

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 медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Воронова Ксения Руслановна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Обучение плаванию детей 5-6 лет игровым методом.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. мед. наук, доцент Казакова Г. Н.

(дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент Казакевич Н. Н.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающаяся Воронова К. Р.

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-6- ЛЕТ	7
1.1 Анатомо-физиологические и психические особенности детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.2 Структура и этапы обучения плаванию детей 5-6 лет	10
1.3 Характеристика методов применяемых в обучении плаванию детей дошкольного возраста.....	13
1.4 Игровой метод в обучении элементам плавания детей 5-6 лет.....	16
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	25
2.1 Организация исследования	25
2.2 Методы исследования.....	25
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	33
ВЫВОДЫ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:	41

ВВЕДЕНИЕ

Плавание - это жизненно важный практический навык, поэтому его изучение начинается в дошкольном возрасте. Умение уверенно держаться на воде и применять навыки, полученные в процессе обучения, существенно повышает шансы на выживание и укрепляет уверенность человека в водной среде. Поэтому тренировки по плаванию для детей обычно начинают со старшего дошкольного возраста 5-6 лет [11].

Чтобы обучить ребенка плаванию, необходимо, чтобы он чувствовал себя комфортно и спокойно в воде. На начальных этапах обучения детей воздействует множество факторов, которые они не испытывают при движении по земле. К ним относится изменение привычных реакций, связанных с твердыми поверхностями, адаптация к новому способу опоры на воду и перемещению в однородной среде; перестройка дыхания и смена вертикального положения на горизонтальное. Дети не могут сразу приспособиться ко всем этим изменениям [29].

В теории и методологии физического воспитания игровому методу обучения уделяется значительное внимание, однако в программных руководствах по плаванию этот аспект часто игнорируется. Игровой метод способствует гармоничному развитию физических качеств и моторных навыков, стимулирует инициативу и креативность, а также делает занятия более увлекательными и привлекательными. Это позволяет избежать монотонности, которая может привести к прекращению занятий на ранних и последующих этапах. Поэтому важно расширять использование игрового метода в начальном обучении плаванию и интегрировать его не только в завершающую, но и в основную часть урока [3].

Актуальность исследования обусловлена значимостью плавания как ключевого компонента физического воспитания, интегрированного в образовательные программы дошкольных, школьных и профессиональных учебных заведений. Плавание привлекает участников различных возрастных

групп, при этом дети составляют значительную часть обучающихся и соревнующихся.

Подтверждено, что плавание оказывает благотворное воздействие на здоровье, содействует гармоничному развитию и физическому совершенствованию организма. Исследования демонстрируют положительное влияние плавания на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем детского организма. Плавание способствует развитию произвольной регуляции движений, освоению сложных двигательных навыков и формированию навыков самоконтроля [12].

Обзор специализированных источников показал широкий спектр игр в водной среде, в том числе с сюжетом и командным взаимодействием. Сюжетные игры отличаются адаптивностью и возможностью использования на различных стадиях обучения. Тем не менее, существуют определенные препятствия, касающиеся методической проработки и практического применения этих игр, а именно: обобщенное описание, недостаток конкретики в технических и методических аспектах, а также условий проведения (температурный режим и глубина бассейна, возрастные особенности и уровень подготовки участников). Проведение игр в воде сопряжено с рядом сложностей, обусловленных спецификой водной среды, а также риском переохлаждения при длительном отсутствии двигательной активности. Особое внимание следует уделять разработке игровых сценариев, которые можно применять в течение всего занятия и которые адаптированы для детей дошкольного возраста с учетом их физических и психологических особенностей.

Несмотря на попытки усовершенствовать методики обучения плаванию детей дошкольного возраста, удовлетворительные результаты пока не достигнуты: обучение занимает много времени, а доля детей, не овладевших плавательными навыками, остается значительной. Принимая во внимание первостепенную роль игры в дошкольном возрасте, использование игровых методов представляется наиболее действенным способом достижения оптимальных результатов и сокращения периода обучения плаванию. Проблема

исследования заключается в несоответствии между необходимостью формирования умений плавания и недостаточной проработанностью игровых методик обучения.

Цель исследования - обосновать эффективность использования игрового метода в процессе обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

Достижению поставленной цели служит решение комплекса задач:

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- разработка и организация занятий с использованием преимущественно игрового метода для освоения умений и навыков плавания детьми старшего дошкольного возраста 5-6 лет;
- выявление эффективности использования игрового метода в процессе обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

Предмет исследования - использование игрового метода на занятиях по плаванию детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

Гипотеза исследования - Мы предполагаем, что применение игрового метода на занятиях с детьми 5-6 лет на основе разработанных игровых заданий, будет способствовать эффективному освоению плавательной подготовленности детей.

Методологическую базу работы составляют методы исследования, которые используются для решения задач исследования:

- теоретический анализ;
- моделирование;
- эксперимент;
- обработка данных эксперимента.

Теоретическая значимость исследования заключается в определении связи между психологическим состоянием ребенка-пловца и уровнем его технической подготовленности в процессе обучения плаванию.

Практическая значимость исследования заключается в выявлении метода, который наиболее эффективен при обучении детей плаванию, разработке последовательности упражнений для обучения с постепенным увеличением сложности и количества и последующими практическими рекомендациями применения данного метода.

Структура выпускной квалификационной работы: работа представлена на 43 страницах печатного текста и состоит из введения, основной части, включающей в себя три главы, заключения и списка использованных источников (36 источников).

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-6- ЛЕТ

1.1 Анатомо-физиологические и психические особенности детей старшего дошкольного возраста.

Возраст шести-семи лет, соответствующий старшему дошкольному периоду, обладает рядом специфических черт, обусловленных особенностями развития ребенка на данном этапе. В это время у детей наблюдается активное формирование ключевых аспектов личности, включая физические способности, интеллектуальные функции, эмоциональную сферу, а также нравственные и волевые качества. На данном возрастном этапе дошкольник вовлекается в разнообразные виды активности, что стимулирует возникновение новых личностных характеристик и формирование актуальных потребностей. Одной из наиболее значимых естественных потребностей детей этого возраста является выраженная двигательная активность, что требует создания разнообразных условий для ее реализации через различные формы физических действий.

Формирование двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста тесно связано с их познавательной активностью и осознанным восприятием. Успешность освоения новых движений во многом зависит от заинтересованности ребенка, а также от правильного выбора методик обучения, которые должны учитывать возрастные особенности и способность детей анализировать и осмысливать двигательные действия. Важную роль играет создание благоприятных условий для физической активности, что значительно повышает эффективность усвоения новых элементов. Использование разнообразных приемов для привлечения и удержания внимания, особенно тех, которые вызывают положительные эмоции, помогает поддерживать оптимальный уровень возбудимости нервной системы. Специалисты предупреждают, что изучение сложнокоординированных движений в состоянии усталости недопустимо, так как это снижает качество обучения и может привести к формированию неправильных навыков [14].

В период старшего дошкольного возраста организм ребенка характеризуется значительными анатомо-физиологическими трансформациями. Происходит диспропорциональное изменение размеров тела: темпы роста конечностей (верхних и нижних) существенно превышают увеличение длины туловища. Согласно исследованиям, длина туловища увеличивается приблизительно в два раза, в то время как верхние конечности становятся длиннее более чем в 2,5 раза, а нижние - почти в 3 раза. Развитие мышечной ткани осуществляется за счет гипертрофии волокон, при этом первоначально укрепляются мышцы нижних конечностей и тазовой области, а развитие мускулатуры верхних конечностей интенсифицируется ближе к концу дошкольного периода. Несмотря на увеличение мышечной силы, дети дошкольного возраста характеризуются низкой устойчивостью к продолжительным физическим нагрузкам в связи с быстрым наступлением утомления. Данный факт обусловлен недостаточной зрелостью костно-мышечной системы, которая еще не способна выдерживать длительные напряжения.

К старшему дошкольному возрасту завершается процесс созревания нейроцитов головного мозга. Тем не менее, центральная и периферическая нервная система ребенка характеризуется функциональной лабильностью, с преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения [11].

Сердечно-сосудистая система ребенка в старшем дошкольном возрасте продолжает интенсивное развитие, что проявляется в нестабильности сердечного ритма и вариабельности сократительной функции миокарда. Отмечаются выраженные колебания частоты и силы сердечных сокращений даже в условиях отсутствия физической активности.

Во время двигательной активности сердце ребенка быстро устает, поэтому крайне важно дозировать нагрузку и подбирать упражнения с учетом возрастных возможностей. Эти физиологические особенности требуют особого внимания к регулированию интенсивности и длительности занятий, чтобы избежать перегрузки развивающегося организма.

С течением времени наблюдается тенденция к повышению двигательной активности у детей. Важно обеспечить детям возможность для активных движений на протяжении как минимум 50-60% времени их бодрствования. Возрастной период 5-6 лет, рассматриваемый в данном контексте, характеризуется наличием у детей сформированного двигательного опыта, включающего навыки бега, прыжков, метания и другие. Как следствие, происходит развитие основных двигательных качеств, таких как ловкость, быстрота, сила, выносливость и гибкость. Оценка уровня развития данных качеств позволяет судить о степени физической подготовленности ребенка [10].

Согласно мнению специалистов в области психологии, в частности, Б.И. Мартыанова и Е.Н. Гогунова [18], психологические особенности детей старшего дошкольного возраста обусловлены доминирующей ролью игровой деятельности. В процессе игры происходит усвоение норм и правил поведения, принципов взаимодействия и соблюдения условий игры. К возрасту 5,5 - 6 лет ребенок демонстрирует готовность к обучению и способен осваивать различные виды образовательной деятельности. В данном возрастном периоде особую значимость приобретает гармонизация взаимоотношений со взрослыми, а также удовлетворение повышенной потребности в любви и проявлении нежности со стороны родителей.

Формирование двигательных навыков у человека находится в прямой зависимости от работы второй сигнальной системы, что делает необходимым комплексный подход в обучении. Эффективное освоение новых движений требует не только их физического выполнения, но и создания зрительных образов, а также применения вербальных объяснений. Особую роль в этом процессе играет методика ассоциаций, когда при разучивании упражнений используются сравнения с объектами живой природы, явлениями окружающего мира или предметами, что значительно облегчает понимание и воспроизведение требуемых действий. Такой подход позволяет задействовать разные каналы восприятия.

Многократное повторение двигательного действия является главным условием формирования его специфических образов в нервных структурах полушарий большого мозга и подкорковых центрах. Источником формирования этих специфических образов являются ощущения, возникающие в двигательном аппарате при выполнении произвольных движений.

В процессе обучения старших дошкольников двигательным действиям, следует учитывать мнения специалистов Т.И. Осокиной, Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебенко, Специалисты подчеркивают, что чрезмерно сложные двигательные задания и избыточные по интенсивности нагрузки, не учитывающие возрастные возможности развития моторики у детей дошкольного возраста, не приведут к успешному освоению требуемых навыков [9, 22, 35]. При этом чрезмерно упрощенные движения с недостаточной физической нагрузкой не вызывают у ребенка должного интереса и не стимулируют его к многократному повторению упражнений.

Гибкость коры головного мозга, позволяющая эффективно приобретать двигательные навыки, остается высокой на протяжении всего пубертатного периода. В дошкольном возрасте работа высшей нервной системы характеризуется особенностями, связанными с постепенным развитием ключевых характеристик нервной системы.

Отличительной чертой этого возрастного этапа является слабая сопротивляемость к сильным или продолжительным однообразным стимулам, что связано с недостаточной силой нервных процессов и выраженной предрасположенностью к внешнему торможению у детей.

Исследования анатомических и физиологических особенностей детей старшего дошкольного возраста, проведенные В.И. Дубровским, Т.И. Осокиной и другими исследователями [22, 11], показали, что процессы внутреннего торможения нестабильны, поэтому дети часто начинают выполнять упражнение, не дослушав объяснения педагога. В таких случаях детальный анализ движения заменяется попыткой «угадать» правильность его выполнения. Последующая

коррекция движения происходит путем сравнения своего выполнения с движениями других детей, а также под влиянием указаний педагога.

Самостоятельность ребенка развивается через освоение комплекса навыков: целеполагания (самостоятельного или основанного на целях воспитателя), планирования действий, реализации замыслов и последующей оценки результата на соответствие цели; целенаправленная работа педагога над развитием этих умений служит фундаментальной предпосылкой для активного овладения детьми разными видами деятельности.

1.2 Структура и этапы обучения плаванию детей 5-6 лет

Подбор педагогических подходов при обучении плаванию требует комплексного учета множества факторов, включая возрастные характеристики занимающихся, их индивидуальные возможности, целевые установки тренировочного процесса и специфику условий проведения занятий. Физиологически оптимальным периодом для успешного освоения плавательных навыков специалисты признают возрастной диапазон, начиная с шестилетнего возраста, хотя при определенных условиях эффективное обучение может начинаться и в более ранние сроки.

Начальный этап обучения плаванию предполагает единый алгоритм, включающий последовательное изучение и последующее объединение отдельных компонентов плавательных движений. Важным условием успешного обучения является предварительное освоение дошкольниками специальных подготовительных упражнений, направленных на адаптацию к водной среде: изучение особенностей воды, тренировку погружения с открытыми глазами, освоение техники всплытия и горизонтального положения на воде, а также развитие навыков выдыхания в воду и выполнения скольжения [28]. При помощи этих упражнений решаются следующие задачи: формирование кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных рефлексов. Которые являются основой грамотного поведения в непривычной среде и

освоение рабочей позы пловца и воспитания чувства опоры о воду и дыхание в воде, что является подготовкой к освоению навыка плавания.

В системе организованного педагогического процесса обучение плаванию детей дошкольного возраста осуществляется через последовательное проведение занятий. Инструктор, реализуя главную цель - формирование плавательных навыков, поэтапно решает конкретные учебные задачи на каждом занятии (адаптация к водной среде, освоение техники скольжения, изучение согласованных движений конечностей и другие). При этом оптимальная эффективность обучения достигается при ограничении количества решаемых задач до двух-трех в рамках одного урока, что позволяет обеспечить качественное усвоение материала без перегрузки воспитанников [17].

На начальном этапе знакомства с водой важно соблюдать определенные правила. Все задания в воде делают, задержав дыхание после вдоха - это помогает лучше держаться на воде и быстрее привыкнуть к новой среде. Исправлять ошибки нужно по порядку: сначала самые серьезные, потом менее важные. Не стоит ругать детей за баловство в воде, лучше заранее его предотвращать, потому что строгое наказание может отбить желание заниматься. С ребятами, которые сильно боятся воды или плохо справляются с упражнениями, стоит позаниматься отдельно. Лучше всего обучать через игры - так дети лучше запоминают новое, а уроки становятся веселее и увлекательнее.

Формирование и отработка техники спортивного плавания требует поэтапного перехода от базовых элементов к более сложным и совершенным формам движений. По мере увеличения тренировочных нагрузок у пловцов наблюдается четкая взаимосвязь между техническим исполнением и общим физическим состоянием организма. При наступлении выраженного утомления у спортсмена временно нарушается характерная плавность и координация движений, что негативно сказывается на технике плавания [25]. По мере того, как пловец набирает форму, его мастерство не только возвращается на прежний уровень, но и трансформируется, приобретая новые качественные характеристики, что положительно сказывается на его скоростных показателях.

Упрощённые плавательные стили основаны на особом сочетании двигательных элементов - синхронные движения верхних конечностей согласуются с попеременными или одновременными ударами ногами, а также ассиметричная работа рук координируется с поочерёдными движениями нижних конечностей. Такие адаптированные техники специально разработаны для обеспечения комфортного и непрерывного дыхательного процесса при плавании.

Упрощенные варианты плавательных техник следует рассматривать в двух аспектах: как промежуточный этап при последующем освоении спортивных способов плавания, и как конечный результат обучения для тех, кто не планирует дальнейшего совершенствования техники. В первом случае они выступают временным средством формирования базовых навыков, во втором - становятся постоянной формой двигательной активности в воде.

В дошкольном обучении плаванию наибольшую эффективность демонстрируют специально адаптированные облегченные стили. К ним относится: модифицированный кроль с фиксированным положением рук у бедер (без выноса из воды) при сохранении классической работы ног как в кроле на спине; комбинированный стиль с брассовой координацией движений и прямыми гребками руками; вариант, сочетающий брассовые удары ногами с симметричными гребками руками через стороны. При изучении кроля на спине педагоги рекомендуют поэтапный подход - от сокращенных гребков к полной амплитуде движений. [30].

Для детей дошкольного возраста наиболее подходящими техниками плавания считаются упрощенный кроль без поднятия рук, стиль, имитирующий брасс, с синхронными движениями рук и переменными движениями ног в положении на груди, а также плавание на спине с использованием попеременных движений ног и укороченных гребков руками [6]. Дети в возрасте 4-5 лет, как правило, легче осваивают упрощенный кроль и имитацию брасса.

В возрастной группе 5-6 лет наблюдается одинаково успешное освоение вышеупомянутых техник, а также плавания на спине с попеременными движениями ног и укороченными движениями рук. Отмечено, что мальчики в

возрастных категориях 4-5 и 5-6 лет демонстрируют более быстрое освоение различных стилей плавания по сравнению с девочками того же возраста. В возрасте 6-7 лет девочки проявляют большую способность к быстрому освоению плавания на спине, используя попеременные движения ногами и укороченные гребки руками.

1.3 Характеристика методов применяемых в обучении плаванию детей дошкольного возраста

В теории и методике физического воспитания под методами обучения понимаются теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении дошкольников плаванию обычно применяют комплексный подход, сочетающий три основных методических приема: объяснение и устные указания, демонстрацию правильной техники движений, а также практическое выполнение специальных упражнений в воде [33].

Словесные методы обучения включают в себя профессиональное владение педагога различными формами речевого воздействия: повествовательное изложение материала, разъяснение технических элементов, уточняющие комментарии, диалогическое общение, разбор выполнения упражнений, четкие директивные указания и организационные команды. Эти методические приемы позволяют оперативно оценивать качество выполнения движений, вносить коррективы в технику, эффективно управлять группой обучающихся. Благодаря вербальным методам у дошкольников формируется первичное представление о двигательном действии - в доступных для их возраста пределах дети получают возможность понять форму движения, его сущность, осознать и исправить допущенные ошибки. Решающее значение при этом имеет способность педагога излагать информацию кратко, образно и доступно для детского восприятия, что определяет эффективность применения словесных методов в педагогической практике.

В педагогической практике при работе с дошкольниками метод рассказа чаще всего используется для организации занятий, объяснения правил игр и общей координации действий. Что касается метода описания, то он применяется реже, поскольку его основная функция - формирование предварительного образа изучаемого движения и выделение ключевых элементов техники, что представляет определенную сложность для детей данного возраста в силу их психофизиологических особенностей.

Эффективность разъяснений в практике работы с детьми дошкольного возраста значительно возрастает при соблюдении лаконичности и визуальной демонстрации или использовании образных аналогий. В таких условиях облегчается восприятие содержания двигательных заданий и их последующее воспроизведение посредством имитации, например, поведения животного.

В качестве примера, при инструктаже касательно техники работы ног и рук при плавании кролем, тренер может использовать следующее указание: «Ноги должны оставаться прямыми и напряжёнными, совершая движения, напоминающие работу ножниц». Следует учитывать, что при плавании, вследствие сопротивления водной среды, ноги неизбежно будут испытывать некоторое сгибание, однако ключевой задачей является поддержание их максимально прямого положения.

Данный подход к ориентированию позволяет предотвратить распространённую ошибку среди начинающих пловцов, а именно чрезмерное сгибание ног во время выполнения упражнения. Подобное акцентирование внимания на правильной технике способствует формированию более эффективного и экономичного стиля плавания.

Педагогические указания служат важным инструментом профилактики и исправления ошибок на всех этапах выполнения упражнения. Они направляют внимание детей на соблюдение правильной техники и выделение основных элементов движения. Воспитанники дошкольного возраста особенно отзывчивы к таким корректирующим замечаниям, что ускоряет процесс устранения неточностей. Для облегчения понимания педагог часто прибегают к образным

выражениям и наглядным сравнениям. Ярким примером может служить обучение выдоху в воду через метафоричное указание: "Дуй на воду, словно теплый летний ветерок", которое помогает детям легче освоить этот технический элемент [23].

Ввиду специфики обучения плаванию, теоретические занятия, включающие объяснения и дискуссии, организуются вне бассейна – либо перед тренировкой в воде, либо после нее. Все упражнения выполняются в строгом соответствии с указаниями тренера, которые регламентируют начало, завершение, исходное положение, траекторию и темп движений.

Среди основных визуальных методов обучения выделяются демонстрация упражнений и плавательных техник, использование фото- и видеоматериалов, а также жестикуляция. В ходе демонстрации ученики знакомятся с имитационными движениями, изучают элементы движений руками и ногами, согласовывают их, исправляя неточности прямыми или косвенными указаниями.

Визуальное восприятие, подкрепленное образным объяснением, помогает лучше понять суть движения и эффективно его освоить. Наглядность особенно важна при обучении детей, так как они склонны к подражанию. Эффективность демонстрации зависит от позиции инструктора, которая должна обеспечивать визуальный контакт со всеми учениками для исправления ошибок, а также от представления упражнения в плоскости, максимально точно отображающей его форму и размах.

Использование жестов во время обучения плаванию служит альтернативой устным инструкциям, позволяя более точно передать технические детали. Это способствует предотвращению и корректировке возникающих неточностей, а также дает возможность регулировать ритм и контролировать скорость выполнения упражнений в воде.

В теории физической культуры существуют методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы. Строго регламентированные упражнения предназначены для освоения техники плавания и развития необходимых физических качеств.

Используются целостный и аналитический методы, предполагающие соответственно освоение движения в полном объеме или поэтапное изучение отдельных элементов с последующей интеграцией [2].

В обучении плаванию применяется целостно-раздельный подход, предусматривающий разучивание упражнений по частям с последующим воспроизведением в целом. Раздельное изучение облегчает освоение техники, сокращает количество ошибок и повышает качество обучения. Целостное выполнение применяется на завершающем этапе. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений. Методы могут применяться как в полной координации, так и по элементам, с чередованием.

1.4 Игровой метод в обучении элементам плавания детей 5-6 лет

Игра – это особая форма двигательной активности, в которой через творческое воспроизведение реальных явлений (трудовых процессов, природных явлений, бытовых ситуаций) осуществляется комплексное физическое развитие. Игровая среда формирует здоровую соревновательную атмосферу, побуждающую к осмысленному выполнению действий с привлечением познавательных процессов. Данный вид деятельности одновременно решает три группы задач: образовательные, воспитательные и физического развития. Классификация игр включает четыре основных типа: творческие, познавательные, подвижные и спортивные, каждый из которых имеет особое развивающее значение. Подвижные игры особенно ценны тем, что развивают аналитическое мышление и способность к быстрой оценке ситуации. Особое внимание уделяется играм, приближенным по двигательному составу к спортивным дисциплинам (плавание, легкая атлетика, спортивные игры), так как формируемые в них элементарные навыки служат основой для последующего технического совершенствования и облегчают освоение сложных спортивных элементов.

Применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания. Этот метод характеризуется:

- эмоциональностью и соперничеством, проявляемых в рамках правил игры;
- вариативным применением полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- умением проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексным совершенствованием физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.

Игровая деятельность занимает особое место в процессе обучения плаванию, выступая эффективным педагогическим инструментом. Через игру у детей формируются важные социальные качества: чувство коллективизма, способность к самоконтролю, дисциплинированность и умение согласовывать личные интересы с общественными. В отличие от монотонных упражнений, характерных для плавательной подготовки, игры приносят эмоциональную насыщенность в занятия, аналогично соревновательному процессу. Следует учитывать, что плавание представляет собой сложный комплексный навык, включающий множество элементов: контроль дыхания, погружение, всплытие, удержание на воде, скольжение, координацию движений конечностей и правильное дыхание. Игровые формы позволяют многократно повторять и варьировать эти элементы в различных комбинациях. Именно поэтому соревновательные и игровые методики следует включать в учебный процесс с первых занятий. При этом важно, чтобы дети четко понимали конечную цель игровой деятельности, так как без осознания ожидаемого результата эффективность таких методов значительно снижается.

Важным является использование приёмов педагогического воздействия (мотивация, похвала, одобрение, поддержка взрослым ребёнком), выполнение упражнения на оценку: “Кто лучше?”, “Кто дальше?” (продвинет игрушку, проскользит), “Кто точнее?” (поднырнет под плавающий круг) и т.д.

В процессе обучения детей плаванию, учитываю индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов:

- при организации физической активности важно учитывать возрастные и гендерные особенности детей. Для девочек рекомендуется подбирать несколько меньший объем нагрузок при выполнении водных упражнений по сравнению с мальчиками, что соответствует их физиологическим возможностям;

- дозирование физических нагрузок должно осуществляться в соответствии с индивидуальными возможностями ребенка, его физической подготовленностью и медицинскими показаниями. Постепенное усложнение двигательных заданий рекомендуется сочетать с простыми, но эффективными закаливающими мероприятиями, включающими передвижение по различным видам рельефных покрытий - массажным коврикам, тактильным дорожкам, поверхностям с природными материалами (камешками, пробками). Подобная система способствует комплексному укреплению здоровья детей;

- в комплексы физических упражнений включаем элементы дыхательной гимнастики (упражнения с успокаивающим эффектом: «Отдых», «Передышка», «воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Насос»; упражнения с тонизирующим эффектом: «Замок», «Ха-дыхание»), для повышения выносливости (игровые элементы: «Кто быстрее», «Эстафета плавающих досок», «Ловцы Жемчуга», «Доплыви» и т.д.

Несмотря на очевидные преимущества игрового метода обучения, следует учитывать его определенные ограничения. Основная сложность заключается в том, что дети, поглощенные игровым процессом, часто перестают контролировать технику выполнения плавательных движений, что приводит к закреплению неправильных двигательных стереотипов. Кроме того, данный метод представляет определенные трудности в плане индивидуального дозирования физической нагрузки, так как игровая ситуация не всегда позволяет точно регулировать интенсивность воздействия с учетом особенностей каждого конкретного ребенка.

Таким образом, при организации игровых занятий необходимо строго придерживаться ряда методических предписаний. Каждая игра, используемая в обучении плаванию, должна быть четко ориентирована на достижение конкретной цели: повышение мастерства владения техникой плавания и развитие определенных физических параметров пловцов. Это соответствует концепции развивающего обучения. Важно, чтобы уровень сложности предлагаемых игровых заданий соответствовал текущей подготовке занимающихся и вызывал у них позитивные впечатления. Необходим учет индивидуальных особенностей каждого участника.

Кроме того, игра должна мотивировать занимающихся к проявлению активности и самостоятельности, что является одним из принципов активного обучения. И наконец, тренер должен внимательно следить за эмоциональным состоянием пловцов, уметь вовремя останавливать игру, регулировать ее ход и направлять действия участников. Такой подход позволяет создать оптимальную среду для обучения и развития.

Игры в водной среде могут проводиться в индивидуальном формате (без формирования групп или команд) или в групповом формате (с разделением на группы или команды). Классификация игр включает: игры соревновательного характера без сюжетной линии; сюжетные игры; командные игры.

В соответствии с поставленными педагогическими задачами, все игры на воде могут быть ориентированы на: адаптацию к водной среде; отработку различных элементов техники плавания; улучшение физической подготовленности; освоение элементов прикладного плавания; обучение простым прыжкам в воду; организацию игр и развлечений на воде.

Игровой метод занимает центральное место в физическом развитии дошкольников, являясь эффективным инструментом для комплексного решения педагогических задач: формирования двигательных навыков, укрепления здоровья и воспитания личностных качеств. Основу данного подхода составляет организация двигательной активности детей через специально разработанные игровые сюжеты с определенными правилами и условиями выполнения, что

позволяет естественным образом стимулировать их физическое и психическое развитие.

Сущность игрового метода заключается в комплексном воздействии на физическое развитие, где различные двигательные навыки и качества совершенствуются во взаимосвязи, а не изолированно. Этот подход дает возможность педагогу избирательно работать над развитием определенных физических характеристик и автоматизацией двигательных умений. Элементы состязательности, присущие игровой деятельности, стимулируют детей к проявлению усердия и творческой активности. Разнообразие способов решения игровых задач способствует становлению важных личностных характеристик - самостоятельности, инициативности и настойчивости. Через соблюдение правил игры в условиях здоровой конкуренции у детей формируются социально значимые качества: способность к сотрудничеству, дисциплина, волевые характеристики и понимание коллективных ценностей [5].

Уникальность игрового подхода в контексте физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в его способности облегчить освоение двигательных навыков, которые в других формах обучения могут представлять значительные затруднения. Игровые сценарии, с их вариативностью и непринужденностью, создают оптимальные условия для быстрого и эффективного разучивания новых движений. Следовательно, применение игрового метода является фундаментальным в процессе обучения дошкольников начальным элементам спортивного плавания, обеспечивая его широкую применимость.

Реализация игрового метода на занятиях по плаванию для дошкольников осуществляется посредством разнообразных форм: подвижные игры, водные игры, упражнения, основанные на соревновательном принципе, и другие. В трудах таких специалистов, как А.Д. Викулов, Н.Ж. Булгакова, Т.И. Осокина, Т.А. Протченко и Л.Ф. Еремеева [7, 8, 12, 29], представлено множество водных игр, которые классифицируются по следующим направлениям: развитие навыков передвижения в водной среде; совершенствование умений прыгать и безопасно

входить в воду; обучение всплытию и поддержанию тела на поверхности воды; формирование навыков погружения на различную глубину; тренировка правильного дыхания и задержки дыхания; развитие навыка скольжения; закрепление необходимых навыков через игры и эстафеты; игры с использованием мяча; и совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания.

Анализ литературных источников показывает недостаточную проработанность методики проведения игр в водной среде. В большинстве случаев ограничиваются лишь перечислением названий и основных правил, без указания важных технических параметров: рекомендуемой температуры воды, глубины бассейна, возрастных ограничений, уровня подготовки участников и оптимального количества игроков. Практически отсутствует анализ эффективности игр, не рассматриваются их потенциальные недостатки, организационные сложности и возможные причины неудач при проведении. Особые трудности возникают при организации игрового процесса в воде, поскольку длительные паузы без движения могут привести к переохлаждению и потере контроля над группой. Это требует предварительного ознакомления детей с правилами на суше, что не всегда возможно из-за временных ограничений. Дополнительную сложность представляет невозможность точного дозирования физической нагрузки, учитывая высокую энергоемкость водных игр и отсутствие данных об их влиянии на сердечный ритм. Особое место в обучении плаванию дошкольников занимают сюжетные игры, которые становятся основным методическим приемом после этапа адаптации к водной среде. Сложные по правилам игры требуют предварительного разучивания на суше, включающего объяснение сюжета, распределение ролей, формирование равных по силам команд и назначение водящего.

Игры без четкого сюжета базируются на выполнении участниками заранее определенных физических упражнений в формате игры или соревнования.

Эксперты в сфере физического воспитания, такие как Т.И. Осокина, Н.Ж. Булгакова и В.Н. Шебенко, советуют завершать основную и заключительную

части занятия играми и водными развлечениями, выделяя на это 10–15 минут [5, 21, 35]. Подбор конкретной игры должен основываться на целях занятия и уровне подготовки участников.

Принцип всеобщего вовлечения крайне важен. В игре должны быть только те упражнения, которые уже освоены детьми. В процессе обучения дошкольников наглядность и словесное описание играют определяющую роль в формировании понимания свойств и характеристик объектов и явлений [10]. Поэтому, демонстрация упражнений и применение метафорических сравнений очень важны при проведении игр.

Выбирая игру, необходимо ясно понимать, какие образовательные цели должны быть достигнуты. Методика обучения и проведения подвижных игр должна строиться на следующих задачах: осознанное понимание материала, активное участие в учебном процессе, стимулирование инициативности и креативности. Игровая деятельность должна нести в себе воспитательный аспект. Порядок игр и подбор игрового инвентаря определяются соответствием намеченным целям: обучение, тренировка, воспитание.

Важно учитывать физическую форму группы и возможности занимающихся. Необходимо дифференцировать соответствие игры возрасту, однородности группы и численности игроков. Выбор игр по уровню сложности также имеет значение. Слишком простые или слишком сложные игры могут оказаться неинтересными. Выбор также зависит от места и условий проведения: открытый водоем, бассейн, температура воды и воздуха, соблюдение мер безопасности [15].

Преподаватель играет центральную роль в организации игрового процесса. Ему необходимо тщательно спланировать ход игры, особенно при ее первичном проведении. Он должен подготовить место для игры и необходимый инвентарь. Успех и конечный итог игры в значительной степени зависят от грамотной организации участников.

Выводы по первой главе. Игровой метод занимает центральное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, поскольку именно

через игру наиболее эффективно решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Основу этого метода составляет организация двигательной активности детей в соответствии с содержанием, правилами и условиями игры, что создает благоприятную среду для комплексного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. В отличие от изолированных упражнений, игра обеспечивает естественное взаимодействие различных элементов движения, способствуя гармоничному физическому развитию.

Педагогическая ценность игрового метода заключается в его универсальности: он позволяет целенаправленно развивать конкретные физические качества, закреплять двигательные умения и навыки, а также формировать личностные характеристики ребенка. Элементы соревнования, присущие игровой деятельности, стимулируют детей к проявлению старания, инициативы и настойчивости. Благодаря разнообразию игровых ситуаций и возможных решений у дошкольников развивается самостоятельность, целеустремленность и творческий подход к преодолению задач.

Кроме того, игровой метод служит эффективным инструментом нравственного воспитания. Соблюдение правил в условиях командного взаимодействия или соревновательной борьбы помогает формировать у детей чувство коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированности и волевых качеств. Педагог получает возможность мягко направлять поведение воспитанников, прививая им ценности сотрудничества, уважения к сопернику и стремления к достижению общей цели. Таким образом, игра становится не только средством физического развития, но и важным элементом социального и личностного становления ребенка.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие задачи:

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- разработать игровые задания для освоения плавательных движений детьми старшего дошкольного возраста 5-6 лет;
- выявить эффективность использования игрового метода в процессе обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

Этапы исследования.

1. Обзор научной литературы, январь-сентябрь 2024.
2. Организация занятий, сентябрь 2024 года - март 2025 года.
3. Анализ результатов, март - май 2025 года.

В период с сентября 2024 года до марта 2025 года на территории бассейна, принадлежащего спортивному комплексу СФУ №3, было реализовано исследовательское мероприятие, целью которого являлось изучение влияния игровых методик на результативность обучения плаванию детей дошкольного возраста (от 5 до 6 лет). В эксперименте участвовали 22 ребенка, распределенные на две равнозначные группы по 11 человек (в каждой группе было 5 мальчиков и 6 девочек). Тренировки длились по 45 минут и проходили два раза в неделю. Первоначальный уровень физической подготовки у обеих групп был практически одинаковым.

Обе группы тренировались по единой программе, однако, в экспериментальной группе активно применялся игровой подход. В самом начале исследования был проведён анализ научных и методических источников, рассмотрен существующий процесс обучения плаванию дошкольников, обнаружены существующие сложности и противоречия, а также разработана система упражнений.

В дальнейшем, на протяжении всего учебного года, осуществлялось внедрение разработанной системы упражнений с использованием игрового метода в образовательный процесс экспериментальной группы. До этого, контрольная и экспериментальная группы были сформированы, проведено первичное тестирование для оценки стартового уровня и подбора необходимого методического инструментария.

В заключительной фазе исследования проводились анализ, систематизация и интерпретация полученных данных. Этот этап позволил апробировать разработанную систему упражнений, основанную на игровых заданиях и специализированных играх в воде, в городе Красноярске (СФУ СЦ №3). Это дало возможность провести сравнительный анализ, внести необходимые корректировки, определить условия эффективной реализации системы упражнений, подготовить методические рекомендации и оформить результаты исследования в виде выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных в подпункте 2.1 задач были определены следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы: В ходе исследования была проведена работа по изучению и обобщению научно-методической литературы, посвященной вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста, а также формированию у них двигательных умений и жизненно важных навыков. Особое внимание уделялось анализу специализированных источников, раскрывающих сущность таких понятий, как плавание, водные игры, физическое развитие, а также анатомо-физиологические особенности организма детей 5-6 лет.

Были детально рассмотрены различные формы организации занятий плаванием в условиях образовательного учреждения, а также проведена систематизация игровых методик, применяемых в водной среде. Значительная часть исследования посвящена анализу физиологических особенностей развития детей старшего дошкольного возраста, что позволило подобрать оптимальные комплексы упражнений и методические подходы, направленные на последовательное развитие двигательно-координационных способностей, включая специальные навыки удержания на воде.

Отдельное внимание было уделено изучению педагогических аспектов работы с дошкольниками, включая методы формирования у них восприятия инструкций педагога, а также способы оценки физической подготовленности. В рамках исследования анализировались тестовые методики, позволяющие объективно оценить уровень развития двигательных качеств у детей 5-6 лет. Полученные данные легли в основу разработки практических рекомендаций по совершенствованию процесса обучения плаванию и развитию физических способностей дошкольников.

Педагогическое тестирование. В ходе выполнения квалификационной работы был разработан диагностический комплекс, позволяющий оценить степень освоения дошкольниками базовых элементов плавания. Основное внимание уделялось проверке ключевых навыков: способности удерживаться на водной поверхности, контролю положения тела в воде и владению техникой дыхания. Для объективной оценки были отобраны специальные упражнения, включающие выполнение "стрелочки" (скольжение на поверхности воды), "торпеды" (продвижение в воде с работой ног), тест на задержку дыхания, а также задания по поиску предметов под водой и выполнение "звездочки" в положениях на спине и груди. Данные упражнения позволяют комплексно оценить формирование основных плавательных навыков у детей дошкольного возраста.

Первый тест «стрелочка» – испытуемым предлагалось выполнить скольжение в горизонтальном положении после сильного отталкивания от бортика, сохраняя полную неподвижность ног. При этом руки должны быть

полностью вытянуты вперед и плотно сомкнуты, а лицо постоянно находиться в воде без поднимания головы. Основной задачей являлось преодоление максимально возможной дистанции, которая затем точно измерялась в метрах для оценки результата.

Второй тест, «торпеда», аналогичен первому, но предполагает использование движений ногами в стиле кроль для поддержания продвижения после толчка. Положение тела и фиксация результата аналогичны тесту «стрелочка».

Третий тест – задержка дыхания на вдохе. После соответствующей команды испытуемый делал глубокий вдох и сразу погружал лицо в воду. В этот момент включался секундомер, который останавливался лишь тогда, когда ребенок поднимал голову над поверхностью воды для очередного вдоха. Временной промежуток от момента погружения до поднятия головы фиксировался с точностью до секунды, что позволяло объективно оценить продолжительность задержки дыхания на вдохе. Важным условием выполнения теста было полное погружение лица в воду без возможности сделать дополнительный вдох в процессе измерения.

Четвертый тест – данное испытание предполагало поиск и подъем предметов со дна бассейна на задержке дыхания. После предварительного вдоха участники погружались под воду, где им требовалось обнаружить и достать пять различных объектов, причем два из них специально подбирались в тон дну для усложнения задачи. Временной показатель фиксировался с момента погружения до подъема последнего предмета, что позволяло оценить, как скорость выполнения задания, так и эффективность зрительного поиска в условиях водной среды. Особое внимание уделялось технике безопасности - все действия выполнялись строго на одном вдохе без возможности сделать дополнительный вдох в процессе испытания.

Пятый тест «звездочка на спине» – глубоко вдохнуть, лечь на воду на спину, вытянуть руки и ноги в разные стороны. Другой вариант «Звездочка на груди» – поднять руки и набрать побольше воздуха в лёгкие. Оттолкнуться от дна

и лечь грудью на воду. Раскинуть руки и ноги в стороны. Лицо должно быть направлено вниз. Распрямить конечности и позвоночник. Воздух в лёгких будет удерживать тело на поверхности.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления условий, способствующих наиболее эффективному развитию базовых начальных навыков плавания у старших дошкольников на учебных занятиях в детском саду. Он проходил на базе спортивного центра СФУ №3 (СФУ СЦ №3) и включал в себя 52 занятия.

По результатам тестов дети были разделены на две группы по 11 дошкольников в каждой – контрольная и испытуемая.

Контрольная группа занималась по общей программе, а в экспериментальной группе занятия проводились с использованием преимущественно игрового метода.

Перед каждым занятием проводилась разминка на суше, которая включала в себя базовые упражнения.

Занятия в бассейне строятся на последовательном освоении базовых плавательных элементов через специально разработанные упражнения. Дети осваивают технику дыхания, учатся контролировать погружение и всплытие, отрабатывают положения лежа и скольжения на воде. Важным компонентом тренировок является развитие координации движений в сочетании с дыхательными циклами. Особое место в обучении занимает отработка попеременных движений ногами в положениях на груди и спине, при этом методика сознательно ограничивает использование поддерживающих приспособлений, чтобы стимулировать развитие самостоятельного контроля над телом в водной среде.

Так как при обучении плаванию на первое место выходит задача научить правильной работе ног, большинство упражнений были направлены именно на это.

1. Упражнение «Мотор». Дети располагаются на краю бассейна, и если бортики не оборудованы подогревом, следует подкладывать под себя

пенопластовую доску для комфорта. Опустив ноги в воду, они начинают выполнять плавные движения расслабленными стопами в вертикальной плоскости, создавая всплески. Важно следить, чтобы носки были вытянуты, а ноги оставались практически прямыми. При этом стопы необходимо немного разворачивать внутрь — большие пальцы должны почти касаться друг друга, а пятки сохранять расстояние около 5–10 см. Наиболее эффективное движение получается, когда упражнение выполняется энергично, с активным разбрызгиванием воды, при этом правильное положение стоп («как лопастей») должно сохраняться на протяжении всего выполнения.

Работа ног ставится плаванием с доской, но на этом этапе распространенной ошибкой является то, что дети начинают искать опору и давят на доску.

2. Упражнение «Утиное такси». Суть упражнения в том, что детям раздаются резиновые уточки и плавательные доски. Утка располагается на доске, доска держится двумя руками. Задача – переправить утку с одного бортика на другой, не потеряв её. При успешном выполнении упражнения задача усложняется и выдается вторая утка. Таких раундов может быть любое количество. После успешного усвоения группой данного упражнения, оно модернизировалось и переформатировалось в игру-эстафету. Соревнования проводились поочередно между двумя участниками на время. Здесь уже была задача не только не потерять уточку, но и доставить её быстрее соперника.

3. Упражнение «Удержи доску». Ребята ложатся животом на плавучие пенопластовые доски и по сигналу начинают соревновательный заплыв, преодолевая заданную дистанцию произвольным стилем, одновременно стараясь сохранить равновесие на снаряде. Наиболее эффективная техника предполагает комбинирование движений - ногами работают как в кроле, совершая попеременные махи, а руки выполняют гребки брассом. В случае потери баланса и соскальзывания с доски, участнику следует незамедлительно вернуться в исходное положение, продолжив выполнение упражнения.

4. Упражнение «Спаси уточку». Данное упражнение направлено на чувство воды. Уточка заранее ставится на воду. Ребенок прыгает в воду «солдатиком»,

руки прижаты к туловищу, ноги вместе, спина прямая. Затем необходимо доплыть до уточки методом «лягушка голова под водой».

5. Упражнение «Лягушка голова под водой». В данном упражнении ноги работают кролем, руки выпрямлены и направлены вперед. Выполняется разведение рук в сторону, такая работа напоминает плавание брасом. Голова остается под водой, ребенок находится в верхнем слое воды.

6. Упражнение «Подводный тигр». Упражнение на чувство воды представляет собой работу рук в воде поочередно без выноса, работу ног кролем и головой под водой, поднимается голова только для вдоха.

Так как, по моему мнению, первый год обучения лучше всего начать с освоения плавания на спине, распишем поэтапно подводящие упражнения. Через эти упражнения удастся сделать стрелочку на спине. А далее уже можно подключать работу рук.

Плавание на спине с доской имеет несколько вариаций.

7. Упражнение «Доска за головой». Изначально целесообразно начинать плавать на спине, когда доска находится за головой, взгляд направлен вверх, носочки оттянуты и ноги работают кролем.

8. Упражнение «Доска прижата к груди». После успешного освоения предыдущего упражнения доску необходимо прижать к груди и так же, работая ногами кролем, плыть на спине. Затем, упражнение усложняется, доску нужно взять двумя прямыми руками и прижать к ногам. Спина, при этом, должна быть прямая, таз поднят, взгляд направлен вверх.

9. Упражнение «Солдатык». После того, как предыдущее упражнение усвоено, убираем доску и начинаем плавать солдатыком – руки прижаты к ногам, взгляд направлен вверх, а ноги работают кролем.

10. Упражнение «Руки в замок за головой». Предыдущее упражнение можно усложнить, сцепив руки за головой в замок.

11. Упражнение «Плавание стрелочкой на спине». Плавание на спине стрелочкой ноги кроль является базовым упражнением при освоении плавания кролем на спине. Ложимся на спину, вытягиваем руки вперед и собираем их в

положении стрелочка. Руки полностью выпрямлены, в локтях не сгибаются. Ноги работают попеременно способом кроль. Важно сохранять правильное положение тела при плавании, частой ошибкой является проваливание таза и работа ногами от колена. Чтобы такого не происходило, необходимо шею зафиксировать в нейтральном положении, взгляд направить строго вверх, а движение ногами выполнять от бедра.

Так же, на каждом занятии выбирался сюжет сказки, и занятие становилось тематическим и увлекательным.

12. Упражнение «Волк сдувает домик поросенка». Допустим, при выборе сюжета сказки «Три поросенка» использовалось игровое упражнение. С ладошки дети учатся сдувать легкий предмет (кусок бумажки, листок, перо и т.д.). В воде, нырнув до подбородка, дети стараются «сдуть» воду, нырнув, делать выдох в воде.

13. Упражнение «Поиск сокровищ». Это упражнение на погружение в воду, задержку дыхания и выполнения правильного выдоха в воду. Тренер бросает различные предметы на дно, далее дети погружаются в воду и собирают заранее брошенные на дно «сокровища». Эту игру можно использовать в виде эстафеты, чтобы дети собирали «сокровища» на скорость.

Метод математической статистики. Расчет основных статистических данных проводился по общепринятой методике, и находилась среднее значение по группе и среднее квадратичное отклонение. Средняя арифметическая величина (М) рассчитывалась по формуле:

$$M = \sum X_i / n$$

$\sum X_i$ – сумма всех значений, где X_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Результаты, обработанные с помощью этих методов, позволяют показать количественную зависимость в виде графиков, диаграмм и таблиц. Достоверность результатов методики определялась по t–критерий Стьюдента.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного педагогического эксперимента выявляют влияние применения игрового метода в обучении плаванию детей 5-6 лет (старшего дошкольного возраста) на динамику формирования у них плавательных навыков.

В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование из пяти пунктов, перечисленных в главе 2. Разница показателей экспериментальной и контрольной групп приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента

Тесты	Контрольная группа, с.		Экспериментальная группа, с.		Достоверность, t
	Сентябрь 2024 г.	Март 2025 г.	Сентябрь 2024 г.	Март 2025 г.	
«Стрелочка», м.	1,98±0,8	3,21±0,5	1,96±0,6	4,6±0,8	3,38
«Торпеда», м.	2,91±0,4	4,92±0,4	2,89±0,3	6,01±0,6	3,83
«Задержка дыхания на вдохе», с.	3,51±0,9	6,01±0,8	3,62±1,3	7,51±1,2	2,87
«Нахождение предметов под водой», с.	10,02±0,9	9,01±0,8	10,13±1,3	7,59±1,2	2,87
«Звездочка на спине», с.	3,21±0,4	5,57±0,6	3,9±0,6	7,21±0,5	3,38

Проведем анализ полученных показателей.

По результатам теста «Стрелочка» средний результат в контрольной группе в начале эксперимента в сентябре 2024 г. составлял $1,98 \pm 0,8$ м., а в конце эксперимента в марте показатель увеличился до $3,21 \pm 0,5$ м. В процентном соотношении рост показателя составил 62%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. В экспериментальной группе средний результат в начале эксперимента в сентябре 2024 г. составлял $1,96 \pm 0,6$ м., в конце эксперимента в марте средний показатель достиг значения $4,6 \pm 0,8$ м., соответственно, наблюдаем, что показатель увеличился на 134%.

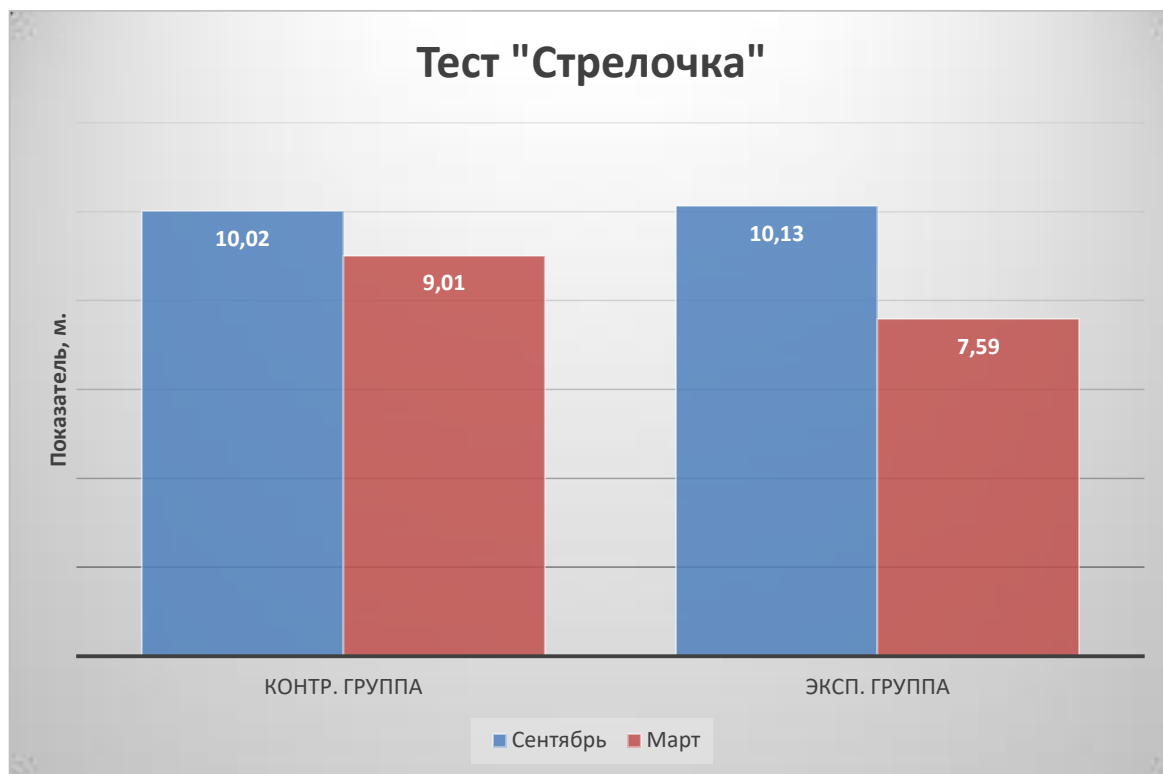


Рисунок 1 – Прирост показателей в результате выполнения теста «Стрелочка» у контрольной и экспериментальной групп.

После проведения теста «Торпеда» у контрольной группы испытуемых результат составил $4,92 \pm 0,4$ м. в конце эксперимента в марте 2025 г., изначальный

показатель в начале эксперимента в сентябре 2024 г. составлял $2,91 \pm 0,4$ м. Прирост среднего показателя составил 69%. В экспериментальной группе результат следующий - в начале эксперимента в сентябре 2024 г. показатель был $2,89 \pm 0,3$ м., и в конце эксперимента в марте 2025 г. улучшился до $6,01 \pm 0,6$ м., что в процентном соотношении 107%. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

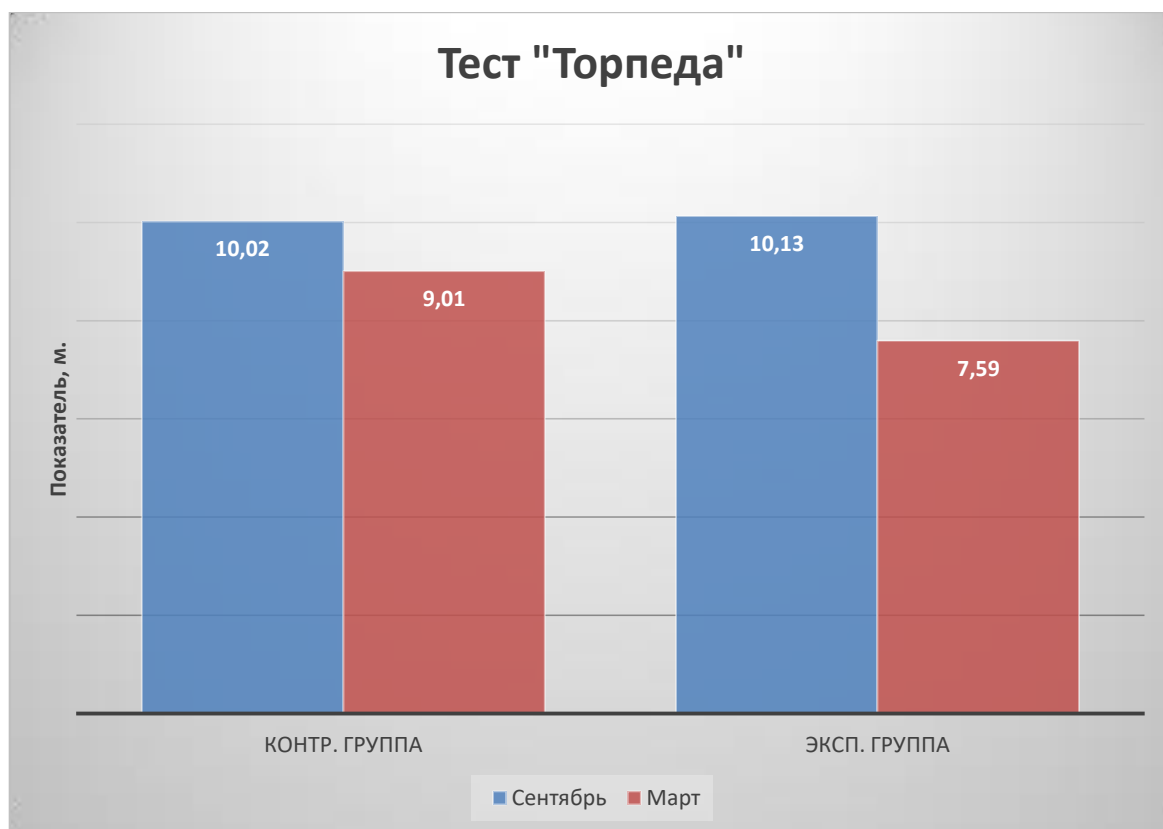


Рисунок 2 – Прирост показателей в результате выполнения теста «Торпеда» у контрольной и экспериментальной групп.

Показатель задержки дыхания на вдохе на этапе начала тестирования в сентябре 2024 г. у контрольной группы составлял $3,51 \pm 0,9$ с., в конце тестирования в марте 2025 г. среднее значение составило $6,01 \pm 0,8$ с. Показатель вырос на 71%. В экспериментальной группе средний результат теста в начале эксперимента в сентябре 2024 г. оказался $3,62 \pm 1,3$ с., а в конце тестирования в марте 2025 г. средний результат увеличился до $7,51 \pm 1,2$ с., в итоге увеличение произошло на 107%.

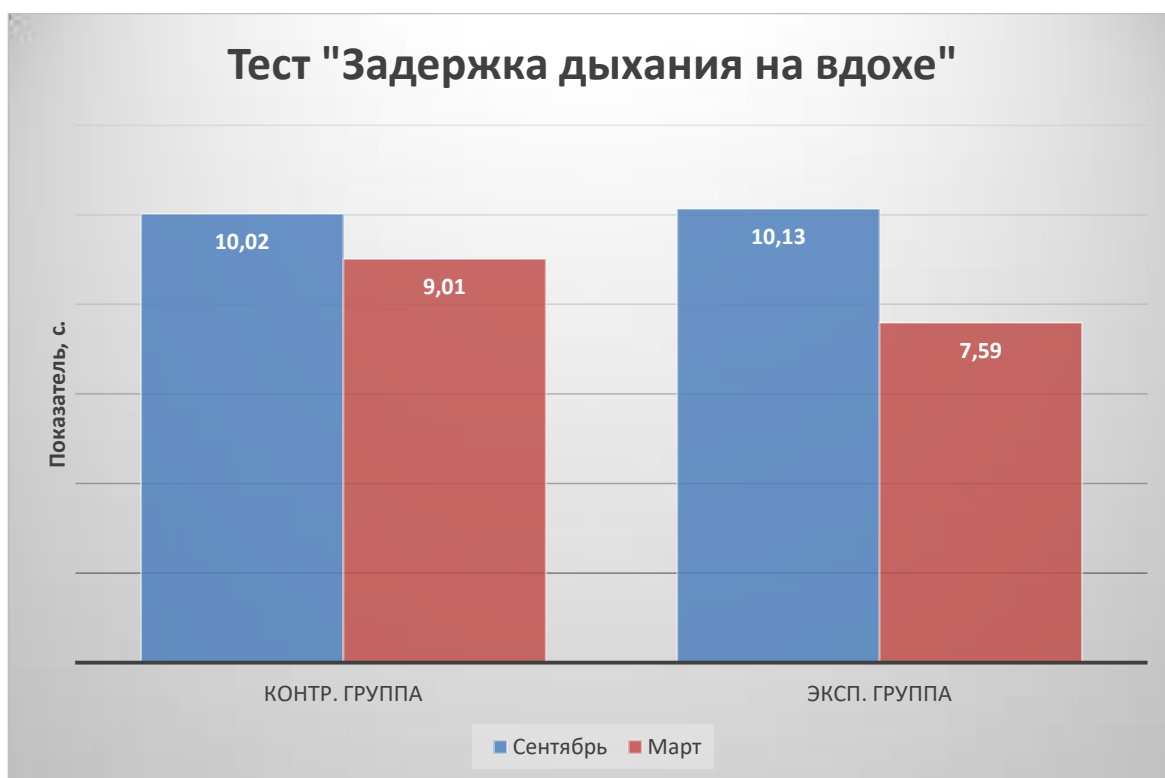


Рисунок 3 – Прирост показателей в результате выполнения теста «Задержка дыхания на вдохе» у контрольной и экспериментальной групп.

Нахождение предметов под водой следующий тест, который так же проводился у обеих групп в начале тестирования и в конце тестирования. В сентябре 2024 г. в контрольной группе в среднем результат эксперимента составлял $10,02 \pm 0,9$ с., в конце тестирования в марте 2025 г. показатель улучшился до $9,01 \pm 0,8$ с., что составило увеличение в 10%. В экспериментальной группе средний результат эксперимента в начале тестирования сентябре 2024 г. и в конце тестирования в марте 2025 г. составил $10,13 \pm 1,3$ с. и $7,59 \pm 1,2$ с. соответственно. Средний показатель так же улучшился, но уже на 25%.

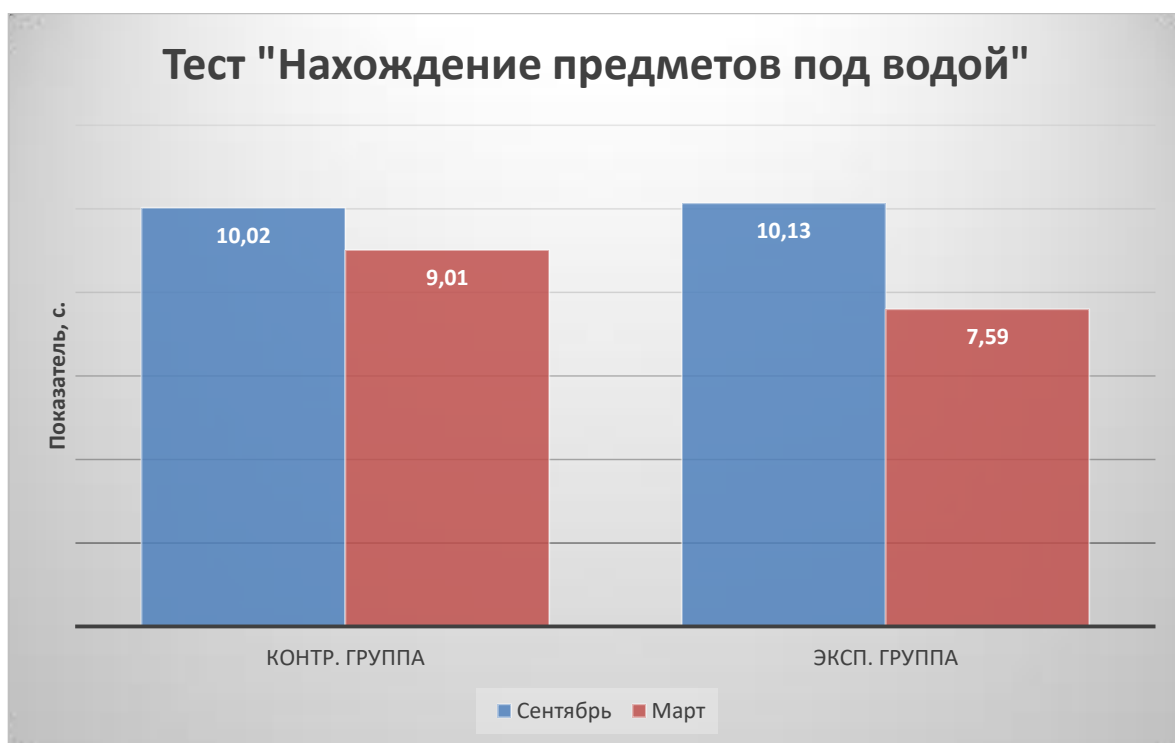


Рисунок 4 – Прирост показателей в результате выполнения теста «Нахождение предметов под водой» у контрольной и экспериментальной групп.

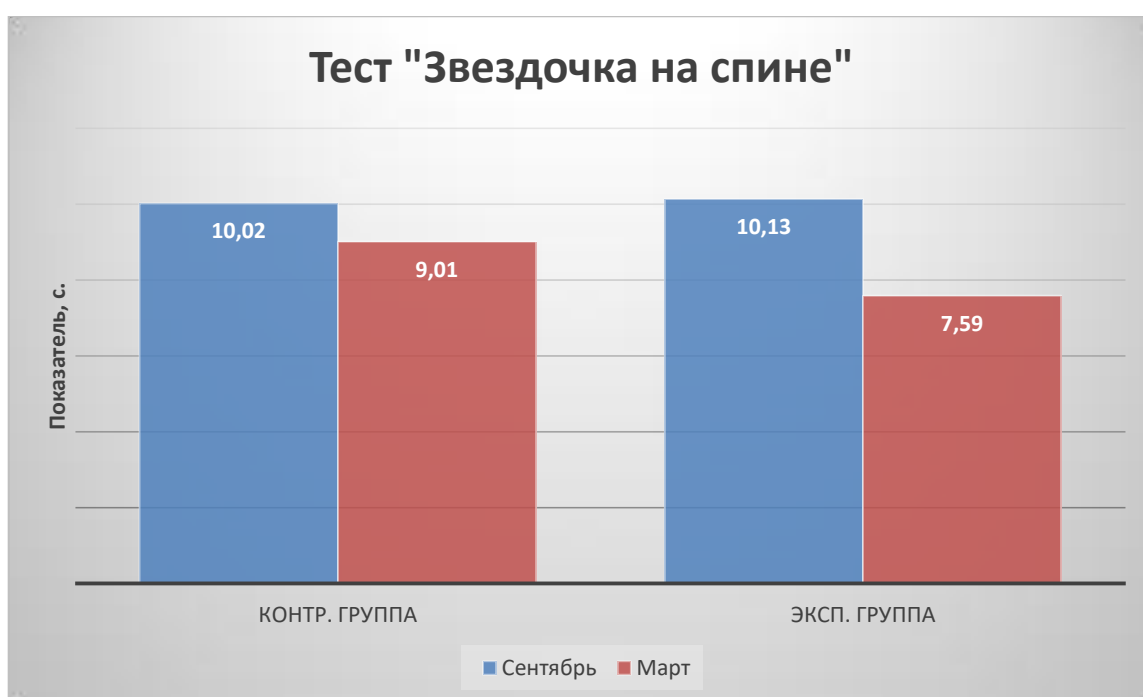


Рисунок 5 – Прирост показателей в результате выполнения теста «Звездочка на спине» у контрольной и экспериментальной групп.

И заключительный тест «Звездочка на спине» в контрольной группе в сентябре 2024 г. и в марте 2025 г. имел показатели $3,21 \pm 0,4$ с. и $5,57 \pm 0,6$ с.,

прирост в процентах составил 73%. Экспериментальная группа показала результаты $3,9 \pm 0,6$ с. и $7,21 \pm 0,5$ с., показатель улучшился на 84%.

Анализ динамики результатов повторного тестирования, проведенного в рамках эксперимента, выявил статистически значимое превосходство экспериментальной группы над контрольной в улучшении показателей. Это свидетельствует о высокой эффективности применения игровых методик в обучении плаванию.

Использование игрового подхода способствовало более быстрому вовлечению детей в учебный процесс, более эффективному формированию плавательных навыков, а также повышению мотивации и позитивного настроя, что контрастирует с результатами, полученными в контрольной группе. Организованная, структурированная и интересная (игровая) форма подачи материала стимулирует развитие самостоятельности у обучающихся. В контрольной группе игровым упражнениям отводилось около 15 минут, с акцентом на общие и специальные физические упражнения, а также элементы развлечения в воде. Таким образом, игровой метод демонстрирует более высокую результативность по сравнению со стандартной учебной программой по плаванию.

Установлено, что внедрение игрового метода, ориентированного на обучение техническим элементам спортивных стилей плавания, оказывает более выраженное положительное влияние на показатели обучаемости детей в экспериментальной группе. Педагогический эксперимент зафиксировал существенный прирост результатов в экспериментальной группе: в тесте «стрелочка» прирост составил 134% против 62% в контрольной группе; в тесте «торпеда» – 107% против 69%; в тесте «задержка дыхания на вдохе» – 107% против 71%; в тесте «нахождение предметов под водой» – 25% против 10%; в тесте «звездочка на спине» – 84% против 73%.

ВЫВОДЫ

Анализ научной литературы и результатов педагогического эксперимента позволил сформулировать следующие заключения: несмотря на вариативность авторских программ обучения плаванию, в их основе лежит единая последовательность образовательного процесса. Различия между методиками обусловлены разными подходами к решению педагогических задач, ориентированными на специфические условия проведения занятий, возрастные категории обучающихся и их индивидуальные физиологические особенности. Каждая программа стремится к оптимизации усвоения материала с учетом потребностей целевой группы.

Для оценки динамики освоения навыков плавания дошкольниками были разработаны контрольные упражнения: «Стрелочка», «Торпеда», «Задержка дыхания на вдохе», «Нахождение предметов под водой», «Звездочка на спине».

В ходе экспериментального исследования была подтверждена эффективность применения игрового метода в обучении плаванию, что выразилось в повышенной вовлеченности детей в учебно-тренировочный процесс.

Педагогический эксперимент продемонстрировал заметные положительные изменения в группе, где применялись новые методики. В частности, тест "Стрелочка" выявил значительный рост показателей: экспериментальная группа улучшила свои результаты на 134%, в то время как в контрольной группе этот показатель составил 62%. Схожая тенденция наблюдалась и в тесте "Торпеда", где прирост в экспериментальной группе достиг 107%, а в контрольной – 69%.

Интересно отметить, что в тесте "Задержка дыхания на вдохе" контрольная группа также продемонстрировала рост, но он был менее выражен – 71%, по сравнению с 107% в экспериментальной группе. Оценка умения "Нахождение предметов под водой" показала, что экспериментальная группа улучшила свои результаты на 25%, а контрольная – всего на 10%.

В заключение, результаты теста "Звездочка на спине", проведенного среди дошкольников, выявили, что в экспериментальной группе прирост составил 84%, а в контрольной – 73%.

Таким образом, игровой метод представляет собой универсальную модель проведения занятий по обучению плаванию, не требующую сложной предварительной подготовки. Применение игровых элементов способствует поддержанию интереса и темпа работы на занятиях, даже при выполнении монотонных упражнений.

На начальном этапе работы был осуществлен углубленный обзор научной и методической литературы, посвященной рассматриваемой теме. Далее была спроектирована структура занятий, основанная главным образом на игровом подходе, для облегчения освоения плавательных умений и навыков детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет). В результате проведенного исследования была подтверждена результативность применения игрового метода в обучении плаванию детей в возрасте от 5 до 6 лет. Поставленные в рамках квалификационной работы задачи успешно решены, а цель исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. - Москва: Просвещение, 1990. - 360 с.
2. Бакшеев М.Д. Основы управления подготовкой пловцов: учеб.пособие / М.Д. Бакшеев; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта.- Омск: Изд-во СибГУФК,2010. - 64 с.
3. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста/ И.А.Большакова. - Москва: АРКТИ, 2005. - 9 с.
4. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ Н.Ж. Булгакова. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 432 с.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова - Москва: Физкультура и Спорт, 2000. - 77 с.
6. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов/ Н.Ж. Булгакова. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 189 с.
7. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание/ Н.Ж. Булгакова. - Москва: ФиС, 2002. - 95 с.
8. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. А.Д. Викулова. - Москва: Владос-пресс, 2004. - 220 с.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам/ Л.Д. Глазырина. - Москва: Владос, 1999. – 376 с.
10. Досканин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ А.В. Досканин, Л.Г. Голубева. – Москва: Просвещение, 2003. – 110 с.
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для высших учебных заведений. 2-е изд., доп./ В.И. Дубровский. - Москва: Владос, 2002. - 512 с.
12. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф. Еремеева. - СПб: детство-пресс, 2005. - 112 с.

13. Живаев А.А. Обучение плаванию детей с интеллектуальными нарушениями: Автореферат бакалаврской работы. – Саратов, 2024 – 8 с.
14. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка / В.В. Кантан – М.:Корона принт, 2001г. – 15-17с.
15. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому: пер. с англ./Т. Лафлин; под ред. М. Буслаева. - М.: Изд-во "Манн, Иванов и Фербер", 2012.-232 с.
16. Литвинов А. Азбука плавания / А. Литвинов, Е. Ивиенко, В. Федин - изд-во «Фолиант», 1995г. - 21с.
17. Литвинов А. Азбука плавания / А. Литвинов, Е. Ивиенко, В. Федин - изд-во «Фолиант», 1995г. - 21с.
18. Мартьянов Б.И., Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Б.И. Мартьянов, Е.Н. Гогунев. - Москва: Академия, 2007. - 288 с.
19. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования, 2000г. - 19с.
20. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду/ Т.И. Осокина. - Москва: Просвещение, 2003. - 304 с.
21. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду/ Т.И. Осокина. - Москва: Инфра-М, 2004. - 185 с.
22. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - Москва: Первое сентября, 2003. - 182 с.
23. Пензулаева Л.Е. Физкультурные занятия в детском саду/ Л.Е. Пензулаевой. - Москва: Мозаика-Синтез, 2010. - 80 с.
24. Петров П.К. Математико-статистическая обработка результатов педагогических исследований: учеб.пособие/ П.К. Петров. – УдГУ. Ижевск, 2006. – 86 с.
25. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие/ Н.Г. Пищикова. - Москва: Скрипторий, 2008. - 87 с.
26. Плавание. Справочник / Сост. З.П. Фирсов. М.: ФиС, 1976.

27. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 344 с.
28. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте/ А.И. Погребной // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2003. - №3. - с. 57 - 64.
29. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие/ Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов. - Москва: Айрис-пресс, 2003. - 80 с.
30. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практ. пособие/И. В. Сидорова. - М.: Айрис-пресс, 2011. - 144 с.
31. Скрынникова, Н. Г. Ускоренное обучение плаванию с применением опорного гребка / Н. Г. Скрынникова, Е. Г. Маряничева, К. С. Пигида // Современные вопросы биомедицины. – 2024. – Т. 8. – № 2.
32. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению "Физ. культура"/под ред. А. А. Литвинова.-М.:Академия, 2014.-272 с.
33. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ Д.В. Хухлаева. - Москва: Просвещение, 2005. - 304 с.
34. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие/ В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина - Москва: Статут, 2012. - 348 с.
35. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях/ В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. - Минск: Университет, 2010. - 184 с.
36. Arishin A.V., Pogrebnoj A.I., Malinovskij M.S. et al. Improvement of swimming technique of swimmers of training groups through the directed use of support scull exercises. Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sports, 2022, vol. 24, pp. 6-11. (in Russ.)