дошкольного возраста не в полной мере учитывает эмоционально-возрастные потребности детей. В связи с этим возникает актуальность поиска новой методики по обучению плаванию на основе игровых комплексов упражнений, которые будут способствовать более быстрому и эффективному обучению плаванию, так как в младшем и дошкольном возрасте основной формой обучения выступает игра, построенная на знакомых ребенку образах и ситуациях.

Для того, что бы уверенно и комфортно находиться в водной среде, не обязательно владеть незаурядными способностями, но, тем не менее, ежегодно происходят несчастные случаи на воде – утопления, а самыми уязвимыми людьми в данной проблеме являются дети. В связи с этим, массовому обучению плаванию уделяется большое внимание среди обучающихся школ, высших учебных заведений и учреждений среднего профессионального образования, в которых эта спортивная дисциплина обязательно включена в каждую учебную программу по физическому воспитанию, а для детей младшего и дошкольного возраста с каждым днем открывается большое количество частных бассейнов. Также плавание является обязательным разделом спортивно-массовой работы в летних спортивно-оздоровительных лагерях для школьников разных возрастов.

«Вода - ваш друг ... вам не нужно сражаться с водой, вам нужно только разделить тот же дух, и тогда он позволит вам двигаться» - Александр Попов.

Как правило, при составлении рабочей программы по обучению плаванию учитываются такие факторы как возрастные особенности, уровень подготовки обучающегося и возможности здоровья. На данный момент существует большое количество программ и методик для детей разных возрастов, разработанных тренерами, педагогами, докторами. Они делали выборку упражнений, определяли их дозировку, устанавливали порядок выполнения и даже по-разному трактовали и соблюдали технику безопасности в своей работе. По этой причине у авторов методик и их последователей ни раз возникали споры касательно того или иного видения обучения плаванию и подхода к нему. У современных преподавателей есть возможность разработать свою методику обучения, следовать какой-либо одной ранее созданной, либо совмещать в своей работе разные приёмы из разных программ.

В современных реалиях плавание набирает всё большую популярность, как среди взрослых, так и среди детей. Также широко распространено грудничковое плавание, в которое с каждым днём всё больше родителей отдают своих детей, начиная уже с первого месяца жизни. Занятия по плаванию для людей стали доступнее, открываются новые бассейны, разрабатывается много методик преподавания, а пропаганда здорового образа жизни стремительно растёт. Компетентный преподаватель и правильно выстроенная программа занятий на воде позволяют человеку, а тем более ребёнку раскрыть свой потенциал, адаптироваться в новой среде, развить морально-волевые качества. Также занятия в воде являются хорошей профилактикой респираторных заболеваний, способствуют закаливанию организма, укреплению нервной системы и гармоничному развитию. Нет необходимости доказывать, что умение плавать может оградить человека от несчастного случая не только на открытой воде (в некоторых случаях и в бассейне), даже если он сумеет проплывать хотя бы небольшое расстояние. Так же хотелось бы отметить, что навык, приобретенный в детстве, умения плавать сохраняется на всю жизнь.

На основе вышесказанного можно сказать, что тема обучения плаванию детей дошкольного возрастана основе игрового метода является актуальной во все времена и требует более детального рассмотрения.

**Объект исследования:**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста посредством занятий по плаванию.

**Предмет исследования:**

Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста посредством игрового метода.

**Цель исследования:**

Теоретическое обоснование, разработка программы обучения плаванию детей дошкольного возраста, ее реализация и экспериментальная проверка в процессе физического воспитания.

**Гипотеза исследования:**

Предполагается, что применение игрового метода обучения плаванию детей дошкольного возраста будет эффективным, если:

- проанализировать теоретические положения и практический опыт по проблеме исследования;

- изучить и учесть возрастные особенности детей дошкольного возраста и уровень подготовленности;

- разработать и реализовать программу по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить анализ накопленного в теории и практике опыта по проблеме обучения плаванию дошкольников посредством игрового метода;
2. Разработать программу по обучению плаванию детей дошкольного возраста;
3. Экспериментальным путем проверить эффективность реализации разработанной программы по плаванию.

**Теоретическая значимость:** заключается в анализе и разработке программы по обучению плаванию посредством игрового метода.

**Практическая значимость:** полученные результаты могут быть использованы инструкторами по плаванию в дошкольных учреждениях и частных детских бассейнах.

**Структура:** выпускная квалификационная работа включает введение, три главы, заключение, библиографический список из 33-х источников и приложения. Материал выпускной квалификационной работы сопровождается иллюстрированными таблицами в количестве 5-ти штук, рисунками в количестве 3-х штук объем печатной работы составляет 46 страниц.

Глава 1. Теоретические аспекты обучения плаванию детей дошкольного возраста

* 1. Воспитательное, прикладное и оздоровительное значение плавания

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоничное развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и людям разных возрастов в их повседневной учебной и трудовой деятельности. Плавание по праву занимает ведущее место в советской системе физического воспитания. Нормативы но плаванию включены во все ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований. Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и другое. Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам и другое. Воинам российской армии необходимо уметь преодолевать водные преграды для того, чтобы выполнять любые задания командования. Каждый человек должен при необходимости уметь спасти утопающего и оказать ему первую помощь.

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

Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека, существенно уменьшается вес тела, облегчается отток крови от периферии к центру, наблюдается состояние близкое к невесомости. Пребывание в воде оказывает гигиеническое воздействие на кожный покров человека. В результате дозированного плавания число сердечных сокращений уменьшается, улучшается состав крови, что экономит резервы сердца и повышает защитные силы организма.

Специалистами подмечено, что нахождение человека в воде с головой усиливает эффект охлаждения, вызывая более высокое напряжение вегетативных функций организма. Человек, не прошедший закаливающих процедур и оказавшийся в воде с температурой 0°С, может потерять сознание через 12 мин, а через 18 мин – погибнуть. При температуре 10°С опасные для жизни рубежи отодвигаются соответственно до 25–55 мин, а при 20°С они составляют уже 135–360 мин. Все это указывает сначала на необходимость прохождения закаливающих процедур, а в дальнейшем на систематичность закаливания как оздоровительного воздействия на человеческий организм.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде расслабляют опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. Горизонтальное положение тела пловца в воде способствует нормальному кровообращению, закаливающий фактор оказывает влияние на самочувствие человека, термическое свойство воды массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, но в какой-то мере затрудняет работу дыхательной системы, затрудняя выдох и развивая дыхательную мускулатуру. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание. Минеральные вещества, находящиеся в воде, также положительно влияют на организм занимающегося. Поэтому плавание со своими динамическими характеристиками является одним из доступных средств физического воспитания занимающихся различного возраста и подготовленности.

При правильно проводимых занятиях у детей и взрослых повышаются функциональные возможности сердечнососудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы [33].

В настоящее время в зависимости от задач, решаемых в ходе занятия, выделяют несколько видов плавания: *рекреативно; оздоровительное; лечебное (реабилитационное); кондиционное; адаптивное; спортивное плавание.*

Рекреативное плавание направлено на улучшение физического и психоэмоционального состояния людей. Во время активного отдыха, развлечений и досуга используются средства плавания и купания. Обычно используются самостоятельные занятия нерегулярного характера (плавание в выходные дни, посещение аквапарка).

Основными задачами оздоровительного плавания являются достижение и поддержание желаемого уровня здоровья, профилактика заболеваний.

Лечебное (реабилитационное) плавание отличается от оздоровительного вида контингентом занимающихся. Им занимаются люди, имеющие ухудшение в состоянии здоровья, которое можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств, используемых в водной среде.

Нагрузки кондиционного плавания заметно превышают нагрузки, применяемые в оздоровительной тренировке, поэтому они используются для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности. К кондиционному плаванию можно отнести и поддержание спортивного долголетия.

Адаптивное плавание — обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности.

Задачей спортивной тренировки (в спорте высших достижений) является демонстрация наивысшего индивидуально доступного результата, требующая многолетних напряженных тренировок [24].

Начинать заниматься плаванием лучше в детском возрасте. Доказано, что дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Спортивным плаванием сейчас занимаются тысячи школьников. В настоящее время проводятся соревнования и регистрируются рекорды в плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем, кролем на спине, а также в комплексном плавании и эстафетах (4х100 и 4х200 м). Дистанции в разных способах от 50 до 1500 м.[33].

* 1. Особенности развития детей дошкольного возраста
     1. Психическое развитие детей дошкольного возраста

В раннем детстве ребенок познавал социальную действительность со стороны предметов, созданных людьми. Перед дошкольником «открывается» мир взрослых со стороны их взаимоотношений и деятельности. Социальная ситуация развития в дошкольном возрасте перестраивается в следующее соотношение: ребенок-предмет-взрослый.

Главная потребность ребенка состоит в том, чтобы войти в мир взрослых, быть как они и действовать вместе с ними. Но реально выполнять функции старших ребенок не может. Поэтому складывается противоречие между его потребностью быть как взрослый и ограниченными реальными возможностями. Данная потребность удовлетворяется в новых видах деятельности, которые осваивает дошкольник. Спектр его деятельности значительно расширяется. Все виды деятельности дошкольника объединяет их моделирующий характер. Дети моделируют взаимоотношения людей, когда разыгрывают какой-либо сюжет в игре. Они создают модели, отражающие взаимосвязи между предметами, когда используют заместители вместо реальных предметов. Рисунок является наглядной моделью изображаемого объекта или ситуации. Создаваемые конструкции представляют объемные модели предметов [28].

В то же время виды деятельности дошкольника различаются с точки зрения отношений, которые складываются между ребенком и взрослым, то есть по тому, в какой форме взрослый присутствует в той или иной деятельности ребенка. В игре взрослый, его общественные функции, отношения к вещам и другим людям присутствуют опосредованно, через роль. Благодаря роли, ее действенному воплощению дошкольник усваивает принятые в обществе отношения к людям и вещам. Близко к игре стоят продуктивные виды деятельности. В них окружающая действительность опосредуется в форме представления ребенка о предметах и ситуациях. В бытовой деятельности, связанной с выполнением режимных процессов, ребенок действует в реальной ситуации так же, как и взрослый.

В различных видах труда, доступных дошкольнику, он становится непосредственным сотрудником взрослого, как и в бытовой деятельности. И в тоже время ребенок вступает в отношения с взрослым через социально значимый результат своего труда. В дошкольном возрасте происходит значительное расширение рамок общения со взрослым прежде всего за счет овладения речью, которая выводит коммуникативные контакты за пределы конкретной ситуации, расширяет их границы. Теперь общение происходит по поводу познавательных, нравственных, личностных проблем. К тому же ребенок общается не только с близкими людьми, педагогами, но и с посторонними, интенсивно развиваются формы и содержание общения со сверстниками, превращаясь в мощный фактор психического развития, который влечет за собой освоение соответствующих коммуникативных умений и навыков.

Ведущим видом деятельности выступает сюжетно-ролевая игра. Именно в ней ребенок берет на себя роль взрослого, выполняя его социальные, общественные функции.

Таким образом, дошкольный возраст можно назвать периодом наиболее интенсивного освоения смыслов и целей человеческой деятельности, периодом интенсивной ориентации в них. Главным новообразованием становится новая внутренняя позиция, новый уровень осознания своего места в системе общественных отношений. Если ребенок в конце раннего детства говорит: «Я большой», - то дошкольник к 7 годам начинает считать себя маленьким. Такое понимание основано на осознании своих возможностей и способностей. Ребенок понимает, что для того, чтобы включиться в мир взрослых, необходимо долго учиться. Конец дошкольного детства знаменует собой стремление занять более взрослую позицию, то есть пойти в школу, выполнять более высоко оцениваемую обществом и более значимую для него деятельность - учебную.

В дошкольном детстве значительные изменения происходят всех сферах психического развития ребенка. Как ни в каком другом возрасте, ребенок осваивает широкий круг деятельности игровую, трудовую, продуктивную, бытовую, общение, формируется как их техническая сторона, так и мотивационно-целевая [25].

Главным итогом развития всех видов деятельности, с одной стороны, выступает овладение моделированием как центральной, так и умственной способностью (Л. А. Венгер), с другой стороны, формирование произвольного поведения (А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин). Дошкольник учится ставить более отдаленные цели, опосредованные представлением, и стремиться к их достижению, несмотря на препятствия [28].

В познавательной сфере главным достижением является освоение средств и способов познавательной деятельности. Между познавательными процессами устанавливаются тесные взаимосвязи, они все более и более интеллектуализируются, осознаются, приобретают произвольный, управляемый характер. Складывается первый схематический абрис детского мировоззрения на основе дифференциации природных и общественных явлений, живой и неживой природы, растительного и животного мира.

В сфере развития личности возникают первые этические инстанции, складывается соподчинение мотивов, формируется дифференцированная самооценка и личностное сознание [7].

Развитие внимания в дошкольном возрасте.

Развитие внимания дошкольника связано с тем, что изменяется организация его жизни, он осваивает новые виды деятельности (игровую, трудовую, продуктивную). В 4-5 лет ребенок направляет свои действия под влиянием взрослого. Воспитатель все чаще говорит дошкольнику: «Будь внимательным», «Слушай внимательно», «Смотри внимательно». Выполняя требования взрослого, ребенок должен управлять своим вниманием. Развитие произвольного внимания связано с усвоением средств управления им. Первоначально - это внешние средства, указательный жест, слово взрослого. В старшем дошкольном возрасте таким средством становится речь самого ребенка, которая приобретает планирующую функцию. «Я хочу посмотреть сначала обезьянок, а потом крокодильчиков», - говорит малыш по дороге в зоопарк. Он намечает цель «посмотреть», а затем внимательно рассматривает интересующие его объекты. Таким образом, развитие произвольного внимания тесно связано не только с развитием речи, но и с пониманием значения предстоящей деятельности, осознанием ее цели. Развитие этого вида внимания также связано с освоением норм и правил поведения, становлением волевого действия. Например, ребенок хочет присоединиться к игре других детей, но нельзя. Он сегодня дежурит по столовой. Сначала нужно помочь взрослому накрыть на стол. И ребенок сосредоточивается на выполнении этой работы. Постепенно его привлекает сам процесс дежурства, ему нравится, какой красиво расставляет приборы, и волевых усилий для поддержания внимания уже не требуется.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид внимания | Условие возникновения | Основная характеристика | Механизм |
| Непроизвольное | Действие сильного, контрастного или значимого и вызывающего эмоциональный отклик раздражителя | Непроизвольность, легкость возникновения и переключения | Ориентировочный рефлекс или доминанта, характеризующая более или менее устойчивый интерес личности |
| Произвольное | Постановка  (принятие)   задачи | Направленность в соответствии с задачей. Требует волевых усилий, утомляет | Ведущая роль второй сигнальной системы (слова, речь) |
| Послепроизвольное | Вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес | Сохраняется целенаправленность, снимается напряжение | Доминанта, характеризующая возникший в процессе данной деятельности интерес |

Таким образом, развитие послепроизвольного внимания происходит через становление произвольного, оно также связано с привычкой прилагать волевые усилия для достижения цели.

Укажем особенности развития внимания в дошкольном возрасте:

- значительно возрастает его концентрация, объем и устойчивость;

- складываются элементы произвольности в управлении вниманием на основе развития речи, познавательных интересов;

- внимание становится опосредованным;

- появляются элементы послепроизвольного внимания [28].

Внимание - это важнейшее качество, которое характеризует процесс отбора нужной информации и отбрасывания лишней. Дело в том, что в человеческий мозг ежесекундно поступают тысячи сигналов из внешнего мира. Если бы не существовало внимания (своеобразного фильтра), то наш мозг не смог бы избежать перегрузки [25].

Внимание обладает определенными свойствами: объемом, устойчивостью, концентрацией, избирательностью, распределением, переключаемостью и произвольностью. Нарушение каждого из перечисленных свойств приводит к отклонениям в поведении и деятельности ребенка. Маленький объем внимания - это невозможность сконцентрироваться одновременно на нескольких предметах, удерживать их в уме.

Недостаточная концентрация и устойчивость внимания - ребенку трудно долго сохранять внимание, не отвлекаясь и не ослабляя его.

Недостаточная избирательность внимания - ребенок не может сконцентрироваться именно на той части материала, которая необходима для решения поставленной задачи.

Плохо развитая переключаемостью внимания - ребенку трудно переключаться с выполнения одного вида деятельности на другой. Например, если вы сначала проверяли, как ваш ребенок сделал домашнее задание по математике, а потом, заодно, решили проэкзаменовать его по русскому языку, то он не сможет вам хорошо ответить. Ребенок допустит много ошибок, хотя и знает правильные ответы. Просто ему тяжело быстро переключиться с одного вида заданий (математических) на другой (по русскому языку).

Плохо развитая способность распределения внимания - неумение эффективно (без ошибок) выполнять одновременно несколько дел.

Недостаточная произвольность внимания - ребенок затрудняется сосредоточивать внимание по требованию.

Подобные недостатки не могут быть устранены фрагментарно включаемыми "упражнениями на внимание" в процессе занятий с ребенком и требуют, как показывают исследования, для их преодоления специально организованной работы.

Такая работа должна вестись по двум направлениям:

1. Использование специальных упражнений, тренирующих основные свойства внимания: объем, распределение, концентрацию, устойчивость и переключение.

2. Использование упражнений, на основе которых формируется внимательность как свойство личности. Обычно причина глобальной невнимательности заключается в ориентации детей на общий смысл текста, фразы, слова, арифметической задачи или выражения - дети схватывают этот смысл и, довольствуясь им, "пренебрегают частностями". В связи с этим главная задача таких занятий: преодоление этого глобального восприятия, попытка научить воспринимать содержание с учетом элементов на фоне смысла целого [29].

* + 1. Физическое развитие детей дошкольного возраста

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества (таблица 1).

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни *рост* ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. *Масса тела* ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Таблица 1.

Средние физиометрические показатели детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | Возраст (годы) | Жизненная емкость легких (мл) | Сила мышц правой кисти (кг) | Сила мышц левой кисти (кг) | Становая сила (кг) |
| Мальчики | 3  4  5  6  7 | 500-800  650-1000  1100-1500  1500-1800  1700-2200 | 3.4-6.2  3.9-7.5  6.5-10.3  9.6-14.4  11.6-15.0 | 3.1-5.5  3.5-7.1  6.1-9.5  9.2-13.4  10.5-14.1 | 13.6-19.6  17.6-22.4  19.7-28.2  28.9  28.7-39.9 |
| Девочки | 3  4  5  6  7 | 400-800  650-1000  1100-1400  1300-1800  1500-2000 | 2.6-5.0  3.1-6.0  4.9-8.7  7.9-11.9  9.4-14.4 | 2.5-4.9  3.2-5.6  5.1-8.7  6.8-11.6  8.6-13.2 | 12.4-17.22  14.5-19.7  16.3-22.5  24.5-32.9  25.0-35.0 |

*Костная система* ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование *свода стопы*. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

*Мышечная система* у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25 % массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка *мышцы-сгибатели* развиты больше, чем *разгибатели*, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5-4 кг в младшем дошкольном возрасте (3-4 года) до 13-15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32-34 кг по сравнению с 15-17 кг 3-4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. В первые месяцы жизни у ребенка преобладает тонус мышц-сгибателей над разгибателями. В раннем возрасте мышечный тонус уменьшается под воздействием гимнастики и массажа.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В дошкольном возрасте *сердечно-сосудистая* система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г. у 3-4-летнего и до 92,3 г. у 6-7-летнего. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца.

С возрастом поднимается *артериальное давление*: на первом году жизни оно составляет 80/55-85/60 мм рт.ст., а в возрасте 3-7 лет оно уже в пределах 80/50-110/70 мм рт.ст.

По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу третьего — 25-30, а в 4-7 лет — 22-26. У ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма [26].

В процессе возрастного развития ребенка установлены критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. Исследования показали, что с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни. В этот период происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь играют воспитание и обучение [5].

Глава 2. Организация и методы исследования.

2.1. Организация исследования

На основе задач исследовательский эксперимент проводился в три этапа. Временные рамки исследования – сентябрь 2021 года - май 2022 года. Рассмотрим подробнее каждый этап исследования:

I этап (сентябрь – ноябрь 2021 года) – определялась цель, сформированы задачи и гипотеза исследования, было определено место и сроки исследования, а также подготовка к эксперименту.

II этап (ноябрь 2021 – апрель 2022 года) – проведение проверки эффективности эксперимента, включающий педагогическое наблюдение, тестирование и контрольные испытания, сбор полученной информации.

III этап (апрель – май 2022 года) – проведение итогового тестирования, оформление материала исследования и их математическая обработка, был проведен анализ ресурсов эксперимента и сделаны соответствующие выводы.

Исследование организовывалось и проводилось в рамках внеучебной деятельности с детьми 5-ти лет в акваклубе грудничкового, раннего и дошкольного плавания «Ныряйка» г. Красноярск.

Всего в исследовании участвовало 14 обучающихся, по 7 участников в контрольной и экспериментальной группах соответственно.

2.2 Методы исследования

Целью данного исследования является теоретическое обоснование эффективности игрового метода обучения плаванию детей дошкольного возраста и разработка соответствующих упражнений во внеучебной деятельности, применение и проверка его результативности в образовательном процессе.

Исходя из поставленной цели были выбраны следующие методы исследования:

1. Анализ теоретического и практического опыта по проблеме обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Благодаря проведенному анализу теоретического и практического опыта по проблеме обучения плаванию было сформировано представление исследуемого вопроса, проведено обобщение имеющихся данных и мнений специалистов, которые касаются вопросов обучения плаванию.

1. Педагогическое наблюдение.

Представляет собой метод продолжительного и целенаправленного отображения особенностей, которые проявляются в деятельности и поведении обучающихся, основываясь на их прямом восприятии с обязательной систематизацией полученных знаний и формулированием верных заключений.

Научное наблюдение предполагает соблюдение следующих требований:

1. Целенаправленность – наблюдение осуществляется не за учениками в целом, а за проявлением конкретных отличительных черт.
2. Планирование – перед началом наблюдения необходимо обозначить конкретные задачи (за чем наблюдать), обдумать план (сроки и ресурсы), характеристики (что закрепить), возможные просчеты и пути их предотвращения, предполагаемые итоги.
3. Самостоятельность – наблюдение должно быть самостоятельной, а не попутной задачей.
4. Систематичность – наблюдение должно вестись систематически, в соответствии с планом.
5. Объективность – должен объективно оценивать результаты обучающихся, которые принимают участие в научном эксперименте.
6. Фиксация – данные необходимо фиксировать в ходе наблюдения или сразу после него.
7. Тестирование.

В научном эксперименте были использованы последовательные тесты, позволяющие оценить плавательный уровень детей и их готовность к изучению нового материала, а конкретно стилей плавания [СМ ПРИЛОЖЕНИЕ].

1. *Погружение под воду.*

Для проведения этого теста у тренера должно быть представление о том, насколько хорошо ребенок может задерживать дыхание под водой, а конкретно – продолжительность задержки дыхания и отсутствие случайного «хватания» воды ртом или носом, чтобы не допустить «закашливания». Для проведения данного теста мы рассмотри пару упражнений:

1. «Хомячок». Ребенок стоит в бассейне на небольшой глубине. По команде тренера «хомячок!» он совершает глубокий вход с надуванием щек и погружается под воду на максимально возможное количество времени (сек). Упражнение необходимо выполнить 1 раз. Полученный результат оценивается по максимальному количеству времени (сек), проведенному под водой.
2. «Водолаз». Задача «водолаза» во время погружения совершить выдох под водой через нос. Результат теста оценивается так же в секундах, пока ученик выдувает пузыри.
3. *Попеременная работа ног.*

Во время проведения данного теста ученик держится прямыми руками за бортик, поручень или ступеньку лестницы, под пояс кладется нудл. Задача ученика – сохранять ровное положение тела на поверхности воды, не сгибая рук в локтях, выполняя попеременную работу ног поднимая и опуская их. Его цель – добиться правильной попеременной работы ног с умеренным сгибанием колена. Затем тренер отдает команду опустить лицо в воду на 3 секунды, не прекращая поочередно сгибать-разгибать ноги. Тест проводится в течение 1 минуты, после чего оценивается правильность выполненного задания по 5-ти бальной системе.

5 баллов – «отлично» (упражнение выполнено без ошибок);

4 балла – «хорошо» (упражнение выполнено с одной ошибкой);

3 балла – «удовлетворительно» (упражнение выполнено с двумя ошибками);

2 балла – «неудовлетворительно» (упражнение выполнено с тремя ошибками);

1 балл – «плохо» (упражнение выполнено с четырьмя и более ошибками);

0 баллов – упражнение не выполнено.

Ошибки: согнутые руки в локтевом суставе; неровное положение тела в воде;одновременная работа ног; чрезмерное сгибание ног в коленном суставе; подтягивание колен к груди – движение, напоминающее езду на велосипеде; неправильное положение стоп; «закашливание» - попытка вдоха под водой.

1. *Заплыв на дистанцию 7 метров.*

При проведении данного теста ученик должен стартовать от бортика бассейна и преодолеть дистанцию 7 метров «своим собственным стилем» вплавьбез какого-либо плавательного инвентаря. Результат оценивается исходя из преодоленной дистанции, а также по техническим критериям по 5-ти бальной системе.

5 баллов – «отлично» (упражнение выполнено без ошибок);

4 балла – «хорошо» (упражнение выполнено с одной ошибкой);

3 балла – «удовлетворительно» (упражнение выполнено с двумя ошибками);

2 балла – «неудовлетворительно» (упражнение выполнено с тремя ошибками);

1 балл – «плохо» (упражнение выполнено с четырьмя и более ошибками);

0 баллов – упражнение не выполнено.

Ошибки: неровное положение тела в воде; одновременная работа ног; чрезмерное сгибание ног в коленном суставе; подтягивание колен к груди – движение, напоминающее езду на велосипеде; неправильное положение стоп; касание ногами дна бассейна более двух раз; «закашливание» - попытка вдоха под водой.

1. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в рамках внеучебной деятельности с детьми 5-ти лет в акваклубе «Ныряйка» г. Красноярск. В исследовании приминали участие 14 учеников по 7 в контрольной и экспериментальной группах соответственно. Все участники эксперимента были выбраны строго по некоторым критериям: одинаковый возраст, одинаковое телосложение, одинаковый уровень физической подготовки и плавательный стаж – две недели.

Занятия в обеих группах проводились 2 раза в неделю по 30 минут. В контрольной группе занятия проводились согласно методике, предложенной инструктором по плаванию. Методика предполагала частое использование плавательного инвентаря такого как плавательная доска и нудл, а также четкие методические указания научным языком от тренера, который во время занятий находился за бортом бассейна.

В экспериментальной группе занятия проводились по методике игрового метода обучения плаванию, при которой тренер вместе с учениками находился в воде, вместе с ними выполнял упражнения, а также иногда прибегал к использованию в своей работе различных игрушек и редко – к плавательному инвентарю.

Глава 3. Экспериментальная работа.

* 1. Разработка и реализация программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста путем игрового метода.

Процесс формирования плавательного навыка требует от юного пловца немало энергетических и умственных затрат, особенно если речь идет о ребенке дошкольного возраста, а также оно требует хорошей концентрации внимания во время разучивания того или иного элемента. Стандартный метод обучения для ребенка этого возраста скорее будет скучным и сложным, если тренер будет использовать «взрослую», научную терминологию во время занятия.

В младшем и дошкольном возрасте основной формой обучения выступает игра, построенная на знакомых ребенку образах и ситуациях, сопровождаемая выразительным и иногда даже эмоциональным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений уже на большей глубине.

Однако физическая нагрузка дошкольников при тренировках и играх в воде превышает аналогичную на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют её. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма.

Для того что бы восполнить энергетические и умственные затраты ученика, существуют так называемые «игры на паузе», применение которых в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятия. Игра на воде способствует избавлению от страха, изучению несложных плавательных движений, а также помогает «успокоить» центральную нервную систему – дать ученику возможность отдохнуть с пользой между упражнениями, направленными на обучение плаванию. Разнообразные по своему содержанию игры и использование игрушек для воды содействуют развитию воображения ребенка, помогают укрепить доверительные отношения тренера и ученика, временно отвлекают юного пловца от неудач.

Игра является основным видом деятельности дошкольника и занимает большое место в его жизни, соответственно занятия с детьми данного возраста следует проводить в игровой форме, используя для примера сказочных и мультипликационных персонажей, животных, птиц. Также стоит отметить, что проведение занятий в игровом формате способствует развитию воображения, фантазии и смекалки самого тренера, так как перед ним стоит непростая задача – систематически придумывать для своих учеников игровые ситуации (учебные ролевые игры, дискуссионные занятия) и следовать игровым принципам активного обучения, реализация которых происходит в условиях свободной организационной структурой деятельности.

Ниже описан комплекс упражнений, разработанный для обучающихся экспериментальной группы. Основная цель применения данных упражнений- эффективное обучение плаванию:

1. «Два водолаза». Тренер находится в воде напротив ученика, затем оба погружаются под воду с головой. Задача двух «водолазов» выстроить коммуникацию на языке жестов. Сначала тренер показывает ученику пальцами 1-2 жеста, которые тот должен за ним повторить. После чего происходит смена ролей и ведущим «водолазом» становится ребенок (4 раза. 2 раза ведущий – ребенок, 2 раза – тренер);
2. Ловля мяча на поверхности воды прямыми ногами и подъем его над головой, держась руками за гимнастические кольца (2-3 раза);
3. «Самолет». Толчки от бортика двумя ногами одновременно, держась руками за гимнастические кольца (2-3 раза);
4. «Звездочка на спине». Лежа на спине, на поверхности воды ученик разводит руки и ноги в стороны, сохраняя расслабленное положение тела (10-20 сек.);
5. «Медуза». Лежа на груди, на поверхности воды ученик опускает руки и ноги вниз, под воду. Опора на воду приходится на лицо, шея расслаблена (7-10 сек.);
6. «Пингвин» на груди. Заплыв на груди - руки прижаты к бедрам, положение тела ровное (5-7 м.);
7. «Пингвин» на спине. Заплыв на спине – руки прижаты к бедрам, положение тела ровное (7 м.);
8. «Супермен»на груди. И. п. в воде – руки прижаты к бедрам. По команде одна рука вытягивается наверх, заплыв в данном положении (5-7 м.);
9. «Супермен» на спине. И. п. в воде – руки прижаты к бедрам. По команде одна рука вытягивается наверх, заплыв в данном положении (7 м.);
10. Ныряние с бортика «стрелочкой» в воду. На дне бассейна лежат 10 тонущих клеящихся игрушек. Ученику необходимо собрать со дна от трех до четырех игрушек в определенной последовательности, которую задает тренер и приклеить их в верном порядке на стенку бассейна. Например: первая – рыбка, вторая – кораблик, третья – морская звезда, четвертая – дельфин.
11. «Пачка с печеньем». И.п. в наклоне, прямые руки над головой, кисти рук развернуты ладонями в стороны «потянулись за пачкой печенья». Раз – руки разведены в стороны на 45 градусов – «открыли большую пачку печенья»; два – сгибая руки в локтях, кисти сведены в районе груди, ладони развернуты кверху – «забрали себе печенье»; три – и.п. «угостили друга печеньем». Данное упражнение нацелено на частичное разучивание стиля плавания «брасс».
    1. Обсуждение результатов исследования

В ходе педагогического эксперимента проводилось первичное и контрольное тестирование.

В таблицах приведены данные, полученные до и после проведения эксперимента. Чтобы сравнить данные, был использован метод математической статистики. Высчитывался средний арифметический результат в группе и разницы в показателях до и после педагогического эксперимента. Также проводилось вычисление процентных изменений.

Среднее арифметическое (М)

****,

Х - результат участника эксперимента

n -число участников

Абсолютная величина =Х2- Х1

Х1 - средний результат группы до эксперимента

Х2 - средний результат группы после эксперимента

Прирост показателей в процентах



где Х1 - средний результат до эксперимента

Показатели плавательных способностей детей 5-ти лет до эксперимента в контрольной группе.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ученики | Погружение под воду | | Попеременная работа ног (баллы) | Заплыв на 7 метров (баллы) |
| «Хомячок» (сек) | «Водолаз» (сек) |
| Ученик 1. | 3,3 | 2,5 | 2 | 1 |
| Ученик 2. | 4,2 | 3,5 | 3 | 2 |
| Ученик 3. | 2,2 | 1 | 1 | 0 |
| Ученик 4. | 2,3 | 1,9 | 0 | 1 |
| Ученик 5. | 3,1 | 3,9 | 3 | 2 |
| Ученик 6. | 4,5 | 4,1 | 3 | 2 |
| Ученик 7. | 3,7 | 3 | 2 | 0 |
| Средний показатель | 3,3 | 2,8 | 2 | 1,1 |

Показатели плавательных способностей детей 5-ти лет до эксперимента в экспериментальной группе.

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ученики | Погружение под воду | | Попеременная работа ног (баллы) | Заплыв на 7 метров (баллы) |
| «Хомячок» (сек) | «Водолаз» (сек) |
| Ученик 1. | 3,1 | 2,9 | 3 | 1 |
| Ученик 2. | 3,7 | 2,9 | 1 | 0 |
| Ученик 3. | 4,2 | 3,3 | 2 | 1 |
| Ученик 4. | 3,3 | 3,1 | 2 | 2 |
| Ученик 5. | 4,8 | 3,5 | 3 | 3 |
| Ученик 6. | 3,9 | 2,8 | 1 | 2 |
| Ученик 7. | 2,5 | 2,1 | 0 | 0 |
| Средний показатель | 3,6 | 2,9 | 1,7 | 1,2 |

Показатели плавательных способностей детей 5-ти лет после эксперимента в контрольной группе.

Таблица 3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ученики | Погружение под воду | | Попеременная работа ног (баллы) | Заплыв на 7 метров (баллы) |
| «Хомячок» (сек) | «Водолаз» (сек) |
| Ученик 1. | 4 | 3,1 | 2 | 2 |
| Ученик 2. | 5,2 | 4,4 | 4 | 1 |
| Ученик 3. | 3,1 | 1,5 | 3 | 1 |
| Ученик 4. | 3,3 | 3 | 2 | 2 |
| Ученик 5. | 4,6 | 4,5 | 4 | 3 |
| Ученик 6. | 5,1 | 4,6 | 4 | 2 |
| Ученик 7. | 4,2 | 3,9 | 3 | 1 |
| Средний показатель | 4,2 | 3,5 | 3,1 | 1,7 |

Показатели плавательных способностей детей 5-ти лет после эксперимента в экспериментальной группе.

Таблица 4.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ученики | Погружение под воду | | Попеременная работа ног (баллы) | Заплыв на 7 метров (баллы) |
| «Хомячок» (сек) | «Водолаз» (сек) |
| Ученик 1. | 4,9 | 3,9 | 4 | 3 |
| Ученик 2. | 4,8 | 3,8 | 3 | 2 |
| Ученик 3. | 5,8 | 4,5 | 3 | 2 |
| Ученик 4. | 4,6 | 4,6 | 4 | 2 |
| Ученик 5. | 6,2 | 5 | 4 | 2 |
| Ученик 6. | 5,7 | 4,3 | 3 | 3 |
| Ученик 7. | 4,5 | 3,5 | 2 | 1 |
| Средний показатель | 5,2 | 4,2 | 3,2 | 2,1 |

Результаты проведения первичного и повторного тестирования плавательных способностей у контрольной и экспериментальной группы.

Диаграмма 1

КГ - контрольная группа ЭГ - экспериментальная группа

В педагогическом эксперименте результаты контрольной группы составили 3,3 сек.; в экспериментальной 4,2, что на 0,9 сек. лучше, чем в контрольной группе. В экспериментальной группе прирост составил 1 сек., в контрольной группе прирост составил 0,3 сек.

Диаграмма 2

КГ - контрольная группа ЭГ - экспериментальная группа

В педагогическом эксперименте результаты контрольной группы составили 2,8 сек.; в экспериментальной 2,9, что на 0,1 сек. лучше, чем в контрольной группе. В экспериментальной группе прирост составил 1,3 сек., в контрольной группе прирост составил 0,7 сек.

Диаграмма 3

КГ - контрольная группа ЭГ - экспериментальная группа

В педагогическом эксперименте результаты контрольной группы составили 2 балла; в экспериментальной 1,7 балла, что на 0,3 балла хуже, чем в контрольной группе. В экспериментальной группе прирост составил 1,5 балла, в контрольной группе прирост составил 1,1 балла.

Диаграмма 4

КГ - контрольная группа ЭГ - экспериментальная группа

В педагогическом эксперименте результаты контрольной группы составили 1,1 балла; в экспериментальной 1,2 балла, что на 0,1 балла лучше, чем в контрольной группе. В экспериментальной группе прирост составил 0,9 балла, в контрольной группе прирост составил 0,6 балла.

Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Группы | Результат до эксперимента | Результат после эксперимента | Прирост | |
| Абсолютная величина | Относительная величина  % |
| «Хомячок» (сек.) | КГ | 3,3 | 4,2 | 0,9 | 27,2 |
| ЭГ | 3,6 | 5,2 | 1,6 | 44,4 |
| «Водолаз» (сек.) | КГ | 2,8 | 3,5 | 0,7 | 25 |
| ЭГ | 2,9 | 4,2 | 1,3 | 44,8 |
| Попеременная работа ног (баллы) | КГ | 2 | 3,1 | 1,1 | 55 |
| ЭГ | 1,7 | 3,2 | 1,5 | 88,2 |
| Заплыв на 7 метров (баллы) | КГ | 1,1 | 1,7 | 0,6 | 54,5 |
| ЭГ | 1,2 | 2,1 | 0,9 | 75 |

КГ - контрольная группа ЭГ - экспериментальная группа

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. При анализе накопленного в теории и практике опыта по проблеме исследования выявлено, что у детей в дошкольном возрасте в сфере психического и физического развития происходят значительные изменения.

Как ни в каком другом возрасте, ребенок осваивает широкий круг деятельности игровую, трудовую, продуктивную, бытовую, общение, формируется как их техническая сторона, так и мотивационно-целевая. Наиболее эффективным способом освоения дошкольником различных сфер деятельности и формирования целей выступает игровая методика обучения, которая в свою очередь стимулирует познавательную активность детей, мотивирует их к дальнейшей трудовой и обучающей деятельности, позволяет использовать свой жизненный опыт, помогает усилить концентрацию внимания как во время обучения, так и в бытовых ситуациях.

1. В ходе исследования была разработана обучающая программа по плаванию на основе игрового метода для детей дошкольного возраста. Программа включает в себя упражнения на развитие ловкости, обучение правильному положению тела в воде, технике плавания, правильному дыханию, ныряния с борта, а также развитие памяти и внимания. Также программа подразумевает непосредственное нахождение тренера в воде, рядом с учеником и обучение с редким применением плавательного инвентаря, такого как нудл, доска и тд. В результате применения данной программы на практике уровень плавательных способностей у экспериментальной группы значительно вырос, по сравнению с контрольной.
2. Эффективность применения разработанной программы по обучению плаванию детей дошкольного возраста на основе игрового метода доказывает, что ее можно применять во внеучебной деятельности. Результаты научного эксперимента демонстрируют высокий процент показателей во всех тестах у экспериментальной группы. Упражнение «Хомячок» показало прирост на 44,4 %, «Водолаз» на 44,8%, попеременная работа ног улучшилась на 88,2%, а заплыв на дистанцию 7 метров стал результативнее ровно на 75%. Сравнив данные контрольной и экспериментальной группы посредством математической статистики, гипотеза исследования полностью подтверждается.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдиенко В.Б., Солопов И. Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера : Издательство «ИТРК», 2019.
2. Безруких М. М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 416 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб.пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 401 с. — (Серия : Профессиональное образование).
4. Викулов А.Д. В43 Плавание : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. —367 с.
5. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Казань, КФУ, 2013. - 166 с.
6. Григорьев О.А. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях : учебное пособие / О.А. Григорьев, Н.А. Карлова, Ю.Г. Черных. – Воронеж: ВГПУ, 2006. – 91 с.
7. Детская психология: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
8. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. — СПб.: Питер, 2013. — 464 с.: ил.
9. Емельянова, Т.В. Игровые технологии в образовании : электронное учеб.-метод. Пособие / Т.В. Емельянова, Г.А. Медяник. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2015.
10. Если хочешь сильным быть : рек.список худож. лит. о спорте для детей сред. и ст. шк. возраста / ГБУК «Сахалин. обл. дет. б-ка» ; сост. Л. В. Технерядова. – Южно-Сахалинск, 2018. – 36 с.
11. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учеб.пособие для академического бакалавриата / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева — 2-е изд. — Тюменский государственный университет. — М. : Издательство Юрайт, 2019 — 350 с. — (Серия : Университеты России).
12. Зайцев В.С. Игровые технологии в профессиональном образовании : учебно-методическое пособие. – Челябинск : Издательство «Библиотека А. Миллера», 2019. - 23 с.
13. Капилевич Л.В. К 202 Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л.В.Капилевич, В.И.Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с.
14. Комаровский Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников / Е. О. Комаровский — «Эксмо», 2015 — (Библиотека доктора Комаровского).
15. Лисицкая, Т. С.Физическая культура : 1 класс : методическое пособие /Т. C. Лисицкая, Л. А. Новикова. — 2-е изд., пересмотр. — М. : Дро-фа ; Астрель, 2018. — 112 с. — (Российский учебник).
16. Маклауд Й. Анатомия плавания : Издательство Минск: Попури, 2011.
17. Малозёмова, И. И. М19 Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова ; Урал.гос. пед. ун-т. – Электрон.дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018.
18. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования: курс лекций: учебно-методическое пособие / сост. И. О. Карелина. – Рыбинск: филиал ЯГПУ, 2012. – 68с.
19. Методические рекомендации по безопасному поведению обучающихся на воде в период обучения в образовательных организациях и в рамках летней оздоровительной кампании, Москва 2021 г.
20. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для тренеров, инструкторов и учителей физического воспитания. Серия: плавание – жизнь для всех. Дизайн, верстка, печать - Издательство МАКЦЕНТР. Москва. 2012. Тираж: 500 экз.
21. Пахомова, С.В.Методика закаливания организма: методические рекомендации / С.В. Пахомова; Оренбургский гос. Ун-т. – Оренбург: ОГУ , 2010. – 35 с.
22. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия : Профессиональное образование).
23. Плавание: Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж. Булгако.- вой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
24. Профилактика и реабилитация заболеваний средствами физической культуры : учебное пособие / сост. Л. А. Рыжкина, Л. В. Чекулаева. — Ульяновск :УлГТУ, 2017. — 140 с.
25. Смирнова Е.О. С50 Детская психология : учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Дошкольная педагогика и психология» / Е.О. Смирнова. — М .: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2008. — 366 с. — (Учебник для вузов).
26. Степаненкова Э.Я. С 79 Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
27. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 272 с. — (Сер. Бакалавриат).
28. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - 5-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 336 с.
29. Физиологические основы внимания. Развитие внимания у детей и подростков / Казань, КФУ, 2017. - 35 с.
30. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: учебное пособие / составитель В. И. Росляков. – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018. – 160 с.
31. Филин В.А. Ф532 Педиатрия: Учебник для студ. сред.мед. учеб. заведений / Вячеслав Александрович Филин. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 368 с.
32. Чедов К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб ; 128 с.
33. Янова М.Г., Янов В.В. Я 641 Уроки плавания: учеб.пособие (Курс лекций по плаванию). Изд-е 2-е, перераб. и доп. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 176 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Во время обучения детей правильным стилям плавания необходимо соблюдать 2 последовательных этапа обучения:

1. Обучение правильной технике плавания на задержке дыхания.
2. Обучение правильной техники дыхания во время плавания.

Нижеприведенные игровые упражнения на разучивание отдельных стилей плавания необходимо выполнять в строгой последовательности, так как последующие задания являются дополнением к предыдущим.

1. **Обучение правильной технике плавания «Кроль на груди» на задержке дыхания.**

Игра «Дружба больших пальчиков ног».

Первое упражнение направлено на постановку правильной техники ног в кроле.

Сидя на бортике бассейна вытянув ноги вперед, совершаем попеременное движение ногами вверх-вниз. При этом стопы слегка сведены внутрь, большие пальцы ног «здороваются» друг с другом. Затем отрабатываем технику на воде, держась руками за борт.

Заключительный этап упражнения – заплыв на 5-7 метров на задержке дыхания под водой, держа руки параллельно друг другу на ширине плеч с правильной работой ног (рис. 1).

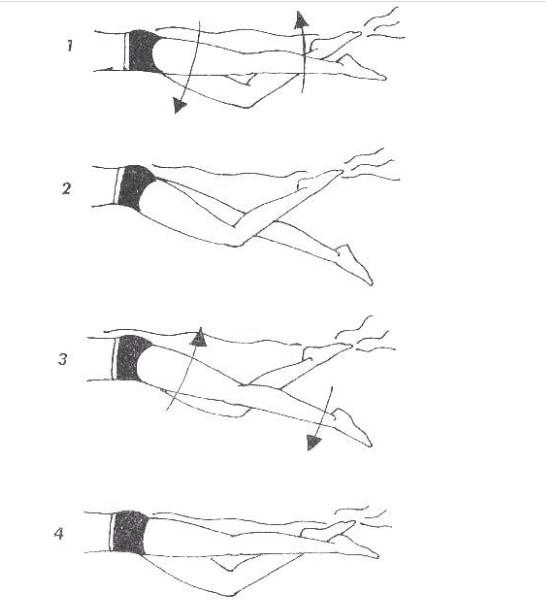


Рис.1

Игра «Шлепни комара».

Данное упражнение направлено на постановку правильной техники рук при плавании кролем на груди.

Во время разучивания данной игры тренер с учеником находятся на суше или в бассейне на мелкой глубине. Руки параллельно друг другу подняты вверх, по команде «хлоп!» правая рука опускается вниз, ладонь касается передней поверхности бедра, имитируя хлопок по комару, сидящему на бедре. Работа завершается круговым движением руки назад, сохраняя параллель с одноименным плечом как бы «рисуя солнышко» и возвращая ее в исходное положение. То же движение повторяет левая рука.

Важность «хлопка» по бедру заключается в том, что бы исключить распространенную ошибку при разучивании кроля – гребок рукой в воде через сторону, что в свою очередь снижает эффективность упражнения.

Следующий этап упражнения– поочередная работа рук, имитирующая кроль в наклоне над поверхностью воды. Выполняется упражнение 3 раза, по 3 круговых движения каждой рукой соответственно.

Заключительная часть игрового упражнения – заплыв. Ученик ногами выполняет упражнение «Дружба больших пальцев», руками поочередно «хлопки по комарам». Для начала ученику необходимо выполнить руками 2 гребка и закончить упражнение в исходном положении – руки параллельно друг другу. Только после двух-трех удачных заплывов ученик может выполнить уже 4 гребка руками, проплывая на задержке дыхания большее расстояние соответственно.

Игра «Глазки на груди».

Во время плавания кролем в момент совершения гребка рукой грудь пловца должна поворачиваться в ту же сторону и возвращаться в исходное положение вместе с рукой, оканчивающей гребок. Ротация корпуса увеличивает мощность гребков и придает дополнительное скольжение тела по воде.

Стоя на суше или на мелкой глубине в бассейне ученик повторяет упражнение «Шлепни комара». Затем тренер дополняет это упражнение, приводя аналогию для ученика: «представь, будто у тебя на груди есть глазки. Какой рукой мы начинаем совершать хлопок по “комару”, который сидит у тебя на бедре, в ту сторону и смотрят наши глазки, будто им интересно увидеть что происходит по сторонам».

Ученик поднимает руки параллельно друг другу вверх, по команде «хлоп!» правая рука опускается вниз, ладонь касается передней поверхности бедра с одновременным поворотом грудью в правую сторону. Завершая имитацию гребка, возвращая руку над головой, грудь также возвращается в исходное положение – ровно.

Завершающее упражнение – заплыв кролем на задержке дыхания, совершая от двух до четырех гребков руками. Тренер оценивает технически-правильно выполненную работу по нескольким критериям: постоянная работа ног со слегка сведенными внутрь стопами, ровная спина, правильная опора лица на воду, эффективные гребки руками (руки не должны напоминать так называемую “мельницу”) и ротация корпуса.

**Обучение правильной техники дыхания во время плавания кролем на груди.**

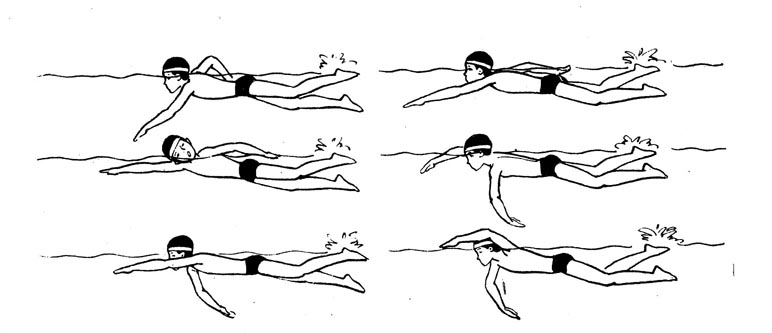
Игра «Любопытная рыбка».

Это упражнение является заключительным этапом обучения техники плавания «кроль» - оно направлено на постановку техники дыхания, чтобы у пловца была возможность совершать уже больше гребков, соответственно преодолеть наибольшее расстояние.

На первые два гребка ученик в воду носом делает выход – пузыри. В момент третьего гребка ученик делает поворот лица и сильный вдох ртом в ту сторону, какой рукой он совершает гребок, не напрягая шею и не отрывая голову от воды таким образом, что бы опора на воду приходилась на его затылок. «Рыбка ненадолго показывает глаза из воды, ей надо посмотреть на небо, на пролетающую над головой птичку и сильно удивиться ей» - тренер объясняет задание через рассказ-показ. При возвращении гребковой руки на поверхность воды, голова также приходит в ровное положение, выдох в воду через нос (рис. 2).

Особые методические указания – «выдуваем пузыри в воду», «голову от воды не отрывать», «рыбка делает хороший вдох ртом».

Рис. 2



Тренер оценивает технику ученика по всем выше и ране перечисленным критериям.

1. **Обучение правильной технике плавания «Кроль на спине».**

Упражнение «Лежим на спине»

На начальном этапе обучения стилю «Кроль на спине» необходимо научиться правильно ложиться на воду и расслабить все мышцы тела.

Правильная последовательность движений при разучивании данного упражнения:

1. Присед, чтобы плечи опустились до уровня воды
2. Опустить затылок на воду
3. Плечи, грудь и спина принимают горизонтальное положение на воде
4. Ноги отрываются ото дна и принимают горизонтальное положение на воде
5. Зафиксироваться в полном горизонтальном положении, лежа на воде, на спине

Упражнение «Шлепни комара»

Данное упражнение направлено на постановку правильной техники рук при плавании кролем на спине.

Во время разучивания данной игры тренер с учеником находятся на суше или в бассейне на мелкой глубине. Руки параллельно друг другу подняты вверх, по команде «хлоп!» прямая правая рука отводится назад, ладонь развернута наружу. Затем ладонь касается правой ягодицы, имитируя хлопок по комару. Работа завершается круговым движением руки вперед, сохраняя параллель с одноименным плечом как бы «рисуя солнышко» и возвращая ее в исходное положение. То же движение повторяет левая рука.

Важность «хлопка» по ягодице заключается в том, что бы исключить распространенную ошибку при разучивании кроля – гребок рукой в воде через сторону, что в свою очередь снижает эффективность упражнения.

Заключительная часть игрового упражнения – заплыв. Ученик ногами выполняет упражнение «Дружба больших пальцев», руками поочередно «хлопки по комарам» таким образом, что бы первым в воду входил мизинец. Для начала ученику необходимо выполнить руками 2 гребка и закончить упражнение в исходном положении – руки параллельно друг другу. Только после двух-трех удачных заплывов ученик может выполнить уже большее количество гребковых движений руками.

Игра «Глазки на груди».

Во время плавания кролем в момент совершения гребка рукой грудь пловца должна поворачиваться в ту же сторону и возвращаться в исходное положение вместе с рукой, оканчивающей гребок. Ротация корпуса увеличивает мощность гребков и придает дополнительное скольжение тела по воде.

Стоя на суше или на мелкой глубине в бассейне ученик повторяет упражнение «Шлепни комара». Затем тренер дополняет это упражнение, приводя аналогию для ученика: «представь, будто у тебя на груди есть глазки. Какой рукой мы начинаем совершать хлопок по “комару”, который сидит у тебя на бедре, в ту сторону и смотрят наши глазки, будто им интересно увидеть что происходит по сторонам».

Ученик поднимает руки параллельно друг другу вверх, по команде «хлоп!» ладонь правой руки разворачивается наружу, рука отводится назад, ладонь касается правой ягодицы с одновременным поворотом грудью в правую сторону. Завершая имитацию гребка, возвращая прямую руку над головой, грудь также возвращается в исходное положение – ровно.

Завершающее упражнение – заплыв кролем на спине, совершая от двух до четырех гребков руками. Тренер оценивает технически-правильно выполненную работу по нескольким критериям: постоянная работа ног со слегка сведенными внутрь стопами, ровная спина, расслабленная шея, правильная опора затылком на воду, эффективные гребки руками (руки не должны напоминать так называемую “мельницу”), ротация ладоней вначале совершения гребка и ротация корпуса (рис. 3).

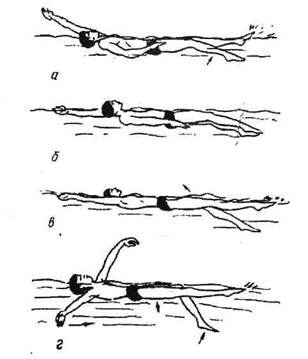


Рис. 3