

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное 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 теоретических основ физического воспитания

Бодня Валерия Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: **Формирование первичных навыков плавания у детей младшего
школьного возраста посредством комплекса игровых упражнений**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с
основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

И.о. зав. каф. к.п.н., доц., Ситничук С.С.

_____ (дата, подпись)

Руководитель, к.б.н., Трусей И.В.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся: Бодня В.С.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2024

Содержание

Введение.....	3
1 Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	6
1.1 Возрастные особенности развития детей младшего школьного возрастаб	
1.2 Современные методы обучения плаванию детей младшего школьного возраста	10
1.3 Игровые методы обучения	22
2. Организация и методы исследования.....	30
2.1 Организация исследования.....	30
2.2 Методы исследования	31
3 Разработка и внедрение комплекса упражнений направленного на формирование первичных навыков плавания на основе игрового метода.....	35
3.1 Разработка комплекса упражнений	35
3.2 Обсуждение результатов педагогического эксперимента	41
Заключение	46
Список использованных источников.....	47
Приложение А	53

Введение

В современных общеобразовательных организациях наблюдается увеличение объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности учащихся, что, по мнению специалистов, ведет к снижению уже недостаточного уровня двигательной активности [1].

Многие педагогические коллективы, осознавая важность физического воспитания в условиях современной социально-экономической ситуации, все чаще прибегают к средствам плавания. Использование этого метода не только благоприятно влияет на формирование жизненно важных навыков у детей, но и способствует развитию личности.

Плавание способствует гармоничному физическому развитию, активизирует работу нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также значительно улучшает функциональность опорно-двигательного аппарата [2]. В процессе занятий плаванием у детей расширяется опыт в области двигательных, волевых и эмоциональных навыков. Плавание считается одним из лучших средств закаливания, помогает формировать правильную осанку и является важным навыком. Однако не во всех исследованиях плавание рассматривается как средство общего развития ребенка и как подготовка к школьному обучению [2].

Плавание является одним из испытаний в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), которое доступно для школьников возрастной группы от 6 до 8 лет [48].

Современные методы обучения плаванию уделяют большое внимание планированию и структуре начального обучения этому виду спорта. Особенное внимание уделяется последовательности обучения и формулированию задач на различных этапах занятий. Игровой метод обучения часто не получает должного признания в программах начального обучения плаванию из-за различных причин, таких как инертность привычных методов и нежелание тренеров менять свои подходы. [37].

Некоторые тренеры предпочитают избегать игровой методики, предпочитая давать детям время на свободное плавание без специального руководства в конце занятий. Однако игровой метод способствует развитию физических качеств, улучшению двигательных навыков и развитию творческого мышления у детей. Также игровой подход помогает избежать монотонности занятий, что может привести к потере интереса детей к спорту.

По нашему мнению, стоит активнее использовать игровые упражнения в начальной подготовке детей к плаванию. Игровой подход следует внедрить не только в заключительную часть занятий, но и в основную часть, а свободное плавание организовать более систематично.

Таким образом, изучение возможности применения игрового метода в начальном этапе подготовки плаванию, на наш взгляд является актуальным, что и повлияло на выбор темы исследования.

Цель исследования – разработка и оценка эффективности комплекса игровых упражнений, направленного на формирование первичных навыков плавания у детей 7-9 лет.

Объект исследования – физическое воспитание детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования.

Предмет исследования – комплекс игровых упражнений, направленный на формирование первичных навыков плавания у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. На основе анализа информационных источников изучить особенности физического и психологического развития детей младшего школьного возраста и проанализировать современные методы обучения плаванию.

2. Разработать и внедрить комплекс игровых упражнений, направленный на формирование первичных навыков плавания у детей младшего школьного возраста.

3. Выявить эффективность применения экспериментального комплекса игровых упражнений на занятиях по плаванию.

Гипотеза исследования – предполагается, что применение разработанного комплекса игровых упражнений, направленного на формирование первичных навыков плавания, позволит повысить уровень специальной физической подготовленности и функционального состояния детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: основными теоретическими и эмпирическими методами исследования являются: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, оценка специальной физической подготовленности, математическая обработка данных.

1 Особенности формирования навыков плавания у детей младшего школьного возраста

1.1 Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста

Дети младшего школьного возраста, в возрасте от 7 до 11 лет, проходят через фазу значительных физиологических изменений, таких как улучшение памяти, развитие координации движений и появление новых умений, таких как чтение, письмо и счет.

Однако начало учебы также может привести к некоторым проблемам, включая изменения в режиме дня, уменьшение времени, проведенного на свежем воздухе, и изменения в питании ребенка, что увеличивает риск различных заболеваний, таких как инфекционные, аллергические и другие. Также в этом возрасте дети становятся более подвержены травмам **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

В этот период у детей происходят следующие анатомо-физиологические изменения:

- Скорость роста стабилизируется, достигая около 145 см к 11 годам.
- Появляются жировые отложения под кожей, что может привести к ожирению без должного контроля.
- Укрепляется мышечная система, что делает ребенка физически более сильным и работоспособным.
- Продолжается рост и укрепление костей, хотя окончательное окостенение еще не завершено, что может способствовать искривлению позвоночника.
- Проявляются различия в строении скелета у мальчиков и девочек, так как к 11 годам начинают проявляться признаки полового диморфизма **[Ошибка! Источник ссылки не найден.,Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

- Формирование структуры легочной ткани завершается, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхи). Улучшение слизистой оболочки уменьшает риск заболеваний дыхательной системы. Частота дыхания снижается к 10 годам до 20 вдохов в минуту.

- Сердечно-сосудистая система продолжает развиваться: пульс становится реже (с 100 до 80 ударов в минуту) и артериальное давление увеличивается (110/70 мм рт. ст.).

- Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, функционируют активно, процесс пищеварения схож с пищеварением взрослых. Частота дефекации составляет 1-2 раза в день.

- Строение почек и других органов мочевыделения практически сравнимо с взрослыми. Увеличивается суточное количество мочи [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

- Защитные функции организма хорошо развиты, а иммунные показатели в значительной степени соответствуют показателям взрослых.

- Завершается развитие эндокринной системы с появлением признаков полового созревания. У девочек округляются ягодицы и увеличивается грудь, у мальчиков начинается рост половых органов в этот период.

- Нервная система развивается, улучшаются аналитические способности, что позволяет ребенку осознанно рассматривать поступки свои и окружающих.

Однако в поведении детей этого возраста все еще остается игровой элемент, они не всегда могут сосредоточиться.

Некоторые дети, особенно те, кто не имел опыта общения с другими детьми, могут испытывать сложности при вступлении в коллектив, что впоследствии может повлиять на их психологический облик [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Как пишет В.Ю. Давыдов, младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка, который выделился исторически сравнительно недавно. Появление этого возраста связано с введением системы всеобщего и обязательного неполного и полного среднего образования. Содержание среднего образования и его задачи еще окончательно не определились, поэтому психологические особенности младшего школьного возраста как начального звена школьного детства также нельзя считать окончательными и неизменными. По мнению В.Ю. Давыдова, можно говорить лишь о наиболее характерных чертах этого возраста [17].

Известно, что методика обучения плаванию и подготовки юных пловцов к соревновательной деятельности должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма ребенка. Мы рассматриваем этап начального обучения плаванию, который соответствует возрасту 7-9 лет. Поэтому будет целесообразно привести данные о возрастных физических и психических особенностях данного периода развития.

Семилетний возраст является одним из переломных этапов в становлении ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела ребят, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение веса и роста случается более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, случается их функциональное совершенствование [1].

К началу младшего школьного возраста двигательная форма фактор организма проходит значительный путь развития. Существенные перемены наблюдаются в строении мышц. Если раньше мышца подрастала в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину, повышается ее масса и сократительные способности. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. Ребенок делается более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Кортиковые отделы двигательного анализатора приближаются по степени зрелости к мозгу совершеннолетних людей [40].

Дети 7-9 лет могут успешно овладевать тонкими и организационно-сложными движениями, если они умерены по амплитуде и не требуют силы. В этом

возрасте они относительно быстро осваивают основы техники спортивных приемов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и элементарность плавательных движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. К тому же, извечно следует помнить, что вода – это особая среда и попадание в нее для ребенка странно. Все движения в воде производятся в непривычном для человека горизонтальном безопорном расположении. Зачастую дети не сразу понимают, что движения требуется исполнять в воде, и стремятся совершить их в воздухе [8].

В этот период времени разумно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру молодого пловца. У детей 7-9 лет сердечная мышца по своему развитию заметно отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и не слишком заметная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь крупных величин максимального потребления кислорода. Усиление сердечной работы происходит только за счет увеличения частоты сердечных уменьшений. С 7 лет происходит значительное увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ). На физическое развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают регулярные занятия физической культурой [36].

Психологические особенности детей младшего школьного возраста находятся подробно изучены в работах ученых, таких как Д.Б. Эльконина и В. Ю. Давыдова. Кризис семи лет и начало обучения в школе способствуют перестройке отношений ребенка с окружающим миром. Важным аспектом кризиса является разделение внутреннего и внешнего мира личности ребенка, что свидетельствует о внедрении интеллектуального компонента в его поведение. Начинается ориентация на результат деятельности, что становится эмоционально-смысловой основой поступков [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

На старте школьного обучения дети переходят от спонтанного восприятия к целенаправленному наблюдению за окружающим миром. В этом возрасте формируется способность концентрировать внимание на деталях, которые ранее

могли показаться неинтересными. Дети начинают придавать смысл своим переживаниям и обобщать их.

Один из явных признаков этого переходного периода – капризы и манерничанье у детей. Эти симптомы временны, в то время как такие качества как самоуважение и самооценка остаются. Учебный процесс ставит перед детьми серьезные требования, в результате чего развивается их воля. В школе все виды деятельности становятся произвольными.

Интенсивное познание окружающего мира приводит к значительным изменениям в памяти и мышлении детей. Они начинают мыслить абстрактно и обобщать информацию. Однако выполнение сложных интеллектуальных операций еще вызывает трудности у маленьких школьников [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Дети этого возраста отличаются высокой нервной возбудимостью и недостаточной способностью к самоконтролю. Из-за этого у них часто наблюдается нестабильное внимание и быстрая утомляемость.

Подводя итог можно сказать что, младший школьный возраст характеризуется интенсивным интеллектуальным развитием, которое охватывает все аспекты психики. Для эффективного обучения детей этого возраста необходимо разнообразие упражнений, соответствующее их способностям. Важно также обеспечить позитивный эмоциональный фон занятий, используя игры и соревнования, что поможет улучшить усвоение материала и сохранить интерес детей к учебным занятиям [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

1.2 Современные методы изучения плаванию детей младшего школьного возраста

Первые организационные указания по обучению пионеров плаванию относятся еще к 20-м годам. В дальнейшем к вопросам обучения плаванию в летних оздоровительных лагерях часто обращались [9]. Все авторы говорят о необходимости обучения плаванию в условиях натурального водоема, но

подчеркивают сложность реализации соответствующих задач. Первоначально умения плавания рекомендуется уже формировать у детей раньше, чем они начнут ходить в домашних ваннах, а затем продолжить обучение в детском саду и абонементных группах. При этом детям предлагается вначале имитировать простые движения – сгребать пески кистями рук, сметать крошки со стола, сдувать легкие вещи с ладоней рук и т.д. [34].

Лучшее формирование навыков плавания у детей дошкольного возраста возможно путем включения занятий по плаванию в режим группы, создания игровых ситуаций на суше и в воде [1]. При этом целесообразно нахождение воспитателя в воде для оказания детям поддержки, страховки, поддержки в надежном и правильном освоении ими плавательных движений. Между тем в процессе постижения навыков плавания возникновение отрицательных эмоций у детей причиняет неудобства их овладению, в то время как положительное соперничество содействует более удачному их формированию. Поэтому в методике начального обучения плаванию порядочно значительное место отводится изучению игр и развлечений на воде с нахождением преподавателя в бассейне для гораздо лучшей организации проведения занятий. Непосредственная помощь взрослых по обучению ребят плаванию в детских садах приведена В.С. Васильевым с учетом морфофункциональных и гидродинамических признаков, что имеет важное значение для их лучшего формирования и развития [11].

В основе образования навыка плавания у детей дошкольного возраста, как указывает В.С. Васильев, лежит выработка труда прочного условного рефлекса принятия горизонтального положения в скольжении с последующим согласованием движений и дыхания, причем изучать элементы техники плавания необходимо параллельно, используя упражнения, совмещающие движения с дыханием. В промежуток обучения особенности адаптации организма детей к водной среде характеризуются больше выраженными изменениями со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем [11]. Это надо учитывать в динамике суммарной физической нагрузки занимающихся в развитие дня, недели, месяца, что может способствовать сокращению периода преподавания детей плаванию [15].

Школьный возраст общепринято считать наиболее благоприятным для обучения. Ведущие эксперты в области плавания также считают, что наиболее успешно привычка плавания осваивается в младшем школьном возрасте. По их мнению, преподавание детей более раннего или старшего возраста является менее эффективным. Однако программа физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает обучение плаванию с четырехлетнего возраста. Разработке методик преподавания плаванию детей дошкольного возраста посвящен ряд работ [6; 19; 46].

Детей рекомендовано обучать также с помощью наглядных картинок по следующим разделам: 1) особые упражнения на суше; 2) упражнения для освоения водной среды; 3) погружения в воду с головой; 4) дыхание с выдохами в воду; 5) статическое (пассивное) плавания в воде; 6) скольжение в воде; 7) движение ногами кролем на груди, на спине; 8) движение механическое руками кролем на груди, на спине; 9) плавание кролем на груди без выноса рук; 10) оздоровительное плавание кролем на спине без выноса рук; 11) плавание кролем на груди и спине без выноса рук; 12) спортивные методы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Подобным образом раскрыто личное обучение детей азбуке плавания, рекомендуемое родителям [7].

Е.Г. Маряничевой представлена методика обучения плаванию ребят младшего школьного возраста на основе опорного гребка и целеустремленного формирования адекватных двигательных представлений, позволяющая обеспечить качественное освоение навыка плавания кролем на груди и на спине и сокращения сроков обучения. Автором определены особенности влияния разных двигательных установок на биомеханические характеристики техники плавания [34].

Зарубежными экспертами признано, что младший школьный возраст является наиболее подходящим для обучения плаванию. Так, обучение плаванию в общеобразовательных школах Германии наступает во 2-3 или 3-4 классах, в США – с 7 лет [10] или в 4-6 классах, в Венгрии и Австрии с 8 лет. Объем часов колеблется от 35 (Германия) до 18 (Швейцария). В неких странах обязательный курс обучения заканчивается экзаменом (Швейцария) [24]. У иностранных специалистов также нет

единого мнения о последовательности изучаемых приемов. В Австрии начинают с изучения техники плавания способа плавания на груди, затем изучают брасс и дельфин. В Германии подготовка начинается с брасса, затем изучается кроль на спине, на груди, составляющие прикладного плавания [3].

Несомненный интерес представляет пособие для новичков О.Т. Жуковой, в котором разработаны методические основы по начальному обучению ребят и дальнейшему изучению ими спортивного плавания. Начальное обучение купанию, как считает Литвинов А. А., следует проводить в 2 этапа: на первом дети должны приобрести навыки позволяющие им уверенно держаться на воде в результате освоения ныряния, прыжков в воду, скольжения, продвижения в воде, управляемого дыхания. На втором этапе разучивается техника спортивных методов плавания кролем на спине и на груди, брассом и дельфином на основе уже сформированных умений и приобретенных двигательных качеств. Обучение плаванию целесообразно начинать с освоения базовых умений, а затем параллельно изучать элементы плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом по ускоренным мини-программам [33].

С учетом современных теоретико-методических основ изучения двигательным действиям детальная разработка учебного материала сможет быть предпринята специалистами непосредственно для реализации запросов общеобразовательных учебных заведений [5]. Существенное внимание при этом уделено обоснованию использования плавания, а также дано примерное содержание уроков для 4 класса – 26 часов, а с 5 по 10 – 12 часов, согласно существующей в свое время программе. Учитывая, что не везде есть искусственные бассейны, специалистами разработана учебная программа по плаванию для 4 класса в условиях открытого водоема, которая может быть принята на вооружение [38] для обучения в оздоровительных лагерях. Так, за 10 занятий школьники обычно убедительно держатся на воде, плавая в основном облегченными способами [41], а после этого переходят к изучению кроля на спине и на груди. Сокращенный период обучения плаванию требует от специалистов разработок методического характера с учетом неблагоприятных климатических условий. При достаточном температурном

режиме воды предполагается плавание на плотиках, при котором в воду погружаются только руки и ноги [22].

Учитывая необходимость обучения школьников основам спортивного и прикладного плавания, включая с 4 класса, в объеме 26 часов И.А. Давыдовой разработан поурочный материал для умеющих плавать, сначала используя облегченные способы, а с 9-10 занятия предусмотрено изучение ими кроля на груди. Обосновано также использование плавания для школьников 1-3 классов, хотя школьная программа предусматривает его планирование только с 4 класса. В ней отмечается, что учащиеся девочки и мальчики указанного возраста имеют ориентировочно одинаковые успехи в овладении навыками плавания, с некоторым опережением их образования у девочек [17].

Погребным А. И., Разработана методология ускоренного массового обучения плаванию по уплотненным мини-программам, которые можно успешно использовать при занятиях на открытых водоемах, для профилактики несчастных случаев на воде с не умеющими и слабо плавающими. Определенная сосредоточенность уделяется исправлению ошибок у новичков при овладении за 12 уроков деталями техники плавания, тем самым, обеспечивая безопасность занимающимся на воде [43].

При исходном обучении плаванию по сокращенной программе (обучение одному методу плавания), целесообразно на период занятия ознакомиться с характером перемещения ног в воде каждого занимающегося и по этому признаку определить доступный способ плавания. При ножницеобразных движениях ног следует учить плаванию на боку. Симметричное движение ногами, как у лягушки, предписывает на склонность обучаемого к брассу. Поочередные движения ногами в вертикальной плоскости делают предпосылки для обучения плаванию кролем. Но, в любом случае, позже освоения одного способа следует изучать и остальные, т.к. это позволит более успешно выбирать тактику поведения в воде в зависимости от образовавшейся ситуации [19].

Специалисты обосновали применение метода одновременного преподавания спортивным способам плавания, в котором предпочтение отдается постижению

основных элементов: движению рук кролем на груди в сочетании с дыханием, перемещению ногами брассом, волнообразному движению туловищем. Использование система одновременного изучения спортивных способов плавания, как правило, преумножает учебное время для освоения способов плавания среди ребят 11-12 лет на 20 %, а с 9-летними – на 50%. [18].

Результат ограниченного изучения способов плавания, как правило, одного, а следом совершенствование в нем не способствует, как показала практика, разносторонней плавательной подготовленности и тормозит ее умственное развитие. Подтверждением тому может служить разработка эффективной методики изучения плаванию школьников 1-3 классов с учетом их индивидуальных особенностей [6].

По суждению ряда авторов, существенное влияние на успешность обучения купанию детей школьного возраста в естественных условиях оказывает своевременное выведение организационных вопросов, связанных с подготовкой мест занятий, комплектованием групп по степени подготовленности. Используя обычные факторы и методически правильно выбранные физические упражнения на суше и в воде, дозволяется достичь желаемого эффекта в улучшении плавательной подготовленности ребят школьного возраста даже в сокращенные периоды обучения специфически важно в условиях оздоровительного лагеря. Большое значение, наравне с общепринятыми и типичными средствами, отводится выполнению физических процедур в домашних условиях, которые должны иметь вид комплексов утренней гимнастики по образованию правильной осанки и упражнений с предметами [54].

Специалистами разработана методика обучения плаванию школьников-новичков, страдающих водобоязнью, сущность которой заключается в том, что упражнения по освоению в воде проводятся одновременно на мелкой и на глубокой частях бассейна. Как указывает Протченко Т.А., данному способствует их выполнение сначала в вертикальном, а затем в горизонтальном расположениях с постепенным уменьшением опоры [44]. При начальном обучении плаванию у школьников, как и у взрослых, различают одинаковый характер встречающихся трудностей. В.Н. Платонов предлагает методы их преодоления с помощью

воспитания целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, силы воли, самостоятельности и инициативности. Для эффективного обучения плаванию существенное лексическое значение придается также насыщению учебного процесса элементами наглядности, образными выражениями, жестами, ориентирами, которые улучшают познавательные процессы у школьников при нахождении их в водной среде [42].

Для ребят младшего школьного возраста разработана обучающая программа из 12 предписаний алгоритмического типа, использование которой с техническими средствами явилось эффективной методологией обучения плаванию кролем на спине. Она сократила время их преподавания на 24,9 % и повысила качество освоения техники плавания на 12,2-12,9 [17].

Основы исходного обучения плаванию для умеющих держаться на воде обоснованы Н.В. Чертовым для их применения в коллективах физической культуры. Навыки плавания могут удачно формироваться в возрасте 16-18 лет. На небольшой глубине они формируются быстрее, чем на крупный. У юношей на глубокой воде это происходит раньше, чем у девушек, кроме того лучше на спине, чем всеми способами одновременно, которые настоятельно просят значительного времени на их овладение [51]. Предложен ряд методических разработок, разрешающих устранить у студентов вуза водобоязнь с помощью индивидуализации учебного процесса, и тем наиболее у части студентов, страдающих водобоязнью, снять преграду в освоении умения плавания [6].

Отмечено, что при начальном обучении плаванию у подростков, как и у совершеннолетних, различают одинаковый характер встречающихся трудностей. Ю.А. Семенов предлагает приемы их преодоления с помощью воспитания целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, силы воли, самостоятельности и инициативности. Для эффективного обучения плаванию существенное значения придается насыщению учебного процесса элементами наглядности, образными выражениями, жестами и ориентирами, которые улучшают познавательные процессы у школьников при нахождении их в водной среде [48].

Разработанная около авторов концепция начального обучения плаванию, в отличие впрямь существующих подходов, основывается на выявленных биомеханических закономерностях существа движущих сил и упора в воде, а также возрастно-половых отличительных чертах проявления моторики и психических качеств, что позволило обосновать свежее содержание начального обучения плаванию [23]. Во всех способах купания основой являются движения руками. Им подчинены движения ногами, головой и телом. Они определяют темп и ритм плавания, значительно влияют на единую координацию движений и тесно связаны с дыханием. Движения руками имеют главное значение для повышения скорости плавания современными способами [16]. Поэтому рекомендовано процесс обучения начинать с изучения движений руками, так как единая тенденция в совершенствовании техники плавания выражает стремление трудиться ногами так, чтобы основной энергетический потенциал организма мог бы всячески использоваться мускулатурой рук и плечевого пояса, обеспечивающей быстрое и постоянное продвижение тела вперед. Кроме того, темп, увязка движений, ритм, распределение усилий и даже положение тела пловца в прогрессивной технике в большей мере зависят от работы рук [32].

Определенный интерес представляет блок-схема освоения начальной техники для не умеющих плавать, используемая в США. Курс изначального обучения состоит из восьми обязательных ступеней. Новичков обучают следующим навыкам: вход в воду, расслабление в воде, погружение в воду, ритмичное дыхание (в приседе в горизонтальном положении с поворотом головы). Следующей ступенькой являются движения в воде. Изучается простейший брассовый гребок – прямыми руками через стороны – вниз – назад. Для ног используются попеременные удары. Последний этап в начальном обучении – плавание под водой. По мнению авторов это выдает почувствовать выталкивающую силу воды [18].

Кузнецова Ж.В., предлагает тоже.одновременно первым изучать брасс и начинать с обучения движений руками [32]. Качковская Н.А., считает, что очень часто складывается такая ситуация, когда способ, с которого началось обучение, становится для пловца основным [29].

Н.Ж. Булгакова предлагает при обучении плаванию ребят и взрослых не забывать об использовании «положительного» переноса двигательных умений, т.к. при определении последовательности изучения способов плавания, имеют ценности врожденные автоматизмы, так же как перекрестная координация, являющаяся основой ходьбы. Поэтому обучение плаванию рекомендует начинать со способа кроль на груди и кроль на спине [4].

В пятидесятых годах прошлого века на базе Ленинградского института имени П.Ф. Лесгафта был разработан комплексный метод обучения плаванию. Комплексный метод обучения технике плавания получил дальнейшее развитие в работах Е.Ю. Дьякова, А.Н. Захарова. Они пришли к итогу, что не имеет значения в какой последовательности изучать способы плавания (кроме баттерфляя, который изучается в последнюю очередь), очередной способ осваивается быстрее и лучше на базе прежде изученного [19].

Новикова М.В. доказывает необходимость обучения технике всех способов плавания. Комплексное просвещение, по мнению автора, приводит к высокому уровню развития двигательной координации, которая обеспечивает при дальнейшей работе успешное совершенствование в избранном методе плавания. К специфическим особенностям методики обучения детей купанию на глубокой воде следует отнести требования, которые характеризуются постепенным переходом от жесткой опоры к смешанной, а затем к неустойчивой, подвижной, стабильной и в конце – к безопорной со скольжением. На данном этапе обучения возрастает роль использования приемов эмоциональной подготовки для не умеющих плавать, которые способствуют преодолению разных негативных ощущений при нахождении в воде. Необходимо сформировать новейший тип рефлекторных нервных связей, которые легче образуют в раннем детстве, так как еще не упрочены: дермографизм прямостояния, возникающий при взаимодействии тела с жесткой опорой, и рефлексы, обеспечивающие электротонус мышц вертикальной позы человека. При обучении плаванию случается перераспределение тонуса мышц на основе изменения характера импульсации от рецепторов двигательного агрегата, вестибулярных, кожных и других функций [36].

По Семенов Ю.А., навык купания – это процесс формирования нового типа взаимодействия нервных центров и мышечных групп в условиях безопорного расположения тела. Применение упражнений на расслабление в начале обучения ускоряет одоление навыком плавания, положительно влияет на исправление ошибок и при улучшении техники движений. Умение регулировать нервно–мышечное наведенное напряжение и расслаблять мышцы в плавательных движениях имеет прямую связанный с наличием «чувства воды», под которым автор подразумевает способность занятых ощущать изменение сопротивления воды [48].

В современной методике изучения плаванию широко применяются учебные прыжки в воду, коие являются хорошим подводящим упражнением для освоения стартового прыжка, позволяют быстрее освоиться с водой, не боятся глубины. Прыжки с бортика бассейна, как на небольшом месте, так и на глубине, страхуя шестом, можно начинать до того, как учащиеся научатся плавать каким-то способом. [39].

В изысканиях А.И. Погребного отмечается, что для удержания на поверхности воды человеку нужен совершенно особый, характерный для плавания навык создания опоры. Лабораторные изыскания позволили разработать методику начального обучения плаванию, коия состоит из 2-х этапов: 1) обучение навыку удержания на поверхности воды; 2) авиаобучение передвижению в воде любым способом. Реализация принципа первоочередности постижения опорного гребка предполагает поддержание в воде вертикального расположения тела (теменем вверх), что является физиологически естественным, в несхожесть от вышеперечисленных методов. Для того чтобы, удержаться на поверхности воды в вертикальном расположении необходимо совершать движения кистями рук параллельно поверхности воды. Одновременно прикладывая конкретные усилия кистью вниз (опираясь на воду, как на упор) инородное тело удерживается или поднимается на поверхность воды.

После закрепления опыта удержания тела в вертикальном положении, выработать умение передвигаться в воде посредством вместе выполняемых опорных гребков и движений ногами [43].

В исследованиях Хальянд Р. показано, что при выполнении гребковых перемещений в воде мышцы пловца совершают работу в режиме, ближайшем к изокINETическому, так как с увеличением скорости движения руки происходит пропорциональное крепчение сопротивления воды [50]. Дальнейшему совершенствованию начального обучения подростков плаванию способствует внедрение разработанной М.В. Ермакова универсальной программы в размере 36 уроков для занимающихся в группах начальной спортивной подготовки ДЮСШ. В ней подготовка плаванию начинается с кроля на груди, на спине, затем баттерфляем и заканчивается изучением брасса [21].

Большинство инструкторов плавания (58%) предпочитают начинать все обучения со способа кроль на груди; 8% – с кроля на спине, 8% – с брасса, здорово редко (2%) с облегченных способов плавания. Среди трудностей в собственной работе, инструкторы указывают на отсутствие ориентиров, страх ребят перед водой, наличие постоянной волны, слабое оснащённость, оборудование мест занятий. В целом, аналитический обзор сведений по задаче обучения плаванию показывает, что, существует значительное число изысканий в данной области, разработано большое количество разнообразных методологий для детей и подростков различного возраста [53].

Проведя анализ передовых методик обучения плаванию, можно наблюдать, что в настоящее время сформировано два основных направления:

1) методики обучения технике спортивных приемов плавания с дальнейшей задачей достижения высот спортивного умения:

- Н.А. Бутович, С.М. Вайцеховский, В.И. Кубышкин, Л.В. Геркан, В.И. Маслов «Методика одновременного изучения спортивным способам плавания кролем на груди и кролем на спине»;
- О.И. Логунова «Методика преподавания способам плавания»;
- Е.Г. Маряничева «Методика обучения плаванию ребят младшего школьного возраста на основе опорного гребка»;

- О.Т. Жукова «Методические основы по изначальному обучению детей и дальнейшему изучению ими спортивного плавания».

2) методологии массового обучения плаванию, как жизненно необходимому навыку:

- В.Н. Мухин, Ю.И. Радыгин «Ускоренная методологий обучению плаванию по уплотненным мини-программам»;

- Л.П. Макаренко «Универсальная супервайзер обучению плаванию в объеме 36 уроков»;

- В.И. Пыжов «Методики группового обучения плаванию детей 11-14 лет»;

- И.Л. Ганчар «Обучение плавания по уплотненному графику сосредоточенным прохождением учебного материала»;

- Н.Н. Чаплинский, Ю.И. Радыгин, Н.И. Карзов «Методика глобального обучения плаванию».

Важной особенностью методик первого направления считается то, что независимо от качества решения стоящей перед ними основной задачи они фундаментально решает задачи второго направления. Второе линия – массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку чай проводиться в средних общеобразовательных школах и детских лагерях отдыха в соответствии с программами, подтвержденными Госкомспорта РФ. По этим программам дети обучаются способам купания кроль на груди и на спине [40]. Методики ускоренного обучения купанию, как правило, используются для реализации второго направления – массового преподавания. При этом ускоренное обучение позволяет детям быстрее ознакомиться с водой, изучить двигательные навыки, являющиеся основой для спортивных способов купания. Однако А.В. Семенов указывает на то, что методики ускоренного обучения купанию не учитывают время, необходимое для освоения базового навыка купания и элементов техники спортивных способов, а также состояние учащегося, его готовность к успешному овладению навыка плавания. Поэтому остаётся не решенным проблема, связанный с целесообразностью и

эффективностью использования данных методик на изначальном этапе обучения для реализации первого направления – обучения технике спортивных методов плавания [54].

1.3 Игровые методы обучения в формировании двигательных умений

Особенность применения игрового метода заключается в целенаправленном его применении в основной части занятия. Где широко применяются игры, содействующие закреплению навыков правильного дыхания и скольжения на воде, всевозможные ныряния, эстафеты, плавания с препятствиями, прыжки в воду.

Игровые формы преподавания позволяют использовать все уровни усвоения знаний: от воспроизводящей работы через преобразующую к главной цели – творческо-поисковой работы. Творческо-поисковая деятельность оказывается более эффективной, коли ей предшествует воспроизводящая и преобразующая деятельность, в ходе которой ученики усваивают приемы учения.

Исходя из этого, можно заявить, что технология игровых форм обучения нацелена на то, чтобы обучить учащихся осознавать мотивы своего учения, своего поведения в игре и в жизни, т.е. сформировывать цели и программы собственной самостоятельной деятельности и предвидеть ее близкие результаты [10].

Психологическая теория деятельности в рамках теоретических воззрений А.С. Выготского, А.Н. Леонтьева выделяет три ключевых вида человеческой деятельности – трудовую, игровую и учебную. Все виды тесновато взаимосвязаны. Анализ психолого-педагогической литературы по теории появления игры в целом позволяет представить спектр ее назначений для становления и самореализации детей.

Немецкий психолог К. Гросс, первым в конце 19 века. затеявший попытку систематического изучения игры, называет игры начальной школой поведения. Для него, какими бы внешними или внутренними факторами игры не были вызваны, смысл их именно в том, чтобы стать для детей школой жизни. Игра независимо –

первичная стихийная школа, кажущийся хаос которой дает ребенку возможность ознакомления с традициями поведения людей, его находящихся вокруг.

Дети повторяют в играх то, к чему относятся с полным вниманием, что им популярно наблюдать и что доступно их пониманию. Уже потому игра, по мнению множества ученых, есть вид развивающей, социальной деятельности, форма освоения общественного опыта, одна из сложных способностей человека [13].

Отечественные психологи и воспитатели процесс развития понимали как усвоение общечеловеческого опыта, общечеловеческих ценностей. Об этом писал Л.С. Выготский: «Не существует исходной независимости индивида от социума, как нет и последующей социализации».

Итак, игра воспроизводит стабильное и новационное в жизненной практике и, зная, является деятельностью, в которой стабильное отражают именно правила и условности игры – в них заложены устойчивые обыкновения и нормы, а повторяемость правил игры создает тренинговую основу становления ребенка. Новационное же идет от установки игры, которая содействует тому, чтобы ребенок верил или не верил во все, что происходит в сюжете игры. Во почти всех играх «функция реального» присутствует то ли в виде срезовых условий, то ли в облике предметов – аксессуаров, то ли в самой интриге игры [60].

Маркова А.П., пишет, о возникшей в советской системе образования доктрине воспитывающего обучения активизировала применение игр в дидактике дошкольных систем, но реально не вывела игры на учащихся, подростков и юношества. Отрадно, что в социальной практике последних лет в науке понятие игры осмысливается по-свежому, игра распространяется на многие сферы жизни, игра воспринимается, как общенаучная, серьезная категория. Возможно, поэтому игры начинают входить в дидактику наиболее активно. В России дидактическое значение игры доказывал еще К.Д. Ушинский. Педагогический диво игры учащихся истолкован в трудах А.С. Макаренко и В.А. Сухамлинского.

Из раскрытия понятия игры педагогами, психологами различных научных учебных заведений можно выделить ряд общих положений:

1. Игра выступает независимым видом развивающей деятельности детей разных возрастов.

2. Игра ребят есть самая свободная форма их деятельности, в которой осознается, исследуется окружающий мир, открывается широкий простор для личного творчества, активности самопознания, самовыражения.

3. Игра – первая тур деятельности ребенка дошкольника, изначальная школа его поведения, нормативная и равноправная практика младших школьников, подростков, юношества, меняющих свои цели по мере взросления учениках.

4. Игра есть практика развития. Дети играют, посему что развиваются, и развиваются потому, что играют.

5. Игра – свобода самораскрытия, саморазвития с опорой на подсознание, интеллект и творчество.

6. Игра – главная сфера общения детей; в ней решаются трудности межличностных отношений, приобретается опыт взаимоотношений людей.

Многие изыскатели пишут, что закономерности формирования умственных действий на материале школьного изучения обнаруживается в игровой деятельности детей. В ней своеобразными путями осуществляется воинское формирование психических процессов: сенсорных процессов, абстракции и обобщения свободного запоминания и т.д. Игровое обучение не может быть единственным в образовательной работе с детьми. Оно не формирует способности учиться, но, безусловно, развивает познавательную термоактивность школьников [35].

Игра многофункциональна. Мы же остановимся лишь на роли дидактических, познавательных, обучающих, развивающих функциях игры. Все игры познавательные. «Дидактические игры» – данный термин правомерен по отношению к играм, целенаправленно включаемых в членение дидактики.

Существует несколько групп игр, развивающих интеллект, познавательную энергию ребенка [45]:

I группа– предметные игры, как манипуляции с игрушками и вещами. Через игрушки – предметы – дети познают форму, фон, объем, материал, мир животных, мир людей и т.п.

II группа – игры креативные, сюжетно–ролевые, в которых сюжет – форма интеллектуальной работы.

III группа игр, которая используется как средство развития познавательной активности ребят – это игры с готовыми правилами, обычно и называемые дидактическими.

IV группа игр – строительные, трудовые, тех., конструкторские. Эти игры отражают профессиональную деятельность взрослых. В данных играх учащиеся осваивают процесс созидания, они учатся намечать свою работу, подбирать необходимый материал, критически расценивать результаты своей и чужой деятельности, проявлять смекалку в решении креативных задач. Трудовая активность вызывает активность познавательную.

V групповой игр, интеллектуальных игр – игры–упражнения, игры–тренинги, воздействующие на психическую сферу. Основанные на состязании, они путем сравнения показывают играющим школьникам уровень их подготовленности, тренированности, подсказывают пути самосовершенствования, а следовательно, побуждают их познавательную активность.

Учитель, используя в своей работе все 5 видов видеоигровой деятельности, имеет огромный арсенал способов организации учебно-познавательной работы учащихся.

Концептуальные положения игровых форм обучения:

1. Целевым ориентиром в обучении считается развитие и формирование творческой индивидуальности человека. А самое исходное звено – осознание уникальности своего интеллекта, самого себе.
2. Переориентация сознания школьника с обезличенного общественного на сугубо собственное социально важное развитие.
3. Свобода выбора, свобода участия, создание сайта равных возможностей в развитии и саморазвитии.
4. Приоритетная организация учебного процесса и его оглавления на общее развитие учащихся, выявление и «взрачивание» открытых даров, формирование предпринимательской деловитости.

Опираясь на данные концептуальные расположения, определяем цель применения технологии игровых форм преподавания – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через многообразные игровые формы обучения [59].

Игровые формы обучения как практически никакая другая технология способствует использованию различных способов мотивировки:

1. Мотивы общения:

- Учащиеся, совместно решая задачи, участвуя в игре, обучаются общаться, учитывать мнение товарищей.
- В игре, при решении коллективных задач, применяются разные возможности учащихся. Дети в практической деятельности на опыте осознают полезность и быстро соображающих, и критически-оценивающих, и досконально работающих, и осмотрительных, и рискованных со товарищей.
- Совместные эмоциональные пароксизмы во время игры способствуют укреплению межличностных отношений.

2. Моральные темы:

- В игре каждый ученик может проявить себя, собственные знания, умения, свой характер, волевые качества, свое благодушие к деятельности, к людям.

3. Познавательные мотивы:

- Каждая игра имеет интимный результат (окончание игры) и стимулирует учащегося к достижению цели (победе) и осознанию пути достижения цели (надлежит знать больше других).
- В игре команды или отдельные учащиеся изначально равны (нет отличников и троечников, есть игроки). Результат находится в зависимости от самого игрока, уровня его подготовленности, способностей, выдержки, знаний, характера.
- Обезличенный процесс обучения в игре приобретает личное историческое окружение и ощущают себя частью изучаемого исторического процесса.

- Ситуация триумфа создает благоприятный эмоциональный фон для развития познавательного интереса. Неудача принимается не как личное поражение, а поражение в игре и стимулирует познавательную полнокровность (реванш).
- Состязательность – неотъемлемая часть игры – притягательна для ребят. Удовольствие, полученное от игры создает комфортное состояние на уроках ситуации и усиливает желание изучать предмет.
- В игре всегда есть какое-то таинство – неполученный ответ, что активизирует мыслительную деятельность учащегося, толкает не поиск ответа.
- В игровой деятельности в процессе достижения совместной цели активизируется мыслительная деятельность. Мысль ищет аналоговый выход, она устремлена на решения познавательных задач [45].

В игре подмена мотивов естественна; дети срабатывают в играх из желания получить удовольствие, а результат может быть плодотворным. Игра способна выступать средством получения чего-то, хоть источником ее активности являются задачи, добровольно взятые на себе личностью, игровое творчество и дух соревнования. В играх ребенком осуществляются цели нескольких значений, взаимосвязанных между собой.

Первая цель – удовольствие от самого процесса игры. В этой цели отражена установка, определяющая готовность к любой активности, буде она приносит радость.

Цель второго уровня – функциональная, она связана с выполнением правил игры, разыгрыванием сюжетов, ролей.

Цель третьего отражает творческие задачи игры – разгадать, угадать, распутать, достичь результатов и т.п.

Предложение игры детям. Главная задача в предложении игры заключается в возбуждении интереса к ней, в эдакий постановке вопроса, когда совпадают цели воспитателя и стремления ребенка. Игровые приемы предложения могут быть устного и письменного нрава. Интерес вызывают игрушки, или предметы для игры, возбуждающие пожелание поиграть, игровые афиши, игровые радио объявления и

т.п. В предложения игры входит обоснование ее правил, и техники действий. Объяснение игры является моментально очень ответственным. Игру следует объяснять кратко и дословно непосредственно перед ее началом. В объяснение входит название игры, книга о ее содержании, и объяснение основных и второстепенных правил, в том числе дифференцирование играющих, объяснение значения игровых аксессуаров и т.д. [13].

Оборудование и оснащенность, оборудование игровой площадки, ее архитектура. Место игры должно отвечать ее сюжету, содержанию, подходить по размеру для количества играющих; быть безопасным, гигиенически нормативным, удобным для детей; не иметь отвлекающих моментов (не быть проходным местом для посторонних, местом иных занятий совершеннолетних и детей и т.п.)

Разбивка на команды, категории, распределение ролей в игре. Игровым обычно называют хор детей, созданный для проведения игр. Как известно, существуют игры, не требующие распределения на группы, и игры командные. Разбивка на коллектив требует соблюдения этики, учета привязанностей, симпатий, антипатий. Игровая обычай детей накопила немало демократических игротехнических примеров распределения на коллективы играющих, в частности и такие: жеребьевка, считалки и т.п. [37].

Один из серьезных моментов в детских играх – распределение ролей. Они могут быть энергичными и пассивными, главными и второстепенными. Распределение детей на роли в игре – статья трудное. И щепетильное. Распределение не должно зависеть от пола ребенка, возраста, физических отличительных черт. Многие игры построены на равноправии ролей. Для некоторых игр потребуются капитаны, водящие, т.е. командные роли по сюжету игры. Учитывая, какая занятие особенно полезна ребенку, воспитатель использует следующие приемы:

- 1) Назначение на положение непосредственно взрослым.
- 2) Назначение на роль через старшего (капитана, водящего).
- 3) Выбор на занятие по итогам игровых конкурсов (лучший проект, костюм, телесценарий).

- 4) Добровольное принятие роли ребенком, по его желанию.
- 5) Очередность исполнения роли в игре и т.д.

При распределении командных ролей следует делать так, для роль помогала неавторитетным укрепить авторитет, неактивным – проявить предприимчивость, недисциплинированным – стать организованными, детям, чем-то себя скомпрометировавшим – возратить потерянный авторитет, новичкам, ребятам, сторонящимся детского коллектива – проявить себе, сдружиться со всеми [35].

Развитие игровой ситуации. Под таковым становлением мы понимаем изменение положения играющих, усложнение правил игры, смену атмосферы, эмоциональное насыщение игровых действий и т.п. Участники игры общественно активны постольку, поскольку никто из них не знает до конца всех приемов и действий выполнения своих функциональных задач в игре. В данном заключен механизм обеспечения интереса и удовольствия от игры [45].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2023 г. по апрель 2024 г. на базе спортивно-оздоровительного центра «Авангард» г. Красноярск, в учебно-тренировочном процессе детей младшего школьного возраста. В ходе исследования была сформирована контрольная и экспериментальная группа. Каждая группа состояла из 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек) 7-9 лет.

Занятия для каждой группы проводились два раза в неделю, продолжительность занятия – 45 минут.

Обе группы занимались по разным тренировочным программам, но выполняли одинаковый объем тренировочных нагрузок, проводили единый тренировочный процесс по продолжительности и количеству занятий, которые соответствовали уровню физической готовности занимающихся.

Работа состояла из следующих этапов.

Первый этап. Исходя из изучаемой проблемы были выделены объектная область, предмет и объект исследования. Затем была сформулирована тема работы, а также выдвинута рабочая гипотеза, определена цель и поставлены основные задачи исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных данных, подбор и подготовка испытуемых для эксперимента и его проведения.

На втором этапе осуществлялась разработка и внедрение комплекса упражнений основанного на игровом методе на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Проводилось входное тестирование для занимающихся.

В ходе *третьего этапа* был проведен формирующий этап педагогического эксперимента с ноября 2023 года по апрель 2024 года, по результатам которого оценивалась эффективность комплекса упражнений на основе игрового метода, проводилось итоговое тестирование и осуществлялась математико-статистическая обработка полученных в ходе исследования данных и их интерпретация.

Завершением работы в целом явилось формирование выводов и оформление работы.

В итоге с помощью тестов были выявлены изменения в уровне плавания у детей контрольной и экспериментальной групп. Эффективность воздействия экспериментальной программы определялась по динамике показателей контрольных испытаний.

2.2 Методы исследования

Для написания выпускной квалификационной работы мы использовали следующие методы:

Анализ научно-методической литературы. Проанализированы учебно-методические пособия, электронные ресурсы, авторефераты, диссертационные материалы, научные статьи. В результате анализа литературы сформулированы проблема исследования, цель, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования. При анализе информационных источников уделялось внимание изучению особенностей начального обучения детей плаванию, возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста, современные методы обучения плаванию детей.

В ходе исследования были проанализированы 60 литературных источников, изучены десятки книг, посвященных вопросам обучения плаванию детей.

Оценка специальной физической подготовленности.

Для оценки физической подготовленности проводили контрольное тестирование, которое проводилось по стандартным методикам:

- 1) плавание способом кроль на груди 25 м;
- 2) плавание способом брасс 25 м.
- 1) стрела;
- 2) торпеда;

Контрольный тест «плавание способом кроль на груди 25 м» замеряет время прохождения данной дистанции. Испытуемые встают спиной к бортику,

держась за него одной рукой. По свистку испытуемый начинает прохождение дистанции, при движении совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы - ножниц). Лицо занимающегося при этом почти постоянно находится в воде, периодически, во время одного из гребков, он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох (рисунок 2.1).

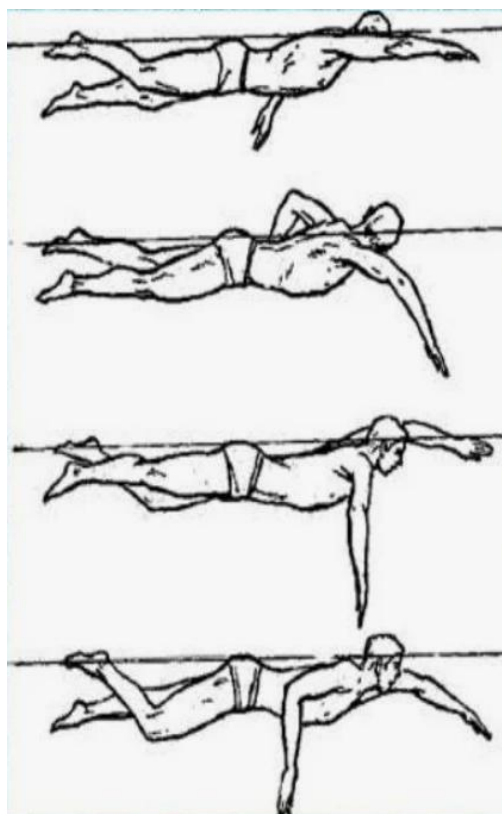


Рисунок 2.1 – Техника плавания кроль на груди

В контрольный тест «плавание способом брасс 25 м» происходит такая же подготовка как и в предыдущем тесте. Данный стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперёд, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости. Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха ртом (рисунок 2.2).

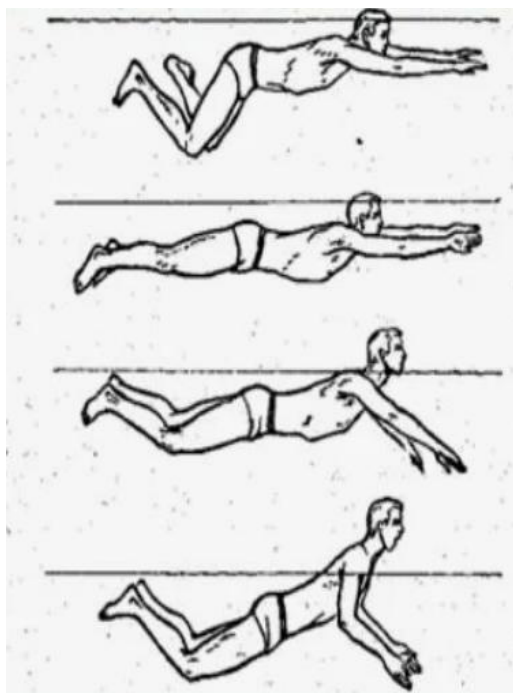


Рисунок 2.2 – Техника плавания брасс

Контрольный тест «стрела» позволяет определить плавучесть и силовые способности детей, для выполнения теста необходим инвентарь: свисток, рулетка. Методика проведения: Испытуемый встает спиной к бортику, руки вперед, ладонь на ладонь. По свистку испытуемый делает глубокий вдох, кладет лицо в воду между руками, подпрыгивает и отталкивается от борта двумя ногами, глаза при этом не закрывать, после точка от борта ноги вместе, руками стараться тянуться вперед. Происходит скольжение на задержке дыхания. Скольжение происходит до того момента пока не закончится кислород. По окончании воздуха необходимо сделать выдох носом и ногами встать на дно. Измеряется расстояние проскользившее от борта до крайней точки рук.

Контрольный тест «торпеда» позволяет определить силовые способности и выносливость детей, для выполнения теста необходим инвентарь: Свисток, рулетка. Методика проведения: Испытуемый встает спиной к бортику, руки вытягивает вперед, ладонь на ладонь. По свистку испытуемый делает глубокий вдох, задерживает дыхание и кладет голову в воду между рук, глаза не закрывать, после этого испытуемый подпрыгивает и отталкивается от борта двумя ногами, после точка ноги начинают работать кролем, а руки вытянуты вперед.

Проплывание происходит до того момента пока не закончится кислород, по окончании кислорода испытуемый делает выдох носом, и встает двумя ногами на дно. Результатом служит отрезок, проплывший от борта до крайней точки рук, где испытуемый встал ногами на дно.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль призвано играть проверяемое нововведение.

Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса.

В нашем исследовании был использован прямой сравнительный педагогический эксперимент, проводимый в уравниваемых условиях.

Метод математической обработки данных. Экспериментальный материал, полученный в ходе исследования, был обработан методами стандартной математической статистики. Математическая обработка заключалась в вычислении средних арифметических, среднеквадратических отклонений, ошибок средних арифметических. Достоверность различий выборочных средних определялась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия между выборочными средними, принимались за существенные при уровне значимости $p < 0,05$, что признается надежным в исследованиях. Расчеты проводились в программе Excel.

3 Разработка и внедрение комплекса упражнений, направленного на формирование первичных навыков плавания на основе игрового метода

3.1 Характеристика комплекса упражнений

Нами был разработан комплекс упражнений, направленный на формирование первичных навыков плавания на основе игрового метода (приложение 1). Данный комплекс применялся на каждом занятии в экспериментальной группе в течение всего эксперимента. В основном в нем использовался повторный метод обучения для того, чтобы у занимающихся не пропадал интерес к тренировочному процессу, мы вставляли упражнения соревновательного характера.

Цель комплекса – повысить эффективность занятий по плаванию у детей младшего школьного возраста

Основная задача комплекса, разработать комплекс игр, который способствовал бы развитию первичных навыков плавания.

Также задачей нашего исследования было усовершенствовать программу обучения плаванию для детей 7-9 лет. При использовании во время учебно-тренировочного занятия игровой метод, можно значительно увеличить физическую подготовку детей 7-9 лет, более того привить интерес к занятиям, что в дальнейшем будет способствовать для достижения наивысшего результата.

В подготовительной части экспериментальной группы на занятиях плавания использовались 5-10-минутные комплексы упражнений для обучения и закрепления навыков плавания.

Подготовительная часть занятия обязательно включала в себя закрепление движений ногами изученных ранее стилей плавания в следующих положениях: сидя на бортике, упор руками сзади; лежа на спине, держась руками за сливной бортик; лежа на груди у бортика, держась за него руками. Гребковые движения руками изученных стилей плавания проводились: стоя в наклоне, не опуская лицо в воду; с опусканием лица в воду на задержке дыхания; с открытыми глазами в

воде, с дыханием, все это способствует формированию правильной техники плавания. Упражнения подбирались в зависимости от целей и задач урока плавания.

Игровые упражнения для подготовительной части урока.

1. "Кто выше?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой. Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

2. "До пяти"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук.

По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше. Правила: кто поднимет голову до пятого счета – получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

3. "Будь внимательным"

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю. Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.) Правила: за неправильное выполнение упражнений – штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться, и игра не даст желаемого результата.

4. "Лягушата"

Дети стоят на дне. По команде руководителя "Щука!" – играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" – прячутся под воду. Правила: неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

5. "Пролезь в круг"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги. Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу. Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить

6. «Море волнуется»

Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры. Дети стоят в шеренге по одному лицом к бортику и держатся руками за доску, колобашку или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде: «ветер разогнал» их в разные стороны. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Затем ведущий игру считает: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» снова собираются у «причала». Опоздавший встать на место лишается права продолжать игру или получается штрафное очко.

Методические указания. Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего игру необходимо выдержать небольшую паузу, чтобы дети могли остановиться, переменить направление движения и устремиться к «причалу». Если на месте купания нет подходящего предмета для

обозначения «причала», условно оговаривается место «причала», где, в зависимости от условий игры, «лодки» собираются в шеренгу, колонну или круг.

Основная часть занятия плавания на начальном этапе обучения строилась с активным участием вспомогательных, поддерживающих средств – плавающих гимнастических обручей, досок, ласт, колобашек, гантелей, которые используются в аква-аэробике, способствующих «комфортности непотопляемости» в водной среде. В основе основной части нашей работы лежит игровой метод. Смысл заключается в том, чтобы в основной части занятия упражнения, которые идут в традиционной методике, заменить на игры, но при этом сохранить последовательное обучение навыкам плавания.

1. «Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: освоение обтекаемого положения тела; выработка умения сохранять равновесие.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2. «Стрела»

Задача игры: овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине.

3. «Торпеды»

Задачи игры: совершенствование положения тела при плавании и техники движений ногами кролем.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

4. «Ромашка»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры.

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и, поддерживая себя на плаву гребковыми движениями руками около туловища, выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне; вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются ролями.

5. «Кто выиграл старт?»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

6. «На старт-марш!»

Задача игры: совершенствование умения прыгать в воду вниз головой.

Описание игры. Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

7. «Полет»

Задача игры: воспитание смелости и уверенности в себе при выполнении прыжков в воду вниз головой.

Описание игры. Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

8. «Все вместе»

Задача игры: совершенствование выполнения прыжков в воду.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

9. «Каскад»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

10. «Караси и карпы»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков [46].

В заключительной части давались упражнения на релаксацию, снятие напряжения в мышцах, игры с нырянием и доставанием предметов со дна.

Методы и приёмы, использованные при проведении занятий игровым методом:

- метод срочной информации;
- метод опосредованной наглядности;
- метод непосредственной наглядности;
- метод направленного прочувствования двигательного действия.

3.2 Обсуждение результатов педагогического эксперимента

Перед введением комплекса игровых упражнений проводилось входное тестирование, по окончании применения этого комплекса проводилось итоговое тестирование.

Оценка результатов педагогического эксперимента показала, что экспериментальный комплекс игровых упражнений был эффективен.

Анализ результатов педагогического эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты входного и итогового тестирования по выполнению специальных упражнений контрольной и экспериментальной группами

Тест	Этап	Группа	$X \pm m$	P
25 м кроль на груди, с	Входное тестирование	Контрольная группа	36,8±3,5	P>0,05
		Экспериментальная группа	37,1±3,3	
	Итоговое тестирование	Контрольная группа	36,4±3,2	P<0,05
		Экспериментальная группа	33,5±3,8	
25 м брасс, с	Входное тестирование	Контрольная группа	45,7±4,7	P>0,05
		Экспериментальная группа	46,2±4,4	
	Итоговое тестирование	Контрольная группа	44,3±4,1	P<0,05
		Экспериментальная группа	41,6±3,5	
Стрела, м	Входное тестирование	Контрольная группа	3,4±0,2	P>0,05
		Экспериментальная группа	3,7±0,2	
	Итоговое тестирование	Контрольная группа	4,6±0,2	P>0,05
		Экспериментальная группа	4,9±0,2	
Торпеда, м	Входное тестирование	Контрольная группа	5,0±0,4	P>0,05
		Экспериментальная группа	4,9±0,3	
	Итоговое тестирование	Контрольная группа	7,9±0,4	P<0,05
		Экспериментальная группа	10,7±0,6	

В двух тестах: плавание на 25 м на груди кролем, плавание на 25 м брассом, результаты в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной. Результаты являются достоверными при 5-% уровне значимости.

На первых порах перехода из малого бассейна на большую воду, для плавания на время, больше используют отрезки 25 метров. Важно объяснить ребенку что нужно плыть в полную силу. На рисунке 3.1 показаны изменения результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп на дистанции 25 метров способом кроль на груди.

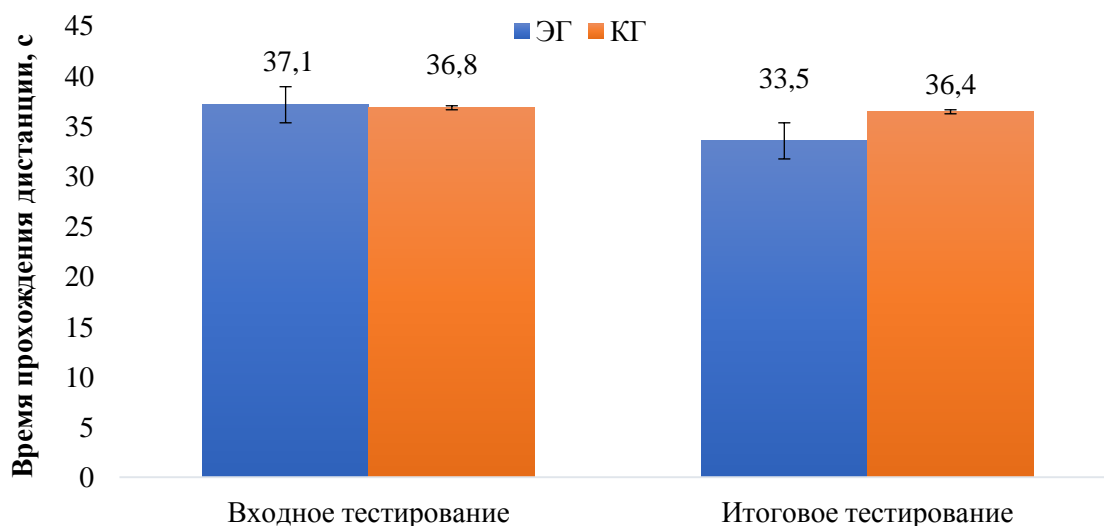


Рисунок 3.1 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента на дистанции 25 метров способом кроль на груди

При плавании 25 м способом кроль занимающиеся экспериментальной группы продемонстрировали результат достоверно выше, чем в контрольной. Прирост составил 3,6 сек – 10,6% в экспериментальной группе и 0,4 сек – 1,1% в контрольной.

На рисунке 3.2 показаны изменения результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп на дистанции 25 метров способом брасс.

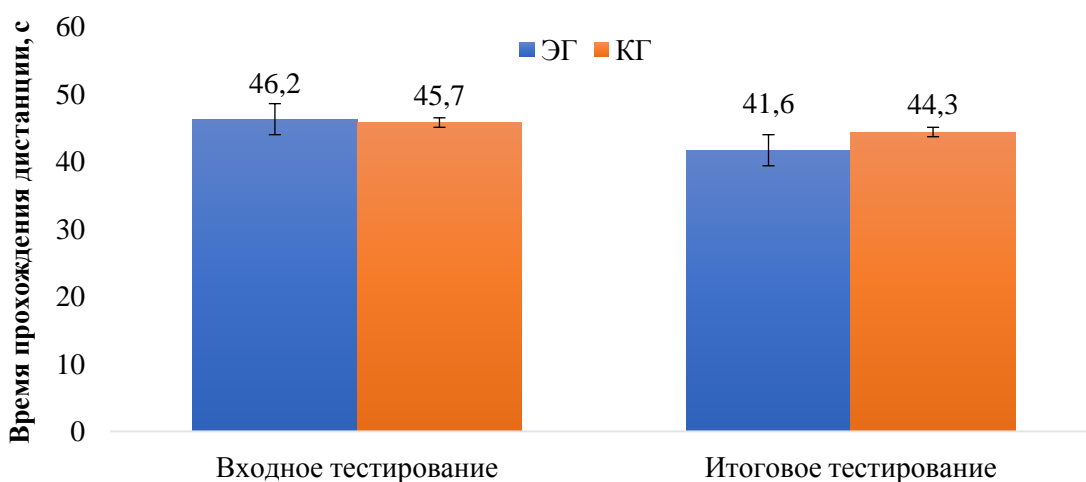


Рисунок 3.2 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента на дистанции 25 м способом брасс

При плавании 25 м способом брасс занимающиеся экспериментальной группы показали результат достоверно выше, чем в контрольной. Прирост составил 6,7 сек – 10 % в экспериментальной группе и 3,5 сек – 2,2 % в контрольной.

Результаты экспериментальной группы в тестах «торпеда», достоверно выше, чем в контрольной при 5-% уровне значимости 0,05. В тесте «стрела» достоверных различий не выявлено. Упражнение «стрела», одно из основ освоения техники скольжения.

На рисунке 3.3 показаны изменения результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп в тесте «Стрела».

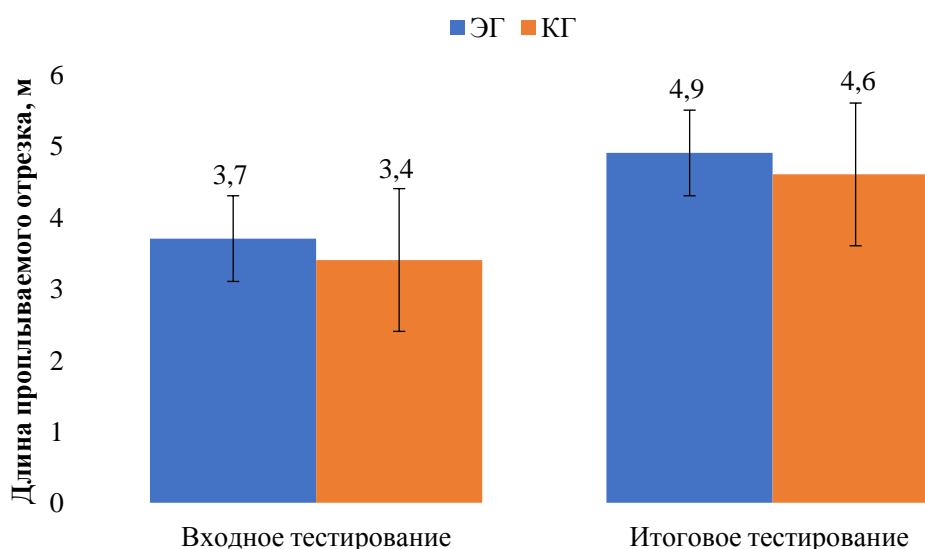


Рисунок 3.3 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп в тесте «Стрела»

В упражнении «стрела», достоверных различий у экспериментальной и контрольной группы не выявлено ($p > 0,05$). Прирост составил 1,2 м – 32,4 % в экспериментальной группе и 1,2 м – 35,3 % в контрольной.

Такое упражнение как «торпеда» является отличной проверкой для скольжения и работы ног, и для совершенствования стилей плавания как вольный стиль и на спине.

На рисунке 3.4 показаны изменения результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп в тесте «Торпеда».

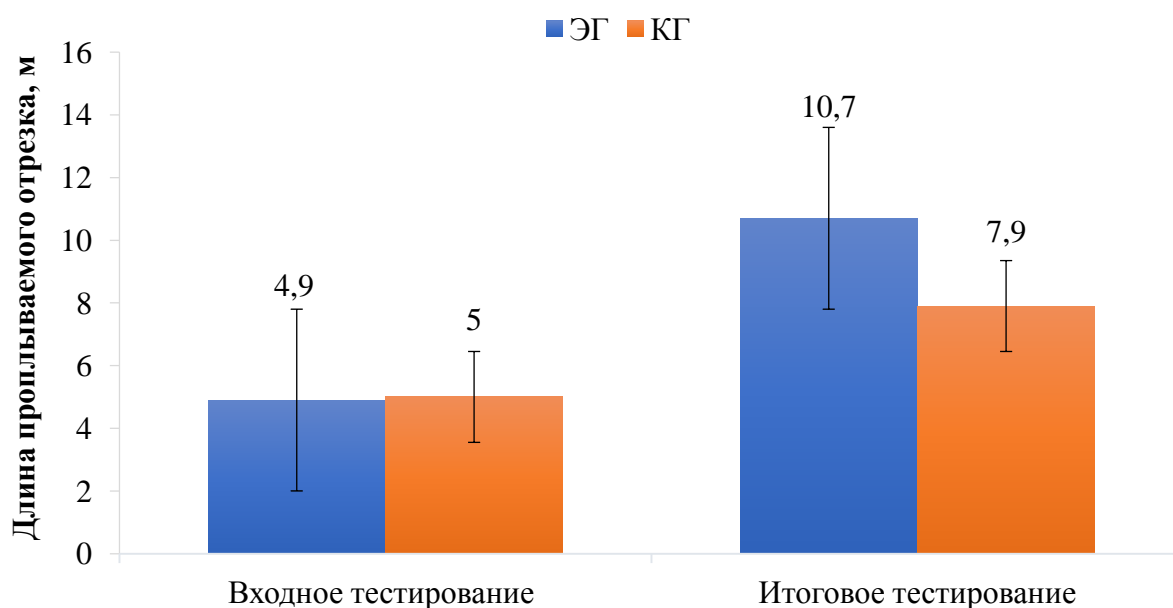


Рисунок 3.4 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в тестовом упражнении «торпеда»

При выполнении упражнения «торпеда», занимающиеся экспериментальной группы продемонстрировали результат достоверно выше, чем в контрольной. Прирост составил 5,8 м – 118,4 % в экспериментальной группе и 2,9 м – 58 % в контрольной.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что комплекс игровых упражнений эффективен в формировании первичных навыков плавания у детей младшего школьного возраста и может использоваться в учебно-тренировочном процессе.

Заключение

Младший школьный возраст – возраст интенсивного интеллектуального развития. Интеллект опосредует развитие всех остальных функций, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность. Знание вышеизложенных особенностей развития дает нам право говорить об особой организации занятий с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны быть разнообразны по структуре, направленности и темпу движений. Физическая нагрузка должна быть адекватна способностям занимающихся. Большое значение нужно уделять эмоциональному фону занятий: применять различные игры, моделировать соревновательные ситуации. Результаты педагогического эксперимента показали, что применение комплекса игровых упражнений для этапа начального обучения плаванию детей 7-9 лет оказывает более эффективное влияние на формирование первичных навыков в плавании.

В результате проделанной работы были сделаны следующие выводы

1. Анализ информационных источников показал, что игровые упражнения имеют высокую эффективность в обучении детей младшего школьного возраста, однако в практике применяются редко.
2. Разработан и внедрен комплекс игровых упражнений, направленный на формирование первичных навыков плавания у детей младшего школьного возраста.
3. Экспериментальный комплекс показал свою эффективность, прирост в контрольных тестах в экспериментальной группе изменялся в пределах 10 – 118,4 %, в то время как в контрольной 1,1 – 58 %.

Обобщая результаты исследования, можно сказать, что применение игровых упражнений для начального обучения плаванию детей 7-9 лет эффективным и в дальнейшем может применяться на практике.

Список использованных источников

1. Анисимова, Т. Г. Физическое развитие детей 5 – 7 лет [Текст]: Учеб.-метод. пособие /Т.Г. Анисимова. – Волгоград, 2008. – 8-17 с
2. Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Баранов В.А., Петрова Н.Л. - М., 2008. - 120 с.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / Беспалько В.П. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
4. Бубенкова О.М. Эффективность применения игрового метода с детьми / О.М. Бубенкова. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2022. - №3. - С. 8.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 76 с.
6. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Булгакова Н.Ж. - М: Физкультура и спорт, 2011. - 265 с.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте/Н.Ж. Булгакова. - М.:Аст: Астрель, 2002. - 159 с.
9. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: состояние и пути развития/ Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов. // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №6. - С. 28-30.
10. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учеб. для студентов вузов по направлению «Пед. образование» профиль «Физ. культура»/Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2016. - 320 с.
11. Быков В.А. Инновационная система ускоренного обучения плаванию, спортивной тренировки и оздоровления: автореф. дис. д-ра пед. Наук / В.А. Быков. - М., 2003. - 48 с.

12. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / Васильев В.С. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
13. Викулов А.Д. Плавание : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М. :Владос-Пресс, 2022. - 367 с.
14. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Выготский Л.С. - М.: Просвещение, 1991. - 96 с.
15. Ганчар И.Л. Теория преподавателя плавания: технологии обучения и совершенствования: учебник / И.Л. Ганчар. - Одесса: Друк, 2006. - 696 с.
16. Гарбуз Г.Е. Совместный с родителями проект «Плавание - это здоровье» / Г.Е. Гарбуз. // Инструктор по физкультуре. - 2023. - №1. - С. 82-87.
17. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей с использованием сюжетно-ролевых игр автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.С. Герасимова. - Спб., 2009. - 24 с.
18. Давыдов В. Проблемы развивающегося обучения / Давыдов В. - М.: Новая школа, 1986. - 240.
19. Давыдов В.Ю. Методика начального обучения плаванию девочек 7 - 10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна / В.Ю. Давыдов, Д.А. Косьяненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - №1. - С. 29-34.
20. Давыдова И.А. Этапы начального обучения детей плаванию в условиях глубокого бассейна / И.А. Давыдова; Л.И. Вовченко // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: материалы научн. - метод.конф. - Челябинск, 2023. - Вып.3. - С. 135-136.
21. Дьякова Е.Ю. Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе ускоренного обучения плаванию / Е.Ю. Дьякова, А.Н. Захарова // Вестник Томского государственного университета. - 2019. - №367. - С. 147-150.
22. Ермакова М.В. Особенности обучения плаванию в разновозрастной группе / М.В. Ермакова, Т.Н. Павлова, Н.А. Чистова // Детский тренер. -2019. - №3. - С. 21-34.

23. Ермакова М.В. Уроки плавания / Ермакова М.В. //Спорт в школе : метод. пособие для учителей физкультуры и тренеров. - 2011. - №10. - 28 с.
24. Зернов В.И. Плавание: метод.пособие; Практикум по разделу «Методика обучения» (700 упражнений для обучения навыку плавания) / В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. - Минск: Промпечать, 1998. - 88 с.
25. Зернов, В. И. «Золотые» упражнения для обучения плаванию : практикум / В. И. Зернов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. - 48 с.
26. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка : Метод. рук. для родителей и воспитателей / В. В. Кантан. - СПб. : КОРОНА принт, 2001. - 270 с.
27. Кардамонова Н.Н. Плавание: физическая культура и спорт / Кардамонова Н.Н. - Ростов на Дону, 2007. - 320 с.
28. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения / Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.. - М.: Человек, Пространство, 2009. - 48 с.
29. Качковская Н.А. Эффективность применения игрового метода в обучении плаванию детей // Молодой ученый. - 2017. - №8. - С. 335-337.
30. Котляров А.Д. Дифференцирование средств обучения технике плавания детей школьного возраста: автореф. дис..канд. пед. наук / А.Д. Котляров. - Омск, 2009. - 19 с.
31. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию / Кошанов А.И. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с.
32. Кошкодан Е.Н. Игровой метод обучения плаванию / Кошкодан Е.Н. - М. : Олимпийское пространство, 2011. - 46 с.
33. Кузнецова Ж.В. Плавание как одна из форм развития двигательных качеств у школьников // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, 2023. - № 6. - С. 104-106.
34. Литвинов А.А. Азбука плавания / Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федин В.М. - Санкт-Петербург: Лига, 2005. - 83 с.
35. Маркова А.П. Формирование мотивации учения / Маркова А.П. - М.: Просвещение, 1990. - 192 с.

36. Маряничева Е.Г. Обучение плаванию : метод.пособие / Е.Г. Маряничева. - М. : Физкультура и спорт, 2008. - 61 с.
37. Микитчик О.С. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА // Прикладная спортивная наука. 2016. №2 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-ispolzovaniya-podderzhivayuschih-sredstv-pri-nachalnom-obuchenii-plavaniyu-detey-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo> (дата обращения: 08.05.2024).
38. Нагорнова Л.В. Игра как метод обучения младших школьников / Нагорнова Л.В., Волынкин В.И. // Гуманитарные исследования, 2014. - № 2. - С. 160-164.
39. Новикова М.В. Плавать раньше, чем ходить / Новикова М.В. // Инструктор по физкультуре. - 2014. - № 3. - 32-39 с.
40. Оноприенко Б.И. Обучение плаванию детей 7-9 лет в условиях глубокого бассейна / С.А., Лубова, [и др.] // Детский тренер. - 2012. - №3. - С. 4- 13.
41. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: книга для воспитателей детского сада и родителей / Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. - М: Просвещение, 2011. - 159 с.
42. Осокина Т.И. Обучение плаванию детей: пособие для инструкторов по плаванию / Осокина Т.И. - М.: Весть, 2005. - 80 с.
43. Павлова Т.Н. В помощь школьному учителю: рекомендации по обучению плаванию / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина // Детский тренер. - 2012. - №1. - С. 14-20.
44. Павлова Т.Н. Особенности обучения плаванию младшего школьного возраста / Павлова Т.Н. - М.: Мысль, 2008. - 72 с.
45. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Технология игры в обучении и развитии: учебное пособие. - М.: МПУ, 1996. - 272с.
46. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил

47. Погребной А.И., Инновационная методика обучения плаванию / А.И., Погребной // Физическая культура, спорт, наука и практика. - Краснодар, 2021. - №1. - 4 с. 46-50.
48. Приказ Минспорта России от 12.02.2019 N 90 Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) (Зарегистрировано в Минюсте России 11.03.2019 N 54013)
49. Приходько В.В. Исследование параметров управления движениями в процессе обучения плаванию: метод.пособие / Приходько В.В. - Волгоград: ВГУ, 2004. - 74 с.
50. Протченко Т.А. Методическое пособие по обучению плаванию младших школьников на уроках физической культуры / Протченко Т.А. - М.: Просвещение, 2010. - 54 с.
51. Протченко Т.А. Обучению плаванию младших школьников: метод.пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-Пресс, 2003. - 77 с.
52. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому (из опыта программированного обучения плаванию) / Семенов Ю.А. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 144 с.
53. Смирнова Е.М. Игровое плавание в младших группах / Смирнова Е.М., Ежова Е.Е., Бабенкова Е.А. // Инструктор по физкультуре. - 2014. - N 7. - 35. - 39 с.
54. Хальянд Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой обучения: Учебный материал / Хальянд Р., Тамп Т., Каал Р. - Таллин, 2006. - 99 с.
55. Чертов Н.В. Обучение плаванию: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов, Южный федеральный университет. - 2010. - 178 с.
56. Чертов Н.В. Теория и методика плавания : [учебник] / Южный федеральный университет / Н.В. Чертов. - Ростов на Дону : Изд-во ЮФУ, 2011. - 52 с.

57. Шишкова Е.В. Инновационный подход к обучению плаванию младших школьников в системе школьного физического воспитания / Е.В. Шишкова // Вестн. спортив. науки. - 2007. - N 4. - С. 65-68.

58. Шишкова Е.В. Инновационный подход к организации физического воспитания младших школьников / Е.В. Шишкова. - М.: Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2008. - Т. 3. - С. 164-165.

59. Шишкова Е.В. Обучение младших школьников прикладным навыкам плавания / Е.В. Шишкова // Физическая культура в школе. - 2007. - N 3. - С. 40-42 с.

60. Шишкова Е.В. Педагогическая технология физического воспитания младших школьников с использованием средств плавания :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шишкова Елена Викторовна; РГУФКСиТ. - М., 2009. - 22 с.

61. Шлячков Р.А. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста :автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.А. Шлячков. - Тамбов, 2006. - 23 с.

62. Шмалов С.А. Игры учащихся - феномен культуры / Шмалов С.А. - М.: Новая школа, 1994. – 239.

63. Шмарева Е.А. Оздоровительное плавание: развивающие факторы, формирующие потенциалы и механизмы воздействия / Е.А. Шмарева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2013. - N 1. - С 87-95.

64. Эльконин Д.Б. Символика и ее функции в игре детей / Эльконин Д.Б. // Дошкольное воспитание, 1966. - №3. - С. 56-60.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

План-конспект контрольной группы

Тема «Обучение технике плавания кролем на груди и спине»

Продолжительность: 45 минут

Задачи: Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине.

1. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
2. Ознакомление с работой ног при плавании дельфином.
3. Развитие плавательной выносливости.
4. Воспитание смелости, уверенности в себе.

Инвентарь: нудлсы, доски для плавания, обруч, ласты.

Таблица 2 – План-конспект

	Содержание	дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть	15 мин	
	Построение на бортике ТБ; Ознакомление с задачами урока;		
	ОРУ и СУ пловца на суше;	7 мин	Имитационные движения руками и ногами
	Организованный вход в воду;	1 мин	Спускаемся по лестнице спиной к воде
	Выдохи в воду	10 раз	Выдохи с поворотом головы
2	Основная часть	25 мин	
	Скольжение на груди без работы ног;	2x7м	Упражнения выполняются на задержке дыхания
	Скольжение на груди с работой ног;	2x7м	Обратить внимание на полный выдох, на дно не вставать
	Выдохи в воду;	10 раз	Выдохи с поворотом головы
	Работа ног при плавании кролем на груди с нудлсом;	2x25 м	Индивидуальное исправление ошибок
	Плавание кролем на груди с дыханием в каждом цикле;	2x25 м	
	Плавание кролем на груди в полной координации;	2x25 м	
	Работа ног при плавании на спине, доска за головой	2x25 м	

	Плавание кролем на спине, доска на груди; Выдохи в воду;	2x25 м 10 раз	
	Плавание на спине облегченным способом;	2x25 м	
	Разучивание подвижной игры: «Поезд в тоннель»	5 мин	
3	Заключительная часть	5 мин	
	Подвижная игра «Оса»;	2 мин	Следить за правильным выдохом в воду
	Свободное купание;	2 мин	Соблюдение правил ТБ
	Построение, подведение итогов урока	1 мин	Отметить лучших

План-конспект экспериментальной группы

Тема «Обучение технике плавания кролем на груди и спине»

Продолжительность: 45 минут

Задачи: Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине.

1. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
2. Ознакомление с работой ног при плавании дельфином.
3. Развитие плавательной выносливости.
4. Воспитание смелости, уверенности в себе.

Инвентарь: нудлсы, доски для плавания, обруч.

Таблица 3 – План-конспект экспериментальной группы

	Содержание	дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть	15 мин	
	- Построение на бортике, ТБ, ознакомление с задачами урока		
	- ОРУ и СУ пловца на суше Организованный вход в воду	7 мин	Имитационные движения руками, ногами Спускаемся по лестнице спиной к воде Выдохи с поворотом головы
	- Выдохи в воду	10 раз	

2	Основная часть	25 мин	
	1 Ип – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками, работа ногами кролем;	5х30 сек	По второму свистку, ноги работают максимально быстро
	2 Игра «Кто дальше проскользит?» (на груди, на спине);	10 мин	Играющие становятся в две колонны Скольжение без работы ног побеждает та команда, которая по сумме метров проскользит больше Играющие становятся в две колонны Скольжение с движением ногами кролем в гимнастический обруч
	3 Игра «Торпеды в цель» (на груди, на спине);	2х25м	Работаем в ластах
	4 Ознакомление с работой ног при плавании дельфином;	25м	Обучающиеся делятся на две команды, нечетные номера плывут на ногах с нудлсами, четные номера на спине с доской – руки вытянуты
	5 Эстафета (на ногах кролем и на спине)	125м	
3	Заключительная часть	5 мин	
	1. Игра «Борьба за мяч»	4 мин	Участники делятся на две команды У одной из них легкий мяч Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч
	2. Построение, подведение итогов урока, выставление оценок	1 мин	Отметить лучших