

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

Сивкова Екатерина Владиславовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Обучение навыку плавания детей 5-7 лет на занятиях физического  
воспитания в ДОУ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. Кафедрой ст. преподаватель Логинов Д. В.

04.06.2024

(дата, подпись)

Руководитель д. п. н., профессор, Янова М. Г.

04.06.2024

(дата, подпись)

Дата защиты 14.06.2024

Обучающийся Сивкова Е.В.

(дата, подпись)

Оценка Отлично

(прописью)

Красноярск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКУ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДООУ .....	6
1. Особенности морфо-функционального развития детей 5-7 лет при занятиях плаванием .....	6
1.2. Плавание как жизненно необходимый навык .....	12
1.3. Методы и средства обучения плаванию в ДООУ .....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	31
2.1. Организация исследования .....	31
2.2. Методы исследования .....	34
ГЛАВА 3. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКУ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ .....	39
3.1. Разработка программы начального обучения плаванию детей 5-7 лет на занятиях физического воспитания в ДООУ .....	39
3.2. Результативность разработанной программы обучения навыку плавания детей 5-7 лет на занятиях физического воспитания в ДООУ .....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	58

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Плавание считается ключевым навыком для каждого человека в современном мире, так как оно эффективно способствует всестороннему физическому развитию личности. В следствие этого, освоение навыков плавания становится важной частью учебных программ в учебных заведениях различных уровней - от дошкольных до высших. Помимо воспитательных целей, плавание также вносит значительный вклад в укрепление здоровья, улучшение осанки и терапию множества заболеваний. Особенное значение набирает плавание в контексте лечебной физкультуры на протяжении последних лет. [35]

Будучи жизненно важным умением, плавание обладает значительной прикладной значимостью. Владение навыками плавания, помимо этого, является незаменимым для предотвращения трагических исходов на воде и возможности спасения жизни тонущего же в экстренных обстоятельствах. К тому же, однажды освоенный навык плавания долговечно остается в человеческой памяти. [22]

С каждым днем растет количество людей, желающих научиться плаванию; вероятно, это связано с увеличивающейся доступностью спорта и его возрастающей популярностью, вместе с этим активно распространяется идея здорового образа жизни. В результате всего этого логически возникает вопрос о выборе оптимальной программы для начального обучения плаванию. Эффективное обучение позволит человеку, особенно ребенку, полноценно реализовать свой потенциал, расширить собственные горизонты, развить многосторонний подход к личностному росту, укрепить не только физическое, но и морально-волевое состояние, способствует укреплению здоровья.

Совершенствование навыков плавания и чувства комфорта в воде не требует исключительных способностей. Однако, регулярные несчастные случаи с детьми, связанные с недостатком умения плавать, выдвигают эту проблему на передний план. Учащение таких инцидентов вызвало внимание государственных структур. В этом контексте, Федеральный закон «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации» в статье 14, пункт 5.1, предписывает, чтобы органы в сфере образования и здравоохранения обеспечивали высокое качество обучения плаванию в ходе школьных и внеурочных занятий, создавая условия для освоения этого жизненно важного умения учащимися, поддержания физической нормы, изучения основ гигиены и поддержания хорошей физической формы. [33]

Плавание занимает особенно значимое место в укреплении здоровья, физическом воспитании и развитии детей дошкольного и младшего школьного возраста в течение их жизни. В данном контексте, это деятельность обретает чрезвычайную важность, так как обучение навыку плавания следует начинать уже с ранних лет.

В процессе регулярных, правильно организованных занятий по плаванию, а также в ходе соревнований у обучающихся воспитывается дисциплина, организованность, инициатива, трудолюбие, честность, стремление преодолеть встречающиеся на пути трудности, упорство в достижении целей, настойчивость, смелость, решительность и чувство коллективизма. Навык плавания спасает жизнь! Зачастую у детей старшего дошкольного возраста отсутствует безопасность на воде из-за неумения держаться на воде. Данную **проблему** можно решить путем обучения навыку плавания с раннего возраста, тем самым обезопасив ребенка от несчастных случаев на воде. Привлечение детей дошкольного возраста к занятию спортом, значительно повышает их уровень физиологического и психоэмоционального развития относительно сверстников, формирует у них правильные привычки к здоровому образу жизни, и позитивно способствует процессу социализации занимающихся.

**Объект исследования-** процесс физического воспитания детей 5-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

**Предмет исследования-** программа обучения плавательному навыку детей 5-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

**Цель исследования** – научное обоснование и проверка результативности программы начального обучения плаванию детей 5-7 лет на занятиях физического воспитания в ДОУ.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретико- методологические аспекты проблемы отсутствия навыка плавания у детей 5-7 лет.
2. Определить исходный уровень навыка плавания детей 5-7 лет.
3. Разработать программу по применению упражнений на технику для обучающихся 5-7 лет.
4. Экспериментально оценить результаты применения программы начального обучения плаванию детей 5-7 лет.

**Гипотеза исследования:** если заниматься плаванием, то улучшаются физические показатели и повышается безопасное нахождение на воде. В данной работе я хочу показать на своем примере, что плавание – это отличный вид спорта, особенно когда занятия спортом одновременно приносят и удовольствие, и оздоровительный эффект.

**Методы исследования:** анализ и синтез литературных источников, педагогические тестирование и эксперимент, метод обработки информации, обобщение изученной литературы.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, восьми параграфов, выводов, списка литературных источников (41 источник), 5 приложений, 62 страницы.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКУ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ**

## **1. Особенности морфо-функционального развития детей 5-7 лет при занятиях плаванием**

В период дошкольного возраста следует отметить значительные изменения в показателях морфофункционального развития, которые включают длину и массу тела, обхват головы, а также окружность грудной клетки. Этот этап в развитии малыша часто именуют как «первое вытяжение».

Значительное увеличение роста наблюдается в шестилетнем возрасте, когда ребенок может вырасти на 8-10 см в течение года. Это интенсивное развитие связывают с изменениями в эндокринной системе, которая регулирует функционирование внутренних органов через гормоны, производимые эндокринными клетками и поступающие в кровоток.

К шестому-седьмому году жизни вес ребенка удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. [26]

Размер грудной клетки ребенка колеблется в зависимости от уровня его упитанности, физической формы и тренированности. С пятилетнего возраста наблюдается активный рост грудной клетки, причем у мальчиков этот процесс особенно заметен. [21]

Величина окружности головы в первые годы жизни связана с увеличением объема головного мозга. Физические упражнения влияют на всестороннее улучшение организма ребенка, затрагивая не только его физиологическое состояние и телосложение, но и способствуя развитию массы головного мозга.

Костная система у детей насыщена хрящевым материалом, из-за чего кости являются мягкими и гибкими, но относительно слабыми, что делает их подверженными как положительным, так и отрицательным внешним воздействиям. Учитывая такого рода требовательность внимания к костной

системе, педагогам, тренерам и родителям необходимо уделять особое внимание при выборе физических упражнений и средств для поддержания физической формы, включая мебель, одежду и обувь, адаптированные к функциональным и возрастным особенностям ребенка. [21]

Процесс окостенения системы опорно-двигательного аппарата организма становится постепенным на протяжении всех лет дошкольного возраста. В этот период времени происходит формирование изгибов в шейных, грудных и поясничных сегментах позвоночника, что крайне значимо. Физиологическое становление позвоночного столба играет решающую роль, поскольку оно влияет на формирование правильной осанки, техники повседневных движений, состояния и расположения внутренних органов, правильную работу дыхательной и нервной системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. [21]

На формирование стоп у детей в дошкольный период оказывает влияние процесс, начинающийся с первого года жизни и продолжающийся на протяжении всего времени дошкольного возраста. Процессу укрепления стоп придает ключевое значение выполнение физических упражнений. [26]

Тесная связь развития скелетной костной системы наблюдается с процессами формирования мускулатуры, связок и суставов. В дошкольном возрасте у детей наблюдается недостаточное развитие мышечной системы, её масса не превышает 22-24% от общей массы тела, в то время как у взрослого этот показатель достигает 40%. В раннем дошкольном возрасте мышцы ребенка характеризуются высоким содержанием воды и низким содержанием белков и минералов, что снижает их механическую прочность. С развитием двигательных навыков у детей увеличиваются масса и способность к сокращению мышечной ткани, а регулярные физические нагрузки способствуют укреплению мышечной силы. [21]

Чаще всего в младшем возрасте по структуре детского организма присутствует большее развитие мышц-сгибателей, в сравнении с

разгибателями, обуславливающее отрицательные аспекты в двигательных навыках и осанке: сутулое положение спины, пониженное положение головы, близко поставленные плечи и многие другие подобные физиологически неправильные двигательные привычки. При достижении пятилетнего возраста наблюдается рост мышечной массы, увеличение мускулатуры нижних частей тела, сопровождаемое повышением силы и функциональности мышц. Развитие мышечной силы возрастает от 3,5-4 килограммов в ступень младшего дошкольного периода — три-четыре года — до 13-15 килограмм к возрасту шести лет. В возрасте больше четырех лет начинают проявляться различия в силовых показателях среди мальчиков и девочек.

Формирование правильной осанки в возрасте от 5 до 7 лет оказывается тесно связанным с мышечным тонусом, который преобразуется в естественный «мышечный корсет». Этот процесс придает важность тону туловища.

В период дошкольного возраста сердечно-сосудистая система подвергается морфологическим и функциональным трансформациям. Это сопровождается не только увеличением силы сокращений сердца, но и повышением его работоспособности. При этом, масса сердца ребенка в возрасте шести лет достигает в среднем 91,2 г.

Согласно исследованиям Т.К. Кима, артериальное давление с возрастом имеет тенденцию к повышению. В интервале для возраста семи лет значения этого показателя колеблются между минимальной отметкой (80/50 мм рт.ст.) и максимальной (110/70 мм рт.ст.). [25]

С возрастом у детей происходит снижение частоты дыхания: к шести годам она оценивается примерно в 22-26 вдохов в минуту. Параллельно происходит нарастание глубины дыхательного процесса и активность легочной функции, что непосредственно способствует улучшению двигательных навыков ребенка. Это демонстрирует увеличение морфологических и функциональных характеристик ребенка в процессе его

роста, включая усиление тренированности мышц, повышение общей работоспособности и всестороннее развитие организма.

В рамках возрастного периода детей 5-7 лет на основе литературы можно выделить несколько определенных периодов, которые отличаются уникальными морфологическими и функциональными характеристиками, ставящие их в особенный ряд по отношению к другим возрастным категориям. Исследования Пивоваровой И.Л. показывают, что в возрастные промежутки трёх, пяти и семи лет наблюдается особенная динамика качественных и количественных изменений в росте и развитии ребёнка. Особенно сильно это выражено между четырьмя и шестью годами, временем интенсивного, гармоничного умственного и физического развития. [29]

Тем, кто проводит обучение в бассейнах и работает с детьми, важно обладать знаниями о физиологических и анатомических особенностях ребенка.

В период старшего дошкольного возраста у детей наблюдаются незавершенные процессы в сращении элементов решетчатой и затылочной (основных) костей черепа обеих половин черепа, а также в окостенении областей, связанных со слуховыми проходами и носовой перегородкой. Сохранение хрящевых зон между костями черепной коробки обусловлено продолжением развития головного мозга. При планировании упражнений и проведения занятий по обучению новым двигательным навыкам на территории бассейна необходимо учитывать возрастные особенности, так как незначительные ушибы в области носа и ушей во время физической активности могут привести к серьезной травме. [29]

Размеры позвоночника у ребенка наблюдаются в росте. Эластичность и подвижность позвоночника обуславливаются химическим составом и структурой связочного аппарата, а также его межпозвоночными дисками. Укрепление костной системы, проводимое правильно и вовремя, способно предотвратить искривления позвоночника и деформацию стоп. Между развитием мышечной системы и формированием скелета у детей существует

тесная взаимосвязь. Как и скелет, мускулатура ребенка также недостаточно развита и составляет от 20 до 22 процентов от общего веса. Развитие мышечной системы у дошкольников происходит неравномерно: относительно слабые мышцы живота, задняя поверхность бедер, а также небольшие мышечные структуры, такие как те, что находятся в глазах, стопах, шее и кистях, особенность, преимущественно присущая девочкам - слабость мышц плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. Первоочередное развитие получают длинные мышцы, от состояния которых зависят скорость и гибкость движений ребенка [29].

При низких показателях артериального давления и высокой упругости сосудистых структур, функциональные возможности сердечной деятельности у детей увеличиваются. В связи с этим, в возрасте 5-7 лет сердце обладает достаточной выносливостью и способностью к быстрой адаптации к регулярным циклическим тренировкам.

Особенности органов дыхания у детей 5-7 лет характеризуются несколькими особенностями: узость дыхательных путей, ранимость слизистых оболочек и обилие в них кровеносных и лимфатических каналов. Эти особенности предрасполагают к легкому вдыханию инфекций, когда условия становятся неблагоприятными, что в свою очередь провоцирует возникновение воспалительных процессов в дыхательных путях. Вызванные горизонтальным расположением ребер и слабым развитием дыхательных мышц, симптомы частого и поверхностного дыхания образуют неустойчивый ритм дыхания у детей, который легко поддается нарушениям. Такой тип дыхания способствует плохой вентиляции легких и незначительному скоплению в них воздуха. [29]

В этот период времени нервная система подвергается значительным изменениям. Интенсивное развитие принимают на себя большие полушария мозга, особенно в данном контексте стоит отметить лобные доли. Это указывает на подготовленность мозговых структур к осуществлению

психической активности и выполнению движений, координируемых на более сложном уровне.

Практика плавания на регулярной основе способствует усилению и улучшению мобильности нейронных функций в кортикальных структурах головного мозга и гибкости нервной системы. Следовательно, это приводит к повышению уравновешенности, улучшению контроля поведения и ускоренной адаптации к разнообразным новым задачам и условиям.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит. [22]

Следует отметить, что у детей 5-7 лет происходит морфологическая перестройка мозговых структур, сопровождающаяся изменениями в активности головного мозга, которые в свою очередь важно отражаются на психических функциях ребенка. Осознав роль ответственности и обязанностей, дети проявляют стремление к их выполнению. Возрастающая нравственная осознанность выражается в проявлении осознанных мотивов в их поведении. Они начинают оценивать собственные поступки и действия окружающих, опираясь на общепринятые нормы поведения, тем самым приближаясь к пониманию своей индивидуальности как личности. Важную роль в социо-психологическом развитии ребенка играют взрослые и сверстники, чьи оценки и поведение способствуют формированию у ребенка критериев для подражания, сравнения и, в конечном итоге, самооценки в данном периоде его развития [22].

Не только поведенческая активность, но и внутренние умственные процессы, такие как восприятие, внимание, мышление, а также использование воображения, отражают произвольность деятельности. На новый уровень возвышаются интеллектуальные способности детей, проявляющиеся в умении строить мысли последовательно, а также в силе обосновано делать выводы. Образное мышление развивается и начинается формирование логического

мышления. Вдобавок к этому, дети, преодолев страх перед водой, начинают ощущать себя уверенно в водной среде.

Понимание специфики психофизическом развитии детей в возрастном диапазоне от пяти до семи лет даст возможность правильной организации занятий по плаванию, направленных на безопасность и здоровье детского организма.

## **1.2. Плавание как жизненно необходимый навык**

С первых дней жизни связь человека с водой тесная и неизменная. Выживание примитивного человека было немислимо без умения плавать и нырять из-за необходимости адаптации к суровой природной среде. Обучение плаванию превратилось в крайнюю необходимость. Вода, окружавшая первобытного человека, чтобы выжить в суровых условиях, заставила его научиться плавать и нырять. Исследования археологов, научные исследования, письменные документы и мифологические истории утверждают, что давно до нашей эры обитатели прибрежных территорий владели навыком плавания, ныряния и умением прыгать в воду, применяя это в различных аспектах жизни – от ведения войн до повседневных задач, таких как охота или сбор морских даров. Со временем, многочисленные народы начали использовать плавание и водные процедуры для укрепления здоровья, улучшения физической подготовки и гигиены. [37]

Существенный вклад в прогресс плавания во второй половине XVIII века в России был сделан А.В. Суворовым. Он выделил, что владение навыком плавания сильно помогает солдатам при пересечении водных препятствий и поддержке здоровья в экстремальных условиях походов. В «Экономическом месяцеслове» 1776 и 1792 гг. впервые был представлен целостный метод обучения плаванию неизвестным российским автором, начиная с обучения удержанию тела на воде, как на спине, так и на животе, с последующим освоением конкретных плавательных техник. Кроме того, стоит упомянуть,

что похожий метод обучения плаванию за рубежом был опубликован лишь через 18 лет. [37]

В 1918 году в Москве и в 1919 году в Петрограде были созданы первые институты физической культуры, где плавание стало одним из курсов в учебном плане. Эти учебные заведения занимались подготовкой квалифицированных педагогических кадров, охватывая разнообразные предметы и дисциплины, включая курс по плаванию. [37]

Соответственно, перед военным периодом, страна добилась значительных количественных и качественных успехов в сфере развития национального плавания.

Физическое воспитание ребенка невозможно представить без плавания, играющего одну из главных ролей в этом процессе. С его помощью происходит многостороннее развитие физических способностей, улучшается работа таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая и дыхательная, а также расширяются функциональные возможности опорно-двигательного аппарата. К тому же, плавание – это превосходный метод для закаливания организма и формирования у ребенка правильной осанки.

Можно достичь улучшения равного развития всех мышечных групп у детей на протяжении плавательной активности, где задействован ряд основных мышц. В процессе плавания человеческое тело обычно находится почти в горизонтальном положении в воде, что способствует вынужденному выправлению позвоночника; в то время как мышцы рук и ног пребывают в состоянии чередующегося напряжения и релаксации. Вне зависимости от выбранного стиля плавания, активное участие рук в плавательных движениях нельзя недооценивать; это особенно выражено при плавании способом «кроль» — как на животе, также и на спине, что значительно влияет на гибкость позвоночника. Соответственно, плавание превращается в необходимый инструмент как для предотвращения, так и для коррекции проблем с осанкой и сколиозом. [34]

Погружение в воду сопровождается снижением веса ребенка почти в три раза, уменьшая необходимость использования избыточных усилий при перемещении в водной среде; такой процесс значительно облегчает функционирование сердца. С регулярным занятием плаванием организм детей испытывает нагрузки, способствующие укреплению мышечной ткани в предсердиях и желудочках, а также увеличению объема сердечных полостей. В результате сердце становится способным функционировать более экономично, что существенно повышает эффективность кровеносной системы в целом [34].

Среди всех аспектов освоения плавания особенно сложен процесс регулирования дыхания. Детям требуется освоить переход от обыденной респираторной функции к адаптированной для воды, которая включает закономерную последовательность действий: более короткий вдох, последующую задержку, а также выдох непосредственно в воду. Такой метод трехфазного дыхания, отличающийся от стандартного двухфазного, предполагает выполнение вдоха под действием водного давления, что создает сложности из-за сжатия ребер и брюшной области, а при выдохе приходится переключиться на выпуск воздуха в воду, тем самым увеличивая нагрузку на дыхательные мышцы. Наиболее качественное дыхание вносит необходимую регулярность кислородного обогащения, жизненно важную для снижения утомления и укрепления системы дыхания [34].

Температура воды в бассейнах для детей обычно рекомендуется экспертами ниже температуры тела; это способствует развитию механизмов терморегуляции за счет занятий плаванием и предоставляет закаливающий эффект. В момент контакта с прохладной водой, ребенок осуществляет глубокий вдох, который усиливает кровообращение, влияя на охлаждение кожных покровов и сужение сосудов, вызывая перекачку крупных объемов крови, что, в свою очередь, снижает потерю тепла. Адаптация организма к измененной, пониженной температуре приводит к расширению сосудов и подъему температуры тела. Регулярные занятия плаванием и планомерное

уменьшение температуры воды в рамках этих занятий способствуют ускорению адаптивных реакций у детей и создают эффект закаливания.

Закаленные дети легче привыкают к изменениям во внешней среде, повышая свою устойчивость к респираторным заболеваниям. [34]

В ходе проведения уроков по плаванию дети не только закрепляют умения и навыки, связанные с бегом, прыжками и ходьбой, но и активно учат новое движение - скольжение по воде. Эти упражнения в воде, особенно на начальных этапах, почти идентичны тем, что выполняются в спортивном зале в виде игр и упражнений. Однако, главная цель уроков плавания - научить детей этому уникальному и базовому движению в плавании. Развитие таких двигательных способностей, как гибкость, мышечная сила, выносливость и координация, является критически важным для формирования навыка скольжения. Обучение плаванию не только улучшает физические навыки детей, но также позитивно влияет на их эмоциональное, эстетическое, нравственное и волевое развитие. Занимаясь в группе, дети совершенствуют свои коммуникативные умения и выстраивают уверенность в своих способностях, что служит основой для успешного усвоения школьной программы. [15]

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Однако при первом же опыте в воде могут появиться ощущения неуверенности и скованности; в этом случае от педагога (тренера) требуется активное участие для предотвращения страха и отрицательного отношения к водной среде. Процесс обучения плаванию, особенно упражнения с погружением, олицетворяют для детей вызов - необходимость преодолеть страх и чувство сомнения. Правильно составленные занятия формируют у детей ряд важных волевых характеристик, включая смелость, решительность, самостоятельность, умение контролировать свои эмоции и следовать дисциплине.

Процессы, связанные с водными процедурами, подразумевают необходимость освоения и соблюдения строгих гигиенических норм, которые со временем превращаются в повседневные привычки, становятся для детей обязательной потребностью.

Следовательно, можно считать, что плавание, если включать в перечень действий игры на воде, представляет из себя эффективные инструменты для обеспечения нормального развития ребенка.

Ребенок, обладающий умением плавать, с меньшими усилиями повышает скорость и преодолевает более длительные дистанции без затруднений.

Достижение данного результата возможно благодаря горизонтальному положению тела, систематическому дыханию с глубоким вдохом, и вовремя наступающим чередованием напряжений и расслаблений активных мышц. Таким образом, положение тела в горизонтальной плоскости значительно снижает сопротивление встречного водного потока, что способствует обтекаемости. Опускание лица в воду пловцом ведет к уравниванию различных частей тела, за счет чего ноги начинают подниматься ближе к водной поверхности. Этим достигается эффективность в поддержании тела у водной глади с уменьшенным усилием, давая возможность пловцу фокусироваться на продвижении вперед.

Во время плавания на груди не мало важно погружение лица в воду, а дыхание осуществляется так: производится короткий быстрый вдох воздуха, за которым следует продолжительный и медленный выдох. Вдох происходит только через рот, выдох через рот и нос. Согласование дыхательного процесса с движением рук необходимо для всех стилей плавания. Например, в стиле «кроль», «брассе» и «баттерфляе» вдох осуществляется в конце гребка, тогда как выдох занимает оставшееся время. Для брасса характерно произведение вдоха на начальном этапе гребка, что предотвращает изменение положения тела пловца и силы его гребков. Освоение правильной техники дыхания служит важным аспектом обучения плаванию, при этом особое внимание

уделяется совмещению дыхания и движения рук пловца. В отношении движений, они делятся на гребковые, способствующие продвижению вперед с помощью сильных и быстрых движений, и подготовительные, перемещающиеся в обратном направлении. При брассе также происходит подтягивание ног, что способствует возникновению тормозного эффекта. Следовательно, такие движения должны быть исключительно быстрыми, но выполненными с необходимой мягкостью. [15]

Подготовительные движения рук выполняются над водой. Техника спортивного плавания характеризуется непрерывным чередованием гребковых и подготовительных движений, поэтому пловец должен обязательно овладеть умением ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц, что является необходимым условием для правильного и длительного плавания.

Во многих странах, включая нашу, плавание признано массовым видом спорта, в связи с чем методы обучения плаванию получают особое значение и внимательное рассмотрение. [15]

Многие авторы сходятся во мнении, что в процессе изучения плавания формируется определенная система, интегрирующая различные приемы и методы. Она помогает обучающимся осваивать не только теорию, но и практические умения и навыки, необходимые для эффективного плавания.

Анализ существующих методов обучения навыку плавания позволяет выделить следующие методы, отличающиеся по своей структуре: целостный, целостно-раздельный, параллельный, последовательный (поочередный), параллельно-последовательный, одновременный. Каждый из методов требует разнообразного методического подхода к преподаванию и, следовательно, разработке новых организационных форм, методических приемов обучения и воспитания с учетом конкретных условий обучения плаванию.

В рамках практических занятий по обучению плаванию особое внимание уделяется целостно-раздельному методу. Он охватывает поэтапное ознакомление с техникой плавания как целого, детальное освоение отдельных

элементов выбранного стиля, а также последующее изучение техники в комплексе с основанным на опыте улучшением качества. Данный метод находит своё применение в обучении плаванию детей в возрастной категории от пяти до семи лет.

Одной из преимущественных особенностей целостно-раздельного метода становится разнообразие используемых упражнений, служащих для последовательного объединения отдельных элементов в технику плавания.

Викулов А.Д. предложил параллельно-последовательный метод обучения, ключевые принципы которого заключаются в одновременном освоении техник плавания, таких как «кроль» на груди и «кроль» на спине. Такое изучение происходит регулярно на всех уроках через выполнение заданий по отдельным элементам, прогрессируя к полной координации движений. Так, оба способа развиваются параллельно, пока ученики не усвоят базовую технику. Закрепление умений в плавании «кролем» на груди и спине в координации становится следующим этапом, после чего начинается обучение методу плавания «дельфином». [8]

Изучение дельфина ведет к овладению техникой «брасса», при этом параллельно с совершенствованием стилей плавания, как «кроль» на груди и «кроль» на спине, осуществляется работа над совершенствованием «баттерфляя» и «брасса». В процессе освоения различных техник плавания, таким образом, уделяется внимание как базовым, так и более сложным стилям.

Автор утверждает, что последовательность обучения (за исключением «баттерфляя») несущественна; при этом каждый новый метод обучения лучше усваивается, если тщательно были освоены предыдущие.

Применение описанной методики для обучения детей плаванию сопровождается одним относительным минусом: требуется много времени на начальный этап обучения.

Предложение Г.Ф. Полевой о методике одновременно-последовательного усвоения техник плавания заложило основание новаторской системы. Ключевым аспектом данного метода являлось

разделение и акцентирование внимания на трех элементах: руках и дыхании при плавании «кролем» на груди, использовании ног в стиле «брасс», а также движении туловища и ног при «баттерфляе». По утверждению создателя, концентрация на изучении каждого элемента делает процесс овладения техникой плавания более быстрым и уверенным.

Анализ технических действий начинается с рассмотрения работы ног в сочетании с регуляцией дыхания, за которой последовало изучение движений руками, также синхронизированных с дыханием, и завершилось всеобщим упорядочиванием координации между движениями конечностей и ритмом дыхательных процессов.

К изучению методов плавания можно отнести обучение по одновременному принципу; здесь ключевым аспектом является увеличение времени активности в водной среде на протяжении каждой тренировки. Эффективность упомянутой методики заключается в целенаправленном уменьшении времени, выделенного на выполнение занятий за пределами бассейна, как на суше, так и в гимнастических помещениях. Следует отметить, что речь идет не об уменьшении количества необходимых для обучения плаванию специальных упражнений, которые обычно проводятся на суше и сокращают время пребывания в воде, а о том, что эти упражнения могут выполняться на других занятиях физической культурой, в подготовительной части (по 3-4 упражнения на каждом занятии).

Также этот метод обучения позволяет уменьшить время приобретения навыков плавания путем уменьшения количества статичных повторов таких упражнений, как «поплавок» или «медуза», а также скольжений без активных движений руками и ногами.

Особенность применяемого метода заключается в первостепенном освоении стиля плавания, который дается ребенку наилучшим образом при минимальных временных потерях. Изначальное знакомство с разнообразием плавательных стилей позволяет выбрать наиболее подходящий. Начиная

обучение с наилучшего освоенного способа, ребенок без особых усилий познает и другие техники плавания.

В ходе первых 3–5 уроков основное внимание учащихся направлено на освоение способа плавания, который включает движения руками, аналогичные «брассу», и ногами, по образцу «кроля», с произвольным дыханием. Именно такой способ значительно ускоряет процесс овладения навыками плавания. Важно подчеркнуть, что первым делом в обучении плавания акцент делается на изучение движений рук как ключевого элемента.

С улучшением техники плавания происходит увеличение (индивидуальных) пройденных расстояний, изменение интенсивности и продолжительности выполнения упражнений. Это способствует повышению моторной плотности занятий, а также закреплению плавательного навыка.

### **1.3. Методы и средства обучения плаванию в ДОУ**

Урок представляет собой специализированную форму учебной деятельности, направленную на освоение определенных материалов учащимися. Он является ключевой структурной единицей организации плавательных занятий. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящему учебному процессу, учителю важно осуществить психологическую подготовку обучающихся, акцентируя внимание на их мотивацию, целях и интересах, что способствует активному взаимодействию и включенности. Урок разделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. Перед вводной частью занятия проводится переключка на суше, объяснение цели и задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений (ОРУ) и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые ученики будут затем выполнять в воде. Изучая движения на суше, необходимо объяснить занимающимся

значение команд и жестов, используемых преподавателем в основной части урока. Жесты можно разделить на командные, имитационные и условные.

Проведение *вводной части* урока плавания происходит в водной среде. Она включает базовые учебные упражнения, направленные на адаптацию к воде и на устранение страха перед ней. Эта часть создаёт благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой и респираторной системы, при этом подготавливая учащихся к выполнению более сложных заданий основной части. Все задачи предварительной фазы обучения нацелены на развитие двигательных умений: такие упражнения не требуют много времени для подготовки и являются легко регулируемы по сложности. Отличительная черта данной части занятия в том, что показываются и выполняются имитационные упражнения для лучшего понимания движений учениками. В начальные периоды занятий по плаванию объяснение и коррекция техники на имитационных упражнениях требуют больше времени. По этой причине, подготовительный период может растягиваться до 30 минут.

В *основной части* занятий по плаванию дети адаптируются к водной среде, усваивают методы новой техники двигательных навыков, изучают различные способы плавания и участвуют в водных играх. На начальном этапе первого урока отводится время для оценки уровня плавательной подготовки группы: определяется количество умеющих плавать, а из числа не умеющих плавать выясняется какое количество учащихся имеют страх перед занятиями в воде. Кроме того, важно, что во время проверки допускаются в воду не более двух человек. В случае неуверенности учащегося входить в воду самостоятельно, наставник должен оказать поддержку, избегая принудительного посещения бассейна. Обучение основам плавательной техники становится возможным только после того, как ученики научатся уверенно удерживаться на воде и показать уверенную активность. Целесообразно производить коррекцию лишь крупных ошибок, оставляя учащимся возможность выработки своего уникального стиля, достижение хорошей координации движений рук и дыхания.

Техника плавания требует постоянного совершенствования, которое предполагает внимание к следующим аспектам:

- уменьшение сопротивления воды телу пловца;
- постановка ритмичного и глубокого дыхания;
- улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания;
- увеличение силы для выполнения гребковых движений и продвижения от каждого гребка.

В *заключительной части* урока реализуется снижение физического и эмоционального напряжения, когда дети занимаются спокойным плаванием и дыхательными упражнениями. Завершая урок, проводится переключка, итоги занятия анализируются, выдаются задания для самостоятельной работы дома для закрепления материала, организуется аккуратный уход. В процессе подведения итогов подчеркиваются достижения группы и определяются ошибки, требующие исправления в последующих уроках. Чрезвычайно важно для педагога выбор удобного места для обзора всего бассейна, чтобы вовремя оказывать помощь и контролировать учебный процесс. Учитель должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна. [37]

В процессе обучения плаванию следует организовывать занятия таким образом, чтобы дети могли не только учиться управлению собственным телом в водной среде, но и расширять свои познания о мире, усваивая навыки, критически важные в жизни. Неочевидная на первый взгляд связь между изучаемыми способами передвижения по воде и разнообразными явлениями окружающей среды оказывается ключевой для формирования у детей нужных практических навыков плавания как физического процесса. Физические упражнения необходимы не только для укрепления здоровья детей и разработки координации движений и физических способностей, но и для развития познавательных способностей, помогающих в совершенствовании умений ребенка. [23]

Реализация этого достижима благодаря методам и методическим приемам, которые находят применение в процессе обучения технике плавания.

*Методический прием*- совокупность элементов того или иного метода обучения, выражающие отдельные действия учителя и учащихся в процессе обучения.

*Метод обучения* - это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности.

В аспекте изучения движений, ключевых для техник перемещения по воде, используются определенные методы. Подразделяются они на словесные, наглядные и практические.

Методы словесного характера, такие как объяснения, рассказы, сравнения, различные замечания, указания и задачи, распоряжения, команды, численные подсчеты и анализ, который целесообразен для детей 5-7 лет, активно применяются в обучении. Понятность и доступность - ключевые требования при их использовании. Необходимо использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку, в процессе объяснения лексика не должна быть наполнена сложной терминологией.

Наглядные методы создают представление об изучаемом предмете. Они включают в себя показ способов плавания, упражнений. Выполняется сверстником, владеющим навыками и действиями в совершенстве. Кроме того, применяются фотографии, рисунки, плакаты и другие учебно-наглядные пособия, активно используемые в преподавательской практике.

В таблице 1 представлены преимущества и недостатки каждого метода относительно обучения детей 5-7 лет.

Таблица 1

Характеристика методов обучения детей старшего дошкольного возраста

Метод обучения	Преимущества	Недостатки
Словесные	Простота восприятия, отсутствие противоречий, основанных на недостоверных знаниях	Необходимость объясняться простым понятным языком

Наглядные	Простота донесения информации на понятном обучающемуся уровне	Не развитый уровень визуализации и координирования ее своими действиями
Практические	Высокий уровень физиологической предрасположенности обучающегося к освоению двигательных навыков в данном возрасте	Высокий риск формирования неправильных двигательных навыков в связи с низким уровнем координации движений, вызванных освоением, обучающимся новых физиологических параметров

В практических методах обучения присутствуют следующие методы: метод освоения двигательных навыков с помощью выполнения упражнений, изучение движений как целого и их отдельных частей, соревновательный и игровой методы. Методика упражнений включает в себя многократное повторение движений, цель которых - овладение определённым подходом к плаванию через небольшие детали. Изучение движения целиком, когда используется полная координация, может не привести к желаемым результатам без предварительного освоения базовых упражнений, например, скольжения и выдохов под водой. При методе изучения по частям, ключевым аспектом является пошаговое освоение элементов способа плавания - это движения ногами, руками и дыхание; качественное изучение каждого элемента возможно только при плавании в полной координации. [23]

Во время обучения ребенок сталкивается с разнообразием тренировочных заданий. Эти упражнения не только улучшают функциональные возможности организма и координацию, но и направлены на освоение конкретного умения — плавания. Сложность движений и координационные особенности техники плавания могут быть непонятны для детей дошкольного возраста. По этой причине педагоги и инструкторы стараются облегчить восприятие детей, создавая наглядные и понятные образы движений. В качестве примера можно привести способы плавания, где кисть двигается по сложным траекториям и при этом занимает наклонное

положение. Важно научить ребенка правильно удерживать кисть в таком положении через замену действий простыми повседневными задачами. К примеру, после завтрака на столе остались крошки. Как их убрать со стола, какое положение примет кисть при таком движении? Образные представления, сравнения с живым миром или даже сказочными персонажами могут значительно упростить обучение. [5]

Способ обучения плаванию с партнером предусматривает выполнение упражнений в парах. Обязательным становится при этом заранее проинструктировать детей и показать, каким образом следует оказывать поддержку. Важно установить очередность проведения и задачи как для активно выполняющего, так и для того, кто поддерживает. Нужно уделить внимание обучению детей, особенно поддерживающих, контролю и коррекции качества выполнения движений партнера, обнаружению и устранению возможных ошибок. Этот метод, как правило, наиболее активно используется при работе со старшими дошкольниками. [2]

Также выделяют контрастные упражнения, помогающие освоить навык плавания. Например, тренер дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно занимающийся выполнит глубокий вдох, то происходит процесс задержки дыхания. Другое упражнение: в положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание («Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно - не получится! Тогда следует выполнить выдох («Гудок») - и тело ляжет на дно как «подводная лодка». Разнообразие применяемых движений имеет особое значение для освоения плавания детьми. Необходимость пробовать различные варианты движений соответствует тому, чтобы каждый мог подобрать уникальный стиль, отвечающий личным физическим характеристикам. [2]

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка

направлена на достижение личной или командной победы - все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки.

Соревновательный подход в выполнении заданий вызывает у детей высокий уровень интереса. Научные источники подчеркивают важность осведомления участников об итогах, без этой информации форма соревнования теряет свою эффективность. На ранних этапах обучения детям предлагаются мотивационные упражнения в стиле: «Кто быстрее всплывет?», «Кто дольше пробудет под водой?», «Кто точнее проскользит под плавающий круг?» и другие подобные упражнения на точность. [5]

Для проверки стойкости выработанных навыков осуществляется временный переход детей в более глубокие зоны бассейна. Здесь предлагается реализация уже изученных действий на мелкой части бассейна. При успешном осуществлении заданий продолжительность их выполнения в данной зоне увеличивается. В качестве дополнительного усложнения, учащимся предложены варианты непрерывного выполнения упражнений по полной длине бассейна.

Медленное плавание является одним из наиболее эффективных техник для синхронизации движений и дыхания, особенно в стиле «кроль» на груди. Дети, пытаясь задержаться на поверхности воды, часто делают быстрые движения руками, не успевая вдохнуть вовремя, что ведет к необходимости остановиться после захлебывания. Ключевой аспект заключается в контроле над движениями через ритм дыхания, что возможно только при медленном плавании. Для овладения этой методикой необходимо: в первую очередь освоить искусство продолжительного скольжения; во вторую — проплыть, опустив лицо в воду, некоторое расстояние медленным темпом, временно удерживая дыхание; в третью — осуществлять связанные выдохи в воду («Насос»). Увеличение скорости плавания с соотнесенным ритмом дыхания,

при выполнении движений рук и ног, подтверждает качественное усвоение навыка. Определение точного согласования дыхания и движений у ребенка возможно при наблюдении внешних признаков, таких как одышка и изменение цвета кожи, включая покраснение на лице, шее и плечах после остановки. Если же дыхание остается в ритме, эти симптомы будут отсутствовать.

В условиях ограниченного пространства небольших бассейнов пользуются методом выполнения движений, удерживаясь за стабильные опоры, такие как сливной желоб или специально созданные для этих целей жерди. Этот прием оказывается особенно эффективным для повышения функциональной подготовки после освоения детьми навыков выполнения подвижных действий без поддержки. Детские занятия, проводимые под музыку с чередованием медленного, среднего, и быстрого ритмов, улучшают исполнение движений. Данный метод также используется при ознакомлении с техникой ног, причем эффективность его гарантирована только тогда, когда дети научатся удерживать правильное положение тела в течение всего упражнения. Неправильная позиция при выполнении указанных упражнений ведет к обратному результату, затягиванию сроков освоения и усложнению процесса обучения базовых движений, например, у стиля «кроль».

В арсенале методических техник возможно применение разнообразных ориентиров, как постоянных, так и временных.

В качестве временных ориентиров служат: педагог, находящийся на конкретном удалении; предмет, размещенный на краю; обруч, который подвесили; цветная лента и другие элементы.

В учебных группах по плаванию встречаются дети, кто уже имеет предварительные навыки нахождения на воде. Это обуславливает необходимость первые 1-3 урока посвятить выявлению отношения ребенка к водной стихии, опросить о наличии навыков или их отсутствии.

Важность такой дифференциации объясняется стремлением сделать каждое занятие мотивирующим для всех участников, что возможно только при точной оценке уровней подготовки. Дети испытывают интерес к занятиям плаванием, когда предложенные упражнения подходят им по сложности, и которые основаны на уже известных техниках. Напротив, занятия становятся неинтересными, когда упражнения вызывают затруднения из-за их сложности. Таким образом, правильно построенное обучение навыку плавания позволяет каждому ребенку демонстрировать свои умения, развивать лидерские качества. На начальных этапах занятий каждый ребенок может заниматься выбранной деятельностью, придерживаясь правил и находясь под наблюдением педагога. Польза такого способа обучения велика: во-первых, класс разделяется на подгруппы, что делает процесс обучения интереснее для всех участников; во-вторых, начинающие ученики наблюдают за опытными и стремятся имитировать их; в-третьих, более умелые участники помогают менее уверенным, способствуя выявлению лидерских качеств; в-четвертых, непосредственная помощь при освоении новых действий; в-пятых, свобода в выполнении действий в воде позволяет выявить естественные способности детей к освоению различных стилей плавания.

Однако зачастую складывается такая ситуация. После нескольких занятий у тех детей, уровень плавательной подготовленности которых (в силу повышенной активности, любознательности и ранее приобретенных навыков) окажется намного выше, чем у остальных, может резко снизиться интерес к занятиям, поскольку материал, необходимый совершенно неподготовленным, ими уже освоен. В этом случае нужно отделить слабых от успевающих и заниматься с ними отдельно. Периодическое включение к более продвинутому составу освоившихся из начинающих становится для них отличной мотивацией.

Для достижения успеха в освоении упражнений на воде предварительное занятие на суше обладает важным значением - и это касается не только познавательных, но и физических аспектов общего развития.

Можно выполнять самые различные упражнения, развивающие координацию движений и необходимые физические качества (силу, гибкость, быстроту), которые направлены на ознакомление с движениями спортивных способов плавания. Последовательность их изучения и дозировка регламентируется возрастом детей, их физическим развитием, физической и плавательной подготовленностью.

Учебный процесс в воде начинается со знакомства детей с такими свойствами воды, как плотность, текучесть и сопротивление. Различные упражнения должны осваиваться по строгому порядку. Следование одному из ключевых дидактических принципов - принципу постепенности, является обязательным для каждого педагога; это требует наличия базовой основы в каждом предыдущем упражнении для успешного освоения последующего. В результате, освоение новых упражнений в обучении плаванию происходит эффективно и интересно для ребенка, когда те включают элементы, уже знакомые ребенку из предыдущих занятий, - это стоит постоянно напоминать на занятиях. В частности, все подготовительные упражнения, нацеленные на изучение техники движений, должны включать в себя основные элементы, используемые в гребущих движениях кистей и стоп, что, в свою очередь, лежит в основе умения плавать.

Процесс обучения плаванию осуществляется за счет средств обучения навыку плавания.

*Средства обучения* совокупность материальных учебно- методических объектов, которые используются для передачи и овладения знаниями, умениями и навыками и общего развития ребенка как личности. К средствам обучения относят: физические упражнения, естественные природные факторы (вода, солнце, воздух), гигиенические факторы, тренажеры, специальные приспособления (лопатки, доски и т. д.).

Исходя из анализа литературных источников видно, что плавание успешно способствует улучшению работы всех систем детского организма, одновременно обеспечивая безопасность во время нахождения в бассейне, что

особенно актуально в настоящее время. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, двигательную подготовленность ребенка, но и на формирование его как личности. Наиболее распространенным методом обучения плаванию является целостно-раздельный метод, но он в тоже время самый трудоемкий.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

### 2.1. Организация исследования

Уроки плавания проводились в бассейне с подогревом воды. Главное при проведении занятий по плаванию – соблюдение правил безопасности. К уроку следует заранее подготовить необходимый инвентарь: плавательные доски из пенопласта (40х30х5 см), резиновые круги (медицинские), надувные игрушки, мячи для игры, свисток.

Комфортная температура для занятий: вода не холоднее +20° и воздух между +22° и +24°. На первых 2-3 занятиях время пребывания в воде ограничено 30 минутами. В случае, если у ученика наблюдаются озноб, дрожь или проявления «гусиной кожи», его следует сразу же вывести из воды, энергично растереть полотенцем, предложить выполнить упражнения для разогрева и быстро одеться. Чтобы дети не замерзли в воде в момент обучения, рекомендуется чередовать статические упражнения с упражнениями в движении. Первоначальные подготовительные упражнения ученики выполняют на мелкой воде, желательно, работая в парах для наблюдения и контроля друг друга. Когда ученики учатся скольжению и проплыванию небольших отрезков дистанции, то во время первых попыток за ними должны наблюдать кроме учителя еще и партнеры.

Важно начинать занятия в воде не раньше, чем через 60 мин после приёма пищи. Наличие недомогания является причиной для отказа от занятий по плаванию. Детям следует тщательно вытираться и переодеваться в сухую одежду после выхода из воды. В случае посещения закрытого бассейна, купальные принадлежности в виде плавков, костюмов, шапочек и тапок, следует дополнить полотенцами, мылом и мочалкой. Перед занятиями в воде необходимо тщательно вымыться под душем. Завершив урок, школьники направляются в душ, очищают глаза и тщательно вытирают уши, волосы и кожу между пальцами ног, после чего переодеваются в сухую одежду. [37]

Педагогический эксперимент проводился с целью обучения детей 5-7 лет навыкам плавания для обеспечения безопасного нахождения на воде с 11 января 2024 года по 13 мая 2024 года на базе ЧДОУ «Детский сад № 198 ОАО "РЖД"» г. Красноярска.

В ходе проведения эксперимента были задействованы дети, возраст которых составлял от 5 до 7 лет. Состав группы- 20 детей, из них 10 участников относятся к контрольной группе и 10 участников к экспериментальной группе.

*Контрольная группа-* группа детей, которая не подвергается воздействию разработанной программы. Обучающиеся занимались по программе и тематическому плану, на основе программы, которую используют тренеры в ЧДОУ «Детский сад № 198 ОАО "РЖД"».

*Экспериментальная группа-* группа детей, которая занимается по разработанной программе обучения навыку плавания. В рамках каждой тренировки у экспериментальной группы занятие состояло из объединения общеразвивающих и специализированных традиционных упражнений, таких как: упражнения для дыхания, погружения, всплывания, лежания на воде, скольжения, а также комбинированные движения ног без подвижных опор и координации с дыханием. Каждое занятие состояло из 5-6 упражнений. Чтобы избежать монотонности, пропадания интереса и стимуляции к занятиям, содержание каждого занятия менялось, но сами упражнения оставались прежними.

Например, первое занятие наряду с дыхательными упражнениями включало имитационные движения у края бассейна. В ходе второго занятия выполнялись всплывания и упражнения на ноги на груди с различными поворотами на спину, с последующей идентичной работой ног, но уже в положении на спине. Уровень физического и технического владений навыками плавания двух групп были практически одинаковыми.

При занятиях плаванием занимающиеся должны строго соблюдать правила поведения в воде.

1. На занятия по плаванию допускаются учащиеся только после получения разрешения от врача, которое выдаётся в ходе медицинского осмотра.
2. Обучающиеся (не умеющие плавать) находятся только на мелком месте.
3. Ученикам разрешается входить в воду и покидать бассейн только после получения соответствующего разрешения и команды учителя.
4. На ранних этапах образовательного процесса происходит распределение обучаемых по парам, обеспечивая возможность каждому из них следить за своим товарищем.
5. Группу необходимо заранее ознакомить с условными сигналами и жестами.
6. Все уроки проводятся под наблюдением врача.
7. Следует исключить возможность того, что учащиеся могут ошибочно использовать слова «Тону!», «Помогите!», «Спасите!», а также предотвратить ситуации, когда они без присутствия учителя совершают прыжки в воду, погружаются с бортика, тумбы или вышки.
8. До и после урока обязательна поименная переключка занимающихся.
9. Спасательный инвентарь находится на видном месте около бассейна.
10. Во время проведения учебных занятий обязательно присутствие спасателей. Соблюдение установленных правил предупреждает травмы, исключает несчастные случаи. [37]

Педагогический эксперимент проводился поэтапно:

1. Первый этап состоит из анализа литературы по теме исследования, в котором были выделены объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования, а также выбрано и обозначено место проведения и сроки педагогического эксперимента (декабрь- январь 2024 года).

Также данный этап включает в себя изучение существующих программ начального обучения плаванию, выявления достоинств и недостатков методов обучения плаванию в этих программах.

2. Второй этап включает в себя тестирование детей контрольной и экспериментальной групп, педагогическое наблюдение, сбор и обработка полученной информации (январь 2024 года – февраль 2024 года). На основе анализа существующих авторских программ, были выделены наиболее эффективные аспекты в них и составлена собственная программа по обучению плаванию. Экспериментальная группа детей занималась по разработанной программе с использованием первоначальных упражнений для баланса тела в воде, а контрольная группа детей посещала занятия по плаванию исходя из рабочей программы дошкольного учреждения.

3. Третий этап подразумевает проведение итогового тестирования экспериментальной и контрольной групп и оформление материала исследования исходя из полученных данных (апрель- май 2024 года). Также на данном этапе осуществляется математическая обработка полученных чисел и анализ исходных результатов. Экспериментальным путем следует прийти к выводу о эффективности или неэффективности разработанной программы по обучению навыку плавания.

Экспериментальная часть исследования проводилась с обучающимися детского образовательного учреждения (ДОУ) на занятиях по плаванию.

## **2.2. Методы исследования**

В процессе написания выпускной квалификационной работы я применила следующие методы исследования: анализ и синтез литературных источников, педагогические тестирование и эксперимент, метод обработки информации и обобщение изученной литературы.

*Анализ и синтез литературных источников* – в данной работе использовался анализ и синтез научных литературных источников для

определения наиболее эффективных методик тренировок для обучения навыкам плавания детей дошкольного возраста. Анализ проводился с целью более подробного изучения проблемы эффективности обучения плаванию детей дошкольного возраста. Также были изучены методические пособия, статьи в научных журналах. Изучение специальной литературы помогло с точностью определить тему исследования, его объект и предмет, сформулировать гипотезу, подобрать методы исследования и составить экспериментальную программу обучения навыку плавания.

*Педагогическое тестирование и наблюдение.* Педагогическое наблюдение – прямое восприятие, усвоение педагогического процесса в натуральных его условиях. В ходе педагогического наблюдения требовался объективный педагогический анализ с целью выявления наиболее достоверных данных о детях, а именно: антропометрические данные, плавательные способности и т.д. При сборе первичных данных возникли трудности, а именно- ограниченность во времени наблюдения. Перед проведением эксперимента была составлена программа наблюдения, с помощью которой были решены поставленные в ходе работы задачи. Для определения уровня навыка плавания я провела детям соответствующие тесты. Ниже приведен список тестов, с помощью которых можно определить исходный уровень детей в воде.

Педагогические тесты включали:

- выявление плавательных способностей у детей;
- готовность к работе;
- проверку усвоения детьми нового материала.

*Педагогический эксперимент* – проводился с целью проверки поставленной в работе гипотезы – выявить эффективность разработанной мной программы обучения навыкам плаванию. Планируемый педагогический эксперимент предусматривал включение в составленную мной программу специальных упражнений для более эффективного процесса обучения навыку плавания.

Испытуемые контрольной группы в период эксперимента (январь 2024 года – май 2024 года) занимались по обычной программе начального обучения плаванию для детей дошкольного возраста. Упражнения по обучению плаванию для включения в составленную мной программу начального обучения навыку плавания были разработаны на основе существующих программ и составлены на основе литературных источников. Программа использовалась на занятиях в ДООУ на протяжении 5 месяцев без внесения в нее каких-либо изменений.

*Методы математической обработки данных.* Для проведения обработки результатов педагогического исследования я использовала метод математической статистики, где рассчитывалось среднее арифметическое значение. Этот метод позволил определить различия между экспериментальной и контрольной группами и выявить наиболее эффективные методики тренировок для развития скоростных способностей у детей 5-7 лет.

Коэффициент корреляции рассчитывается следующим образом: Есть массив из  $n$  точек  $\{x_{1,i}, x_{2,i}\}$ . Рассчитываются средние значения для каждого параметра, по формуле 1:

$$x_i = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

коэффициент корреляции рассчитывается по формуле 2:

$$r = \frac{\sum(x_{1i}\bar{x}_1 - ) * ( - ) x_{2i}\bar{x}_2}{\sqrt{\sum(x_{1i}\bar{x}_1 - )^2} \sqrt{\sum( - ) x_{2i}\bar{x}_2^2 *}} \quad (2)$$

$r$  изменяется в пределах от -1 до 1. В данном случае это линейный коэффициент корреляции, он показывает линейную взаимосвязь между  $x_1$  и

$r$  равен 1 (или -1), если связь линейна. Величина коэффициента показывает, к какому из трех вариантов относится связь между данными переменными:

- между переменными нет линейной связи (идеальный случай:  $r = 0$ );
- между переменными существует прямая связь (идеальный случай:  $r = 1$ );
- между переменными существует обратная связь (идеальный случай:  $r = -1$ ).

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

1. *Поплавок* – ноги согнуты к коленям, руки «обнимают» ноги, голова прижата к коленям, задержка дыхания на 80% от максимума объема легких. Способ оценивания: засекалось время, за которое ребенок смог продержаться в заданном положении в воде;
2. *Звезда на груди* – руки и ноги в стороны, глаза смотрят на дно, туловище расслаблено, лопатки слегка сведены. Упражнение оценивалось так же в секундах (продержаться как можно дольше в заданном положении);
3. *Звезда на спине* – руки и ноги в стороны, глаза смотрят вверх, животом тянемся к потолку. Данное упражнение оценивается аналогично предыдущему;
4. *Скольжение по воде* - отталкивание от бортика ногами с дальнейшим скольжением, руки вверху соединены. Оценивается дальность пройденного пути, скольжением по воде;
5. *Выдохи в воду* – выдох в воду воздуха носом, рот закрыт. Необходимо было создать пузыри под водой. Данное упражнение оценивается в баллах: 1 балл – нет выдоха, 2 – выдох ртом, закрыв нос рукой, 3 – выдох носом и ртом, 4 – короткий выдох носом, 5 – продолжительный выдох носом;
6. *Ноги кроль с плавательной доской в руках* – прямые руки держат «досточку» вверху, глаза смотрят вниз, ноги стучат по поверхности воды, создавая фонтан, вдох вперед. Способ оценивания: 1 балл – боится оторвать ноги от земли (работы ног как таковой нет),

2 – отталкивается, а не шлепает по воде, 3 – работа ног не согласуется друг с другом (то одноименно, то разноименно),

4 – работа ног сама по себе правильная, но иногда ноги опускаются под воду, 5 – ноги работают правильно. Вывод: для оценки уровня плавательных навыков, были определены контрольные тесты и методы исследования, с помощью которых были определены исходные и итоговые данные.

*Обобщение* – после анализа результатов тестирования и эксперимента были сделаны выводы о наиболее эффективных методиках занятий для обучения детей навыку плавания. Изначально были определены рекомендации по длительности и интенсивности нагрузок на занятиях, а также по частоте проведения тренировочных занятий для достижения наилучших результатов.

## **ГЛАВА 3. Обучение навыку плавания детей 5-7 лет в педагогическом эксперименте**

### **3.1. Разработка программы начального обучения плаванию детей 5-7 лет на занятиях физического воспитания в ДОУ**

На основании изученной научно- методической литературы по вопросу обучения двигательному навыку плавания детей 5-7 лет, с учетом их морфологических и физиологических особенностей, была составлены программа занятий, направленная на обучение плаванию детей в возрасте 5-7 лет на базе занятий по физическому воспитанию в ДОУ, которая включала в себя контрольные тесты, теоритическое пособие для объяснение материала, программу упражнений для освоения нового двигательного навыка.

Экспериментальная часть исследования проводилась в период с 11 января 2024 года по 13 мая 2024 года. В исследовании приняли участие дети дошкольной группы в возрасте 5-7 лет. В контрольную группу вошло 10 человек: 5 девочек и 5 мальчиков. В состав экспериментальной группы вошли 10 человек: 5 девочек и 5 мальчиков.

В процессе эксперимента детям дошкольной группы в возрасте от 5 до 7 лет было предложено в течении 19 недель пройти специально разработанную программу упражнений, направленную на обучение навыку плавания занимающихся на уроках по физической культуре на базе ЧДОУ «Детский сад № 198 ОАО "РЖД"». Программа состояла из 32 занятий, направленных на освоение как теоретических знаний, так и практических навыков. Главная задача программы- приобретение нового двигательного навыка. На каждом занятии ученикам предлагалось выполнить упражнения, направленные на развитие общего уровня физических навыков, а именно на развитие силы, гибкости, координации, выносливости. Также включены упражнения, направленные на освоение специальных двигательных умений, необходимых для освоения нового двигательного навыка.

Процесс подготовки к упражнениям, направленных на освоение учащимися специальных двигательных умений во время занятий, происходил с выделением отдельного времени на овладения учениками теоретической базы для качественного выполнения поставленных перед ним задач и для более эффективного освоения двигательных навыков в результате выполнения упражнений. Двигательные навыки, освоенные в одном занятии, закреплялись методом многократного повторения в течении последующих занятий в цикличной форме, с постепенным нарастанием сложности выполняемых упражнений на занятиях от недели к неделе, с введением недельного перерыва после окончания пятой недели занятий. В неделю проводилось 2 занятия по 40 минут, 10 минут из которых отводилось на занятия на суше. Расписание было составлено так, что между любыми двумя из них, был как минимум 40 часовой перерыв, что позволило обеспечить наилучший процесс восстановления организма занимающихся. Для анализа результативности программы обучения навыку плавания принято решение использовать ряд тестов.

- скольжение по поверхности руки стрелочкой;
- скольжение под водой руки стрелочкой;
- «поплавок»;
- «звезда на спине».

С учётом анализа динамики изменений, моменты проведения контрольных замеров были запланированы в определённые периоды: в начале первой, на завершении шестой и в конце одиннадцатой недель обучения. Такое распределение позволило тщательно оценить прогресс. В таблице 2 представлены детализированные схемы тестирований и тренировок, где «З» означает занятие, а «КТ» указывает на контрольное тестирование.

## График проведения занятий

Неделя	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Тип занятия	КТ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Неделя	11		12		13		14		15		16		17		18		19			
Тип занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	КТ		

Перед началом обучения навыку плавания в воде проводится разминка на суше. Разминка направлена на подготовку организма к работе в водной среде (температура воды ниже температуры тела). Все занятия разделены на 3 основных части:

*Первая часть (подготовительная)* в чаше бассейна направлена развитие дыхательной системы занимающихся и их способности принимать правильное положение тела на поверхности воды (горизонтальное);

*Вторая часть (основная)* в чаше бассейна направлена на освоение двигательных умений, в частности и навыка в целом. Включает в себя разучивание различных упражнений для освоения водной среды. В ходе проведения данной части занятия занимающимся предлагается выполнить следующие упражнения:

- «выдохи в воду»;
- «задержка дыхания»;
- «поплавок»;
- «звёздочка на спине»;
- «звёздочка на груди».

*Упражнение «выдохи в воду»* выполняется из положения стоя в воде по грудь, опираясь на «досточку» возле бортика (для начинающих). Ребенок вдыхает воздух на поверхности, затем опускает голову в воду и осуществляет полный выдох, затем поднимает голову для вдоха. Основная цель данного упражнения- сформировать у обучающихся навык, при котором он будет осуществлять вдох только в ситуации, когда его голова находится выше

поверхности воды, и предотвратить ситуации, при которых он будет осуществлять вдох пока его голова будет ниже поверхности воды. Также данное упражнение позволяет уменьшить страх обучающегося перед водой (10-30 повторений);

*Упражнение «задержка дыхания»* выполняется из положения стоя в воде по грудь, опираясь на «досточку» возле бортика (начинающие/ продвинутые). Занимающийся вдыхает воздух на поверхности, затем опускает голову в воду и осуществляет задержку дыхания на 3-5 секунд после чего осуществляет полный выдох, затем поднимает голову для вдоха. Основная цель данного упражнения- сформировать у обучающихся навык, при котором вода через нос не будет попадать в носоглотку и рот (5-10 повторений);

*Упражнение «поплавок»* - выполняется занимающимися из положения стоя в воде по грудь возле бортика. Занимающийся вдыхает воздух на поверхности, затем опускает голову в воду и принимает положение «обхват руками коленей, всплытие спиной на поверхность». Далее ребенок осуществляет задержку дыхания на максимальное количество секунд, стараясь оставаться на поверхности воды, после чего осуществляет полный выдох, затем встает на ноги и поднимает голову для вдоха. Основная цель данного упражнения- сформировать у обучающихся навык, при котором он сможет удерживать свое тело на поверхности воды с помощью задержки дыхания, без работы рук и ног (5-10 повторений);

*Упражнение «Звёздочка на спине»* - выполняется занимающимися из положения стоя в воде по грудь возле бортика. Занимающийся вдыхает воздух на поверхности, затем принимает положение «лежа на спине» и пытается удержать положение лежа, балансируя в этом положении на поверхности воды, затем встает на ноги. Основная цель данного упражнения- сформировать у обучающихся навык, при котором он сможет удерживать свое тело на поверхности воды без работы рук и ног (5-10 повторений);

*Упражнение «Звёздочка на груди»* - выполняется занимающимися из положения «стоя в воде по грудь» возле бортика. Занимающийся вдыхает

воздух на поверхности, затем опускает голову в воду и ложиться на грудь. Далее ребенок принимает положение «лежа», пытаясь балансировать в этом положении на поверхности воды, затем поднимает голову для вдоха и встает на ноги. Основная цель данного упражнения сформировать у обучающихся навык, при котором он сможет удерживать свое тело на поверхности воды без работы ног и рук (5-10 повторений);

*Третья часть (заключительная)* тренировочного занятия в чаше бассейна направлена на игровое закрепление полученных умений, а также позитивный эмоциональный настрой от занятий по плаванию. Третья часть учебного занятия, направлена на формирование правильных двигательных навыков в процессе плавания. В ходе проведения данной части занятия занимающимся предлагается выполнить следующие упражнения:

- «работа ног кролем с опорой»;
- «работа ног кролем с опорой в движении»;
- «работа ног кролем на спине».

*Упражнение «работа ног кролем с опорой».* Выполняется с опорой на бортик двумя руками, исходное положение «стоя в воде» по грудь. Далее занимающийся принимает положение «лежа на груди» лицом в воду, упираясь в бортик двумя руками на уровне воды и начинает работать ногами способом «кроль», поднимая голову для вдоха. В ходе выполнения упражнения занимающийся не должен касаться дна ногами до сигнала окончания упражнения преподавателем. После сигнала занимающийся принимает исходное положение. Основная цель упражнения- формирование навыка скоординированной работы ног и подъема головы для вдоха (10-20 повторений).

*Упражнение «работа ног кролем с опорой в движении»* выполняется с опорой на «досточку» двумя руками, исходное положение «стоя в воде» по грудь возле бортика. Затем занимающийся ложиться на воду лицом вниз, опираясь на «досточку» двумя руками на уровне воды и начинает работать ногами способом «кроль», продвигаясь к противоположному бортику,

поднимая голову для вдоха. В ходе выполнения упражнения занимающийся должен не касаться дна ногами до пересечения бассейна целиком. Только после завершения дистанции ребенок принимает исходное положение. Основная цель упражнения- формирование навыка скоординированной работы ног и подъема головы для вдоха (5-15 повторений).

*Упражнение «работа ног кролем на спине».* Исходное положение «стоя спиной вперед» в воде по грудь возле бортика. Занимающийся ложится на воду лицом вверх, вытягивает руки в положение «стрелочка» на уровне воды и начинает работать ногами способом «кроль», плывя к противоположному бортику. В ходе выполнения упражнения занимающийся должен не касаться дна ногами до пересечения бассейна целиком, после чего ребенок принимает исходное положение. Основная цель упражнения- формирование навыка скоординированной работы ног и правильного положения тела на воде во время плавания на спине (5-15 повторений). В конце занятия закрепляются двигательные навыки в виде игры. В ходе проведения заключительной части занятия занимающимся предлагается выполнить следующие упражнения:

- Игра с мячом; - Игра «перекинь мяч в круг»; - Эстафетное плавание на скорость.

Исходя из структуры проведения занятий по плаванию для детей 5-7 лет было определено время, отводящееся на проведение каждой из его частей (таблица 3).

Таблица 3

Части занятия.

Часть занятия	Разминка на суше	Подготовительная	Основная	Заключительная
Отводимое время, мин.	5-7	5-10	10-15	5-10

При появлении необходимости задержки любой из частей занятия, она осуществляется в пользу основной части урока.

Ниже представлен ряд упражнений, рекомендуемых для использования на суше перед началом подготовительной части тренировочного занятия. В разминке отмечается три различных этапа (таблица 4).

Таблица 4

Варианты упражнений разминочной части занятия

Часть разминки	Упражнение	Количество повторений
1)	Ходьба	15-30 сек.
	Ходьба. Круговые движения руками одновременно вперед/назад	5
	Ходьба. Круговые движения руками попеременно вперед/назад	5
	Ходьба. Круговые движения руками разноименно вперед/назад	10
	Ходьба на носках, руки в стрелочку	15-30 сек.
	Прыжки на месте	10
	Прыжки из глубокого приседа	3-5
	Прыжки ноги в стороны/вместе, руки врозь/вверх	10
2)	Круговые движениями руками (с имитацией работы рук кролем в положении стоя)	10-20
	Круговые движениями руками (с имитацией работы рук дельфином в положении стоя)	10-15
	Круговые движениями руками (с имитацией работы рук «на спине» в положении стоя)	10-20
	Имитация работы ногами кролем в положении сидя	10-20
	Лыжник попеременно в положении стоя	10-20
	Лыжник одновременно в положении стоя	10
	Имитация подбора руками брасом в положении стоя	10-15
	Имитация подбора ногами брасом в положении лежа на животе	10
3)	Круговые движения головой вправо/влево	3-5
	Наклоны головы вперед/назад	3-5
	Наклоны головы влево/вправо	3-5
	Круговые движения кистями влево/вправо	3-5
	Круговые движения туловищем влево/вправо	3-5
	Наклоны вперед	3-5
	Круговые движения тазом влево/вправо	3-5
	Круговые движения коленями влево/вправо	3-5
	Круговые движения стопами влево/вправо	3-5

### 3.2. Результативность разработанной программы обучения навыку плавания детей 5-7 лет на занятиях физического воспитания в ДОУ

Для определения уровня достоверности различий результатов измерений полученных в ходе контрольных тестов, выполненных участниками контрольной и экспериментальной группы, необходимо провести математический анализа статистических данных и определить степень их достоверности согласно критерию для независимых выборок.

В научной литературе описаны две группы критериев для определения степени достоверности данных для независимых выборок. Параметрические применяемые для определение уровня достоверности статических данных, применяемых для выборок с нормальным распределением имеющих большой объем статистических данных. И непараметрические применяемые во всех остальных случаях.

В нашем случае выборки по объёму являются малыми, поэтому параметрический подход для определения уровня достоверности данных применить не возможно. Зато возможно определить степень достоверности данных исследования по критерию t-критерию Стьюдента. Для этого для каждой выборки рассчитываем значения асимметрии и эксцесса, их выборочные ошибки и сравниваем полученные результаты со значениями, представленными в таблице распределения Стьюдента.

Результаты расчетов приведены в таблице 7.

Из данных таблицы можно отметить незначительное расхождение между значениями средней и медианы по каждой выборке, что говорит о пользе нормального распределения данных. Значения асимметрии ( $A_s$ ) рассчитаны по формуле:

$$A_s = \frac{\bar{x} - Mo}{\sigma} \quad (3)$$

где  $\bar{x}$  – выборочная средняя;  $M_0$  – выборочная мода;  $\sigma$  - стандартное отклонение.

Величина эксцесса ( $E_x$ ) рассчитана по формуле:

$$E_s = \frac{\sum(x_i - \bar{x})^4}{n \cdot \sigma^4} \quad (4)$$

где  $n$  – численность выборки.

Ошибка показателя асимметрии вычисляется по формуле:

$$S_{Ax} = \sqrt{\frac{6}{n+3}} \quad (5)$$

Выборочная ошибка эксцесса рассчитывается по формуле:

$$S_{Ex} = 2 \cdot \sqrt{\frac{6}{n+5}} \quad (6)$$

Частное от деления показателей асимметрии и эксцесса на их ошибки определяется как  $t_f$  (фактическое значение) и сравнивается с  $t_{кр}$  (табличное значение), взятым из таблицы Стьюдента, при соответствующем уровне значимости и числе степеней свободы. Если фактическое значение критерия Стьюдента окажется меньше табличного, распределение признается нормальным, и, наоборот, если фактическое значение окажется больше табличного, следует сделать вывод о несоответствии распределения нормальному закону.

В нашем случае  $t_{кр} = 2,262$ , то есть все расчетные значения меньше табличного, а значит экспериментальные данные распределены по нормальному закону, и для них применим t-критерий Стьюдента.

Формула t-критерия Стьюдента для независимых выборок:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \quad (7)$$

где  $\bar{x}_1$  – среднее арифметическое первой выборки;  $\bar{x}_2$  – среднее арифметическое второй выборки;  $\sigma_1^2$  – стандартное отклонение первой выборки;  $\sigma_2^2$  – стандартное отклонение второй выборки;  $n_1$  – объем первой выборки;  $n_2$  – объем второй выборки.

При сравнении продолжительности активной части в контрольной и экспериментальной группах получим значение t:

$$t = \frac{|9,590 - 9,470|}{\sqrt{\frac{0,347^2}{10} + \frac{0,481^2}{10}}} = 0,640$$

Для числа степеней свободы 18 (10+10 – 2) а вероятности ошибки первого рода 0,01  $t_{кр} = 2,878$ ,  $t < t_{кр}$ , значит с вероятностью 0,99 различия в данных выборках по продолжительности активной части практически отсутствуют.

При сравнении длительности пассивной части в контрольной и экспериментальной группах получим значение t:

$$t = \frac{|12,984 - 10,938|}{\sqrt{\frac{1,596^2}{10} + \frac{1,296^2}{10}}} = 3,147$$

Для числа степеней свободы 18 (10+10–2) а вероятности ошибки первого рода 0,01  $t_{кр} = 2,878$ ,  $t > t_{кр}$ , значит с вероятностью 0,99 продолжительность пассивной части в экспериментальной группе ниже, чем в контрольной.

При сравнении длины скольжения на поверхности в контрольной и экспериментальной группах получим значение t:

$$t = \frac{|11,620 - 13,240|}{\sqrt{\frac{1,341^2}{10} + \frac{0,844^2}{10}}} = 3,233$$

Для числа степеней свободы 18 (10+10-2) а вероятности ошибки первого рода 0,01  $t_{кр} = 2,878$ ,  $t > t_{кр}$ , значит с вероятностью 0,99 длина скольжения по поверхности в экспериментальной группе больше, чем в контрольной.

При сравнении длины скольжения под водой в контрольной и экспериментальной группах получим значение t:

$$t = \frac{|11,740 - 13,640|}{\sqrt{\frac{1,553^2}{10} + \frac{0,996^2}{10}}} = 3,257$$

Для числа степеней свободы 18 (10+10-2) а вероятности ошибки первого рода 0,01  $t_{кр} = 2,878$ ,  $t > t_{кр}$ , значит с вероятностью 0,99 длина скольжения под водой в экспериментальной группе больше, чем в контрольной.

Таблица 5

Показатели эффективности положения тела пловцов до эксперимента ЭГ и КГ

№	Тест	ЭГ			КГ		
		X	δ	±m	X	δ	±m
1	«Поплавок», сек	10.18	0,4	0,03	10.1	0,5	0,06
2	«Звезда на спине», сек	16.31	0,6	0,05	16.22	0,4	0,08
3	Тест на скольжение на поверхности воды, м	8.24	0,25	0,02	8.71	0,13	0,04
4	Тест на скольжение под водой, м	7.41	0,12	0,06	8.08	0,18	0,05

Таблица 6

Показатели эффективности положения тела пловцов после эксперимента ЭГ и КГ

№	Тест	ЭГ			КГ		
		X	δ	±m	X	δ	±m
1	«Поплавок», сек	9.47	0,3	0,06	9.59	0,55	0,05
2	«Звезда на спине», сек	10.94	0,4	0,05	13.07	0,7	0,07
3	Тест на скольжение на поверхности воды, м	13.24	0,2	0,01	11.62	0,16	0,08
4	Тест на скольжение под водой, м	13.64	0,1	0,02	11.74	0,24	0,03

Таблица 7

Расчет показателей, необходимых для проверки распределения данных на нормальность

№ п/п	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	Поплавок	Звезда на спине	Скольжение на поверхности	Скольжение под водой	Поплавок	Звезда на спине	Скольжение на поверхности	Скольжение под водой
	секунды	секунды	метры	метры	секунды	секунды	метры	метры
1	9,76	10,99	13,2	13,4	9,41	9,93	13,9	14,5
2	9,62	10,74	14,0	14,3	9,23	9,56	14,1	14,6
3	9,38	11,87	12,7	13,2	10,2	11,04	12,6	12,9
4	9,45	12,31	11,9	12,2	9,75	9,28	14,4	14,8
5	9,01	14,96	10,4	10,3	9,36	9,41	14,3	15,0
6	9,37	13,83	11,2	11,5	10,01	11,92	12,2	12,4
7	9,65	13,06	11,7	11,9	9,87	11,26	12,7	12,9
8	10,19	14,19	10,8	10,7	9,05	12,5	13,1	13,7
9	10,05	13,89	10,4	10,4	9,18	12,57	12,5	12,7
10	9,42	14,85	9,9	9,5	8,64	11,91	12,6	12,9
Среднее	9,590	12,984	11,620	11,740	9,470	10,938	13,240	13,640
Медиана	9,535	13,060	11,450	11,700	9,385	11,150	12,900	13,300
Стандартное отклонение	0,347	1,596	1,341	1,553	0,481	1,296	0,844	0,996
Асимметрия	0,319	-0,167	0,539	0,252	-0,066	-0,109	0,338	0,231
Экцесс	0,095	-1,554	-0,744	-0,999	-0,612	-1,826	-1,882	-1,970
Ошибка асимметрии	0,679	0,679	0,679	0,679	0,679	0,679	0,679	0,679
Ошибка эксцесса	1,265	1,265	1,265	1,265	1,265	1,265	1,265	1,265
Асимметрия / Ошибка асимметрии	0,470	-0,246	0,793	0,371	-0,098	-0,160	0,498	0,340
Экцесс / Ошибка эксцесса	0,075	-1,228	-0,588	-0,790	-0,484	-1,443	-1,488	-1,558

После проведения эксперимента по данным таблиц 5 - 6 видно, что изменение показателей результатов тестирования ЭГ превосходит изменения результатов теста КГ и можно сделать вывод о том, что, результаты тестирования в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. А это означает, что и уровень физических способностей после проведения нашего исследования в большей степени повысился в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Таблица 8

Показатели прироста в (%) после эксперимента ЭГ и КГ.

№	Тест	ЭГ	КГ
1	«Поплавок»	7	5
	Звезда на спине	49	24
2	Тест на скольжение на поверхности воды	60	33
3	Тест на скольжение под водой	84	45

После проведения эксперимента по данным таблицы 8, видно, что прирост показателей в экспериментальной группе намного превосходит прирост показателей контрольной группы, исходя из чего можно сделать вывод о том, что разработанная программа обучения навыку плавания является эффективной и ее можно применить для улучшения положения тела обучающихся. Более наглядно результаты прироста можно увидеть в графическом изображении (Приложение Д).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы, изучая теоретико- методологические аспекты проблемы отсутствия навыка плавания у детей дошкольного возраста, было проанализировано несколько авторских программ:

- программа начального обучения плаванию;
- программа начального обучения сначала на мелкой воде, затем на глубокой «маленький дельфин»;
- программа обучения плаванию только на глубокой воде;
- обучение плаванию только на мелкой воде «Нептун»;
- программа обучения плаванию одновременным способом.

Из проанализированных нами программ мы выяснили, что каждая из них имеет общую основу и последовательность разучивания определенных элементов. Основные сходства программ: в каждой программе присутствует теоретическая часть; имеется схожая последовательность процесса обучения навыку плавания: 1) разучивание нового материала, 2) повторение и закрепление нового материала, 3) совершенствование двигательных навыков.

Был определен исходный уровень навыка плавания детей 5-7 лет на занятиях. Для этого мы составили контрольное тестирование для экспериментальной группы. Тестирование производилось на первом занятии (1 неделя) и на последнем занятии (19 неделя). Оно состояло из 4 упражнений: «Поплавок», «Звезда на спине», «Скольжение на поверхности», «Скольжение под водой». Результаты были следующие (среднее арифметическое): «Поплавок» - 10,17 секунд; «Звезда на спине» - 16, 31 сек.; «Скольжение на поверхности» - 8 метров; «Скольжение под водой» - 7 метров.

Также была составлена программа для начального обучения плаванию детей 5-7 лет в ДОУ, разработаны конспекты занятий, определены тестирования для отслеживания прогресса или регресса. Занятие включало в

себя разминку на суше и три части: подготовительную, основную и заключительную. В каждой части разработанной программы определены цели, задачи, составлены упражнения, рассчитана дозировка. Экспериментально проверена эффективность использования программы по начальному обучению навыку плавания детей дошкольного возраста и ее влияние на физическое, функциональное развитие, и овладение начальными умениями плавания для безопасного нахождения в воде. После вычислений с помощью математической статистики результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, мы установили, что результаты достоверны, программа, применяемая на занятиях по плаванию, для обучения навыку плавания и безопасного нахождения в воде, является эффективной. В результате исследования была выявлена положительная динамика в освоении детьми начальных плавательных умений. На примере теста «Поплавок» разберем динамику улучшения результатов. Среднее значение на первом занятии составило 10,17 секунд, а после прохождения программы по обучению навыку плавания среднее значение было 9,47. В среднем, результат у занимающихся улучшился почти на 1 секунду. Это доказывает эффективность разработанной программы.

В ходе проведения эксперимента, нашей целью было доказать эффективность разработанной программы обучения плаванию детей 5-7 лет. Считаю, что цель была достигнута, т.к. при проведении тренировок, дети реже пропускали занятия, меньше отвлекались, материал усваивался более интенсивно, чем в контрольной группе. По нашему мнению, разработанная программа является универсальной моделью занятий по обучению плаванию. Применение ее не требует долгой подготовки, а эффективность не заставит себя ждать. При наличии в своем портфолио заготовленных упражнений преподаватель с легкостью сможет поддерживать интерес на каждом занятии и при всем этом с достаточно быстрым результатом, а именно научить детей плавать.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. Издательство: ИТРК- 2019. 205 с.
2. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание- 2024 г Издательство: ИТРК- 2024. 403 с.
3. Андриади И. П. Дидактические умения тренера и их формирование: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Андриади И.П. – Москва, 2016. 26 с.
4. Андрюхина Т. В. Коррекция физического развития младших школьников с задержкой психического развития церебрально-органического генеза средствами народных подвижных игр. Екатеринбург, 2000. 194 с.
5. Большакова И.Г., «МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФИН» нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М.: Школа-Пресс, 2023. 156 с
6. Булгакова М.Ж. Плавание. Учебное пособие / М.Ж. Булгакова «Физкультура и спорт», 2001. – 11с. М.: Школа-Пресс, 2023. 103 с.
7. Васильева И.А., Е.В. Волкова, В.Н. Макарова. «Плавание. Кроль на спине: учебное пособие». Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2021. - 71с.
8. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
9. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: учебное пособие / Ю. В. Верхошанский. – М.: ФиС, 2012. 330 с.
10. Викулов. А.Д. Плавание / А.Д. Викулов – Учебное пособие для вузов М.: Владос пресс, 2004. 10 с.
11. Викулов, А. Д. Тренировочный процесс и сердечный ритм / А. Д. Викулов, А. Ю. Шевченко // Медицина и спорт. 2005. – № 8. 32 с.

12. Волков, Б. Спасение утопающих - дело общее / Борис Волков // Военные знания, 2012, N № 6. 37-38 с.
13. Волков, Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков: монография / Л. В. Волков. – Киев: Вежа, 2009. 190 с.
14. Володин, В. А. Энциклопедия для детей Т. 20. СПОРТ / В.А. Володин. – М.: Аванта, 2012. 624 с.
15. Врублевская, Л. Г. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: учебное пособие / Л. Г. Врублевская. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. 228 с.
16. Ганчар, И. Л. Технология преемственного изучения плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины: дис канд. пед. наук: 13.00.04 / Ганчар Иван Лазаревич. М.; М.: Физкультура и Спорт, 2000. 196 с.
17. Горчицкий, В. В. Хронобиологическая адаптация подростков к занятиям спортивным плаванием / В. В. Горчицкий, Ю. В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2011, N № 6 . 26-31 с.
18. Гуляев, П. Д. Система педагогической коррекции формирования общей физической подготовленности студентов высшего физкультурного учебного заведения в условиях Севера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, 13.00.01 / Гуляев Петр Дмитриевич. – Чебоксары, 2005. 232 с.
19. Гурова, М. Б. Особенности использования плавательного инвентаря в процессе улучшения положения тела пловца: дис канд. биол. наук: 03.03.01 / Гурова Мария Борисовна. – Томск: Физкультура и Спорт 2011. 198 с.
20. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим / В.Ю. Давыдов – М.: Советский спорт, 2007. – 9 с.
21. Дорохов Р.Н., Губа В.П.- Спортивная морфология. М: СпортАкадемПресс, 2002. 35 с.

22. Дылдин К.В. Программа начального обучения плаванию детей дошкольного возраста / К.В. Дылдин, Г.К. Дылдин, М.А. Мыльникова, А.В. Худеньких. Пермь: Сортиздат, 2011. 11-14 с.
23. Дышко Б.А. Инновационные технологии тренировки дыхательной системы / Б. А. Дышко, А. Б. Кочергин, А. И. Головачев. М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, Пермь: Сортиздат, 2012. 122 с.
24. Казызаева А.С. Основы техники спортивных способов плавания: учеб. пособие для студентов вузов / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. 152 с.
25. Ким Т. К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Омск: Изд-во СибГУФК, 2018 г.
26. Кучма В.Р., Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А. «Морфофункциональное развитие современных школьников» М: СпортАкадемПресс, 2018. 71 с.
27. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению «Физ. культура». М.:Академия, 2014. 272 с.
28. Листанова Н. Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования. М.: Издательство Юрайт, 2024. 344 с.
29. Пивоварова И. Л. Развитие физических качеств дошкольников как основы их физической подготовленности М.:Академия, 2017. 46 с.
30. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М.: 2009. 27с.
31. Пивоваров Н.Г. Плавание: учебник для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2024. 344 с.
32. Раевский Д.А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста. М. Малаховка, 2011. 23 с.

33. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви: метод. пособие для ДОУ /М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Потапова. / М.: Обруч, 2010. 208 с.
34. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практ. пособие. М.: Айрис-пресс, 2011. 144 с.
35. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ
36. Коменский Я. А. «Великая дидактика». М.: Айрис-пресс - 1989 г.
37. 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.
38. Laughlin T. Like a fish in water. Effective swimming techniques accessible to everyone. Издательство: Манн, Иванов/ Фербер- 2012 г.
39. Laughlin T. Like a fish in water. Effective swimming techniques available to everyone. - В: Mann, 2012.-232 с. - (Спорт-драйв).
40. Laughlin T., Delves D. «Full immersion. How to swim better, faster and easier». В: Mann, - 2011. 35 с.
41. Lucero B. Swimming: 100 best exercises. В: Mann, 2011. 280 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Результаты тестирования контрольной группы (13.01.2024)

Таблица А.1

Результаты прохождения теста на скольжение контрольной группой

№	Поплавок	Звезда на груди
	секунды	секунды
1	10,37	13,09
2	10,54	13,75
3	9,79	14,47
4	9,95	15,44
5	9,24	17,93
6	9,68	17,42
7	10,26	16,38
8	10,78	17,87
9	10,51	17,11
10	9,92	18,71

Таблица А.2

Результаты прохождения теста на скольжение на поверхности и под водой контрольной группой

№	Скольжение на поверхности	Скольжение под водой
	метры	метры
1	11,0	10,6
2	10,9	10,8
3	9,7	9,5
4	8,4	8,1
5	7,1	6,5
6	8,9	8,3
7	7,8	6,9
8	8,1	6,6
9	7,9	7,1
10	7,3	6,4

## Результаты тестирования экспериментальной группы (13.01.2024)

Таблица Б.1

## Результаты прохождения теста на скольжение экспериментальной группой

№	Поплавок	Звезда на спине
	секунды	секунды
1	10,94	14,45
2	9,77	13,31
3	11,06	16,97
4	10,35	14,08
5	9,98	14,59
6	10,63	17,86
7	10,51	17,44
8	9,67	18,0
9	9,6	18,91
10	9,28	17,49

Таблица Б.2

Результаты прохождения теста на скольжение на поверхности и под водой  
экспериментальной группой

№	Скольжение на поверхности	Скольжение под водой
	метры	метры
1	9,2	8,1
2	10,1	9,8
3	7,7	6,2
4	9,6	8,7
5	10,5	9,9
6	6,9	6,1
7	7,1	6,4
8	6,7	6,0
9	7,1	6,2
10	7,5	6,7

## Результаты тестирования контрольной группы (09.05.2024)

Таблица В.1

## Результаты прохождения теста на скольжение контрольной группой

№	Поплавок	Звезда на спине
	секунды	секунды
1	9,76	10,99
2	9,62	10,74
3	9,38	11,87
4	9,45	12,31
5	9,01	14,96
6	9,37	13,83
7	9,65	13,06
8	10,19	14,19
9	10,05	13,89
10	9,42	14,85

Таблица В.2

## Результаты прохождения теста на скольжение на поверхности и под водой контрольной группой

№	Скольжение на поверхности	Скольжение под водой
	метры	метры
1	13,2	13,4
2	14,0	14,3
3	12,7	13,2
4	11,9	12,2
5	10,4	10,3
6	11,2	11,5
7	11,7	11,9
8	10,8	10,7
9	10,4	10,4
10	9,9	9,5

## Результаты тестирования экспериментальной группы (09.05.2024)

Таблица Г.1

## Результаты прохождения теста на скольжение экспериментальной группой

№	Поплавок	Звезда на спине
	секунды	секунды
1	9,41	9,93
2	9,23	9,56
3	10,2	11,04
4	9,75	9,28
5	9,36	9,41
6	10,01	11,92
7	9,87	11,26
8	9,05	12,5
9	9,18	12,57
10	8,64	11,91

Таблица Г.2

Результаты прохождения теста на скольжение на поверхности и под водой  
экспериментальной группой

№	Скольжение на поверхности	Скольжение под водой
	метры	метры
1	13,9	14,5
2	14,1	14,6
3	12,6	12,9
4	14,4	14,8
5	14,3	15,0
6	12,2	12,4
7	12,7	12,9
8	13,1	13,7
9	12,5	12,7
10	12,6	12,9

Графическое отображение результатов тестирования

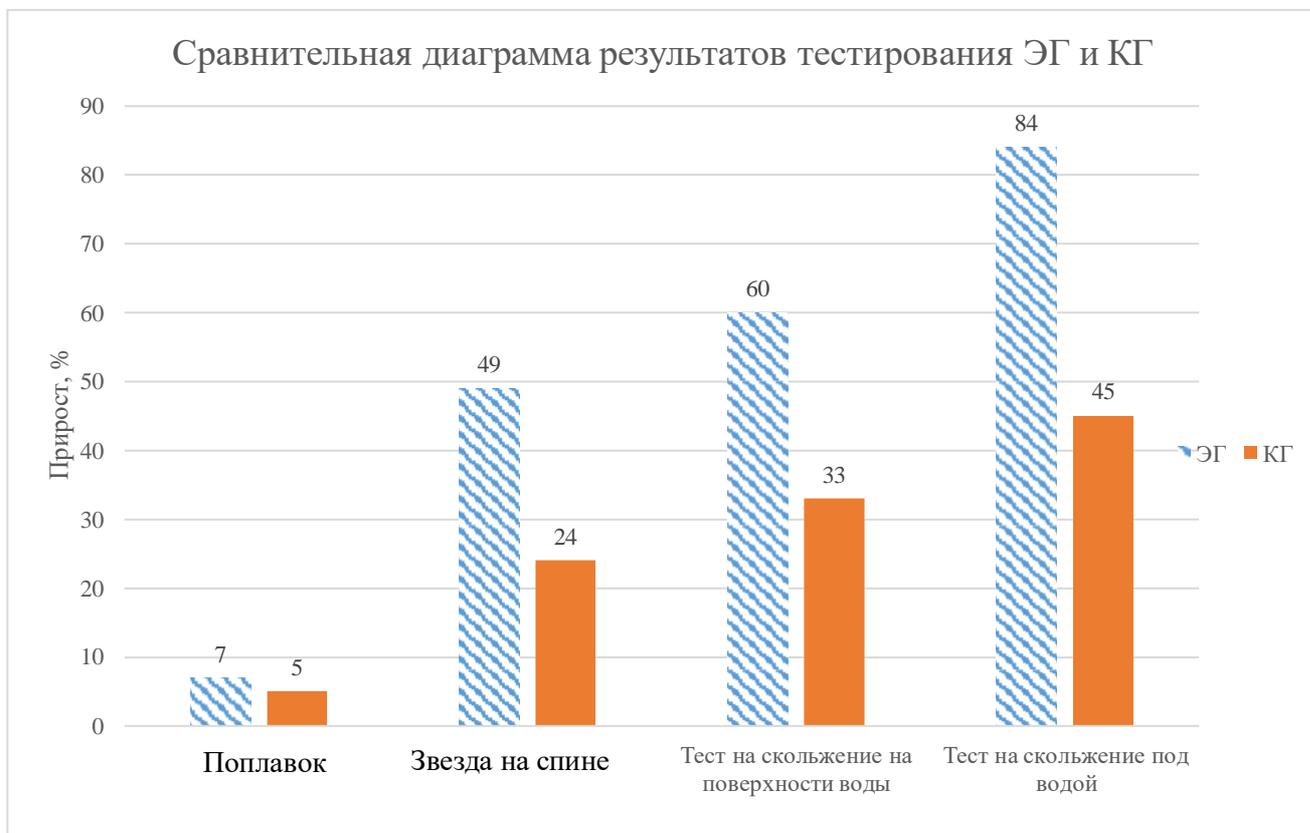


Рисунок Д.1 – Графическое отображение результатов тестирования.