МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ПЕРМЯКОВ ВАЛЕРИЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема **Игровой метод обучения плаванию как эффективное средство физического воспитания младших школьников**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

2.05.2019
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

30.04.19
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

29.04.19
(дата, подпись)

Обучающийся Пермяков В.В.
(фамилия, инициалы)

26.04.2019
(дата, подпись)

Красноярск 2019

Реферат

Диссертация содержит 108 страниц, включает в себя 60 использованных источников, 4 таблицы, 27 иллюстраций и 3 приложения.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей 7-8 лет.

Предмет исследования – игровой метод обучения плаванию детей 7-8 лет.

Цель исследования – расширить возможности физического воспитания младших школьников средствами плавания на основе использования игрового метода для начального обучения плаванию детей 7-8 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3.Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Новизна. Особенность применения игрового метода заключается в целенаправленном его использовании в основной части занятия. Где широко применяются игры, способствующие закреплению навыков правильного дыхания и скольжения на воде, различные ныряния, эстафеты, плавания с препятствиями, прыжки в воду. Детям предлагалось выполнять задания, играя какую-либо роль.

Практическая значимость. Проведенного исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы преподавателями, инструкторами, тренерами по плаванию для повышения качества работы с группами начального обучения.

Abstract

The thesis contains 108 pages, includes 60 sources used, 4 tables, 27 illustrations and 3 applications.

The object of research is the process of physical education of children 7-8 years old.

The subject of the research is a game method of teaching swimming to children of 7-8 years old.

The purpose of the study is to expand the possibilities of physical education of younger schoolchildren by swimming using the game method for the initial swimming training for children 7-8 years old.

Research methods:

1. Analysis of scientific and methodical literature.
2. Questioning.
3. Pedagogical observation.
4. Control tests.
5. Pedagogical experiment.
6. Methods of mathematical statistics.

Novelty. A feature of the game method is to use it purposefully in the main part of the lesson. Where the games are widely used, they help to consolidate the skills of proper breathing and sliding on the water, various diving, relay races, swimming with obstacles, diving. Children were asked to perform tasks, playing a role.

Practical significance. The study is that the data obtained can be used by teachers, instructors, swimming coaches to improve the quality of work with primary education groups.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение……. 3

Глава 1. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. 7

1.1. Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста…… 7

1.2. Современные методики обучения плаванию детей…… 12

1.3. Игровые методы обучения детей…….. 28

1.4. Обучение плаванию в детско-юношеских спортивных школах……. 38

Глава 2. Организация и методы исследования……... 43

2.1. Организация исследования……... 43

2.2. Методы исследования…… 45

Глава 3. Результаты и анализ на основе применения игрового метода в обучении плаванию детей 7-8 лет с его использованием..... 50

3.1. Выявление проблемы организации обучения плаванию детей на основе использования игрового метода…….. 50

3.2. Выявление особенностей использования игрового метода в плавании для детей 7-8 лет…… 64

3.3. Эффективность применения игрового метода в плавании…… 71

Заключение……... 89

Библиографический список…… 91

Приложение А Анкета……. 97

Приложение Б Конспект занятия……... 99

Приложение В Протокол наблюдения…….. 106

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время образовательный процесс в школьном образовательном учреждении характеризуется возрастанием объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей, что приводит к снижению и без того недостаточного, по оценке специалистов, уровня двигательной активности детей.

Совершенствование физического воспитания в школьных образовательных учреждениях, учет современной социально-экономической ситуации приводит многие педагогические коллективы к необходимости более активного применения средств плавания. Подобное внимание к этому средству физического воспитания позволяет не только позитивно влиять на формирование жизненно важных для ребенка умений и навыков, но и активизировать воспитание личности.

Плавание содействует гармоничному физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. В процессе занятий плаванием дети расширяют свой двигательный, волевой, эмоциональный опыт. Плавание является одним из лучших средств закаливания, формирования навыка правильной осанки, является жизненно необходимым навыком.

В настоящее время вопросы, касающиеся физического воспитания детей младшего школьного возраста, являются достаточно разработанными, однако не во всех работах плавание рассматривается как средство общего разностороннего развития ребенка, как средство подготовки к школьному обучению.

Плавание является испытанием по выбору во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), где первая ступень для школьников начинается возрастной группой 6-8 лет.

Методические разработки современных специалистов в области плавания содержат необходимые сведения о планировании, структуре, методике начального обучения плаванию. Большое внимание уделяется последовательности обучения плавательным навыкам, описанию задач, решаемых во всех частях отдельного занятия. Хотя в теории и методике физического воспитания большое значение уделяют игровому методу обучения, в программах начального обучения плаванию, используемых в ДЮСШ, а также во многих учебниках и учебных пособиях по плаванию этому методу уделяется недостаточно внимания. Применение игрового метода на практике тормозится инертностью тренеров, нежеланием «сворачивать с накатанной колеи», отсутствием понимания необходимости эмоционального наполнения занятий. Вместо игр и эстафет, которые рекомендуется использовать в заключительной части занятия, детям дается просто свободное плавание, они предоставлены сами себе. Между тем игровой метод обеспечивает комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, способствует проявлению инициативы, творческих способностей, а присущий этому методу фактор удовольствия и эмоциональности, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям. Кроме этого, применение игрового метода в плавании позволяет избежать известного негативного явления - монотонии, которая нередко становится причиной прекращения занятий, как на ранней стадии обучения, так и на стадии спортивного совершенствования.

Поэтому, по нашему мнению, следует расширить применение игрового метода в процессе начального обучения плаванию детей. Игровой метод следует включить не только в заключительную, но и в основную часть занятия, а свободное плавание проводить организовано. Таким образом, изучение возможности применения игрового метода начальному обучения плаванию, на наш взгляд является актуальным, что и повлияло на выбор темы исследования.

Цель исследования – расширить возможности физического воспитания младших школьников средствами плавания на основе использования игрового метода для начального обучения плаванию детей 7-8 лет.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей 7-8 лет.

Предмет исследования – игровой метод обучения плаванию детей 7-8 лет.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста.

2. Проанализировать современные методы обучения плаванию детей.

3. Разработать, обосновать эффективность игрового метода в обучении плаванию детей 7-8 лет.

Гипотеза исследования – процесс физического воспитания детей 7-8 лет будет более успешен, если проанализировать научные исследования и практические рекомендации по этой проблеме; на этой основе обосновать и разработать игровой метод обучения плаванию; оценить эффективность его применения на практике.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование.

3.Педагогическое наблюдение.

4. Контрольные испытания.

5. Педагогический эксперимент.

6. Методы математической статистики.

Особенность применения игрового метода заключается в целенаправленном его использовании в основной части занятия. Где широко применяются игры, способствующие закреплению навыков правильного дыхания и скольжения на воде, различные ныряния, эстафеты, плавания с препятствиями, прыжки в воду. Детям предлагалось выполнять задания, играя какую-либо роль.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы преподавателями, инструкторами, тренерами по плаванию для повышения качества работы с группами начального обучения.

Мы провели исследование 60 литературных источников. Все литературные источники разделились по 4 разделам.

Из рис. 1 видно, что наибольшее количество литературы обнаружено по разделу «Современные методики обучения плаванию детей». Это связано с тем, что игровые формы обучения позволяют использовать все уровни усвоения знаний: от воспроизводящей деятельности через преобразующую к главной цели - творческо-поисковой деятельности.

Карта расшифровки

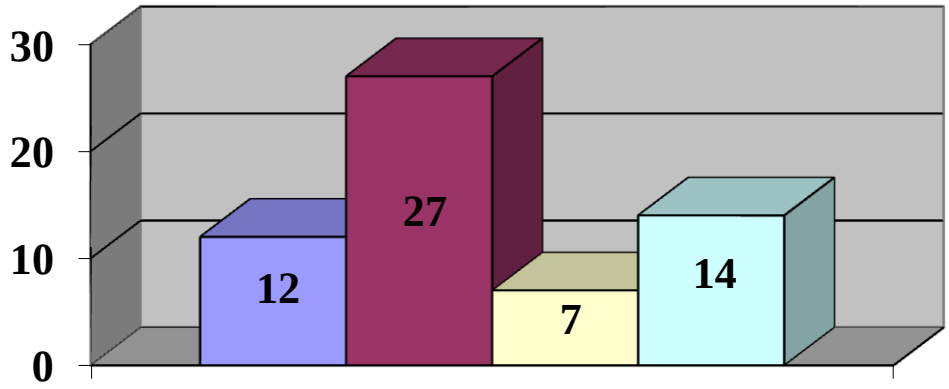

Рисунок 1 - Разделение источников по вопросам.

1 - Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста.

2 - Современные методики обучения плаванию детей.

3 - Игровые методы обучения детей.

4 - Обучение плаванию в детско-юношеских спортивных школах.

Глава 1. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

1.1 Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению: письму, чтению, счету.

С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велики вероятность и опасность детского травматизма [9].

К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие.

1. Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет - около 145 см.

2. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез [21].

3. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка.

4. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11

годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер [36].

5. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.

6. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).

7. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника - 1-2 раза в день.

8. Строение почек и других органов мочевыделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи [14].

9. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.

10. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания. У девочек в 9-10 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез, в 10-11 лет набухает грудная железа. У мальчиков в 10-11 лет начинается рост половых органов.

11. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые дети, особенно те из них, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера [7].

Как пишет В.Ю. Давыдов, младший школьный возраст - это особый период в жизни ребенка, который выделился исторически сравнительно недавно. Его не было у тех детей, которые вообще не посещали школу, его не было и у тех, для которых начальная школа была первой и последней ступенью образования. 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 6-9 лет. Поэтому будет целесообразно привести данные о возрастных физических и психических особенностях данного периода развития.

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

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

Дети 7-9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умерены по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность плавательных движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. К тому же, всегда следует помнить, что вода - это особая среда и попадание в нее для ребенка необычно. Все движения в воде производятся в непривычном для человека горизонтальном безопорном положении. Зачастую дети не сразу понимают, что движения требуется выполнять в воде, и стремятся совершить их в воздухе [8].

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

Психические особенности младшего школьного возраста наиболее глубоко и содержательно представлены в работах Д.Б. Эльконинаи В.Ю. Давыдова, их сотрудников и последователей (Л.И. Айдарова, А.К. Дусавицкий, А.К. Маркова, Ю.А. Полуянов, В.В. Репкин, В.В Рубцов, Г.А. Цукерман и др.) и связаны, прежде всего, с кризисом семи лет и началом обучения в школе.Происходит перестройка всей системы отношений ребенка с действительностью. Самой существенной чертой кризиса можно назвать начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка. Ребенок утрачивает свою непосредственность, что говорит о привнесении в

его поступки интеллектуального момента. Между желанием что-то сделать и самой деятельностью возникает новый момент - ориентировка в том, что принесет ребенку осуществление той или иной деятельности. Здесь впервые возникает эмоционально-смысловая ориентировочная основа поступка [3].

Происходит переход от непроизвольного восприятия к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом, формируется способность сосредоточивать внимание на малоинтересных вещах.

Переживания в этом периоде приобретают для ребенка вполне определенный смысл, более того, возникает обобщение переживаний. Характерным внешним симптомом проявления кризиса является кривляние и манерничанье ребенка. Эти симптомы преходящи, а такие новообразования как самолюбие и самооценка остаются.

Учебная деятельность предъявляет очень большие требования и к другим сторонам психики ребенка. Она способствует развитию воли. В дошкольном возрасте произвольность выступает лишь в отдельных случаях. В школе вся деятельность по своему характеру является произвольной [15].

Большие изменения происходят в познавательной сфере ребенка. Память приобретает ярко выраженный познавательный характер. Наиболее существенные изменения можно наблюдать в области мышления, которое приобретает абстрактный и обобщенный характер. Выполнение интеллектуальных операций маленькими школьниками связано с трудностями.

Детям этого возраста также свойственна высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда - недостаточно устойчивое внимание и быстрая утомляемость.

Таким образом, 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. Это поможет более эффективному усвоению двигательных умений и навыков, поможет дольше сохранять работоспособность детей и их интерес к занятиям [24].

1.2 Современные методы обучения плаванию детей

Первые организационные указания по обучению пионеров плаванию относятся еще к 20-м годам. В дальнейшем к вопросам обучения плаванию в летних оздоровительных лагерях неоднократно обращались [9]. Все авторы говорят о необходимости обучения плаванию в условиях естественного водоема, но подчеркивают сложность реализации соответствующих задач. Первоначально навыки 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 песок кистями рук, сметать крошки со стола, сдувать легкие предметы 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, помощи в надежном и правильном освоении ими плавательных движений. Между тем в процессе изучения навыков плавания возникновение отрицательных эмоций у детей мешает их овладению, в то время как положительное соперничество содействует более успешному их формированию. Поэтому в методике начального обучения плаванию довольно значительное место отводится

изучению игр и развлечений на воде с нахождением преподавателя в бассейне для лучшей организации проведения занятий. Непосредственная помощь взрослых по обучению детей плаванию в детских садах приведена В.С. Васильевым с учетом морфофункциональных и гидродинамических показателей, что имеет важное значениедля их лучшего формирования и развития [11].

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

Эффективное формирование навыков плавания у детей дошкольного возраста возможно путем включения занятий по плаванию в режим дня группы, создания игровых ситуаций; одновременно с этим целесообразно нахождение воспитателя в воде для оказания детям поддержки, страховки, помощи в надежном и правильном освоении ими плательных движений [2]. Исследованиями Б.И. Оноприенко установлено, что важное значениедля лучшего формирования и развития детей имеет непосредственная помощь взрослых в обучении их плаванию в детских садах с учетом морфофункциональных и гидродинамических показателей [39].

Разработана и детально обоснована Т.И. Осокиной система обучения плаванию в дошкольных учреждениях. Автор выделяют в ней четыре этапа обучения: первый - ознакомление со свойствами воды - плотностью, вязкостью, прозрачностью; второй - приобретение детьми умений и навыков

в погружении, всплывании, лежании, скольжении, осуществляя выдохи в воду, которые целесообразно сформировать в младшем и среднем дошкольном возрасте; третий - обучение навыку плавания до 10-15 м определенным способом на мелкой воде в старшем дошкольном возрасте;четвертый - обучение навыкам плавания определенным способом и простым прыжкам на глубокой воде, которое должно быть осуществлено в старшем дошкольном и продолжено в младшем школьном возрасте. Методика обучения плаванию школьников, как жизненно необходимому навыку, оставляет возможность для дальнейшего их обучения с решением задач спортивного направления. Что касается работ, связанных с экспериментальной проверкой методик массового обучения лиц подросткового и студенческого возраста, то их еще неоправданно мало [38].

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

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

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

Зарубежными специалистами признано, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для обучения плаванию. Так, обучение плаванию в общеобразовательных школах Германии начинается 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 некоторых странах обязательный курс обучения заканчивается экзаменом (Швейцария) [24]. У зарубежных специалистов также нет единого мнения о последовательности изучаемых способов. В Австрии начинают с изучения техники плавания способа кроль на груди, затем изучают брасс и дельфин. В Германии обучение начинается с брасса, затем изучается кроль на спине, на груди, элементы прикладного плавания [3].

Несомненный интерес представляет пособие для начинающих О.Т. Жуковой, в котором разработаны методические основы по начальному обучению детей и дальнейшему изучению ими спортивного плавания. Начальное обучение плаванию, 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 ныряние, прыжков в воду, скольжения, продвижения в воде, контролируемого дыхания. На втором этапе разучивается техника спортивных способов плавания кролем на спине и на груди, брассом и дельфином на основе уже сформированных навыков и приобретенных двигательных качеств. Обучение плаванию целесообразно начинать с освоения базовых навыков, 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 обучения двигательным действиям детальная разработка учебного материала может быть предпринята специалистами непосредственно для реализации запросов общеобразовательной школы [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 имеются искусственные бассейны, специалистами разработана учебная программа по плаванию для 4 класса в условиях открытого водоема, которая может быть использована [38] для обучения в оздоровительных лагерях. Так, за 10 занятий школьники обычно уверенно держатся на воде, плавая в основном облегченными способами [41], а затем 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 предлагается плавание на плотиках, при котором в воду погружаются только руки и ноги [22].

Учитывая необходимость обучения школьников основам спортивного и прикладного плавания, начиная с 4 класса, в объеме 26 часов И.А. Давыдовой разработан поурочный материал для умеющих плавать, сначала используя облегченные способы, а с 9-10 занятии предусмотрено изучение ими кроля на груди.Обосновано также использование плавания и 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 примерно одинаковые успехи в овладении навыками плавания, с некоторым опережением их формирования у девочек [17].

Отдельными авторами предложена к использованию эффективная методика обучения плаванию школьников, которая основана на комплексной оценке уже приобретенных навыков, причем должно учитываться возрастное дифференцирование средств обучения плаванию среди школьников 7-17 лет [27].

Исследованиями И.М. Булах и др. выделены два этапа начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с использованием упражнений по технике согласования движений рук, ног и дыхания в плавании кролем на спине и на груди. В.С. Васильев в своей работе обосновал методику, обучения брассу в 4-5 классах, которой предусмотрено использование современной техники плавания брассом с помощью вспомогательных, подводящих и специальных упражнений пловца-брассиста [11].

Павлова Т. Н., утверждает, что обучение плаванию целесообразно начинать с освоения базовых навыков, а затем параллельно изучать элементы плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом по ускоренным мини-программам. Немаловажное значение в доступном овладении изучаемыми упражнениями имеют образные выражения, жесты, используемые при обучении детей плаванию. По педагогической направленности их можно разделить, как считает автор, на три группы: указания при освоении водной среды; при исправлении общих ошибок в технике плавания конкретных ошибок в отношении отдельных способов плавания. Это обусловлено тем, что обычная передача звуковых сигналов в бассейне затруднена, и возрастает роль тренера-преподавателя в обучении с помощью жестов [42].

Погребным А. И., Разработана методика ускоренною массового обучения плаванию по уплотненным мини-программам, которую можно успешно использовать при занятиях на открытых водоемах, для профилактики несчастных случаев на воде с не умеющими и слабо плавающими. Определенное внимание уделяется исправлению ошибок у

новичков при овладении за 12 уроков элементами техники плавания, тем самым, обеспечивая безопасность занимающимся на воде [43].

При начальном обучении плаванию по сокращенной программе (обучение одному способу плавания), целесообразно на период занятии ознакомится с характером движения ног в воде каждого занимающегося и по этому признаку определить наиболее доступный способ плавания. При ножницеобразных движениях ног следует обучать плаванию на боку. Симметричное движение ногами, как у лягушки, указывает на склонность обучаемогок брассу. Поочередные движения ногами в вертикальной плоскости создают предпосылки для обучения плаванию кролем. Но, в любом случае, после освоения одного способа следует изучать и остальные, т.к. это позволит более успешно выбирать тактику поведения в воде в зависимости от сложившейся ситуации [19].

Специалисты обосновали применение метода одновременного обучения спортивным способам плавания, в котором предпочтение отдается изучению основных элементов: движению рук кролем на груди в сочетании с дыханием, движению ногами брассом, волнообразному движению туловищем. Использование метода одновременного изучения спортивных способов плавания, как правило, увеличивает учебное время для освоения способов плавания среди детей 11-12 лет на 20 %, а с 9-10-летними - на 50%. Этот метод предупреждает от преждевременного совершенствования у занимающихся одного или двух способов плавания, что 29 имеет немаловажное значение в дальнейшем развитии их плавательной подготовленности. Элементы уже сформированных навыков, если они должны быть переделаны и не включены во вновь формирующиеся, могут тормозить процесс обученияи он протекает более длительное время [18].

Результат ограниченного изучения способов плавания, как правило, одного, а затем совершенствование в нем не способствует, как показала практика, разносторонней плавательной подготовленности и тормозит ее развитие. Подтверждением тому может служить разработка эффективной

методики обучения плаванию школьников 1-3 классов с учетом их индивидуальных особенностей [6]. При эхом для увеличения времени занятий в воде упражнения, выполняемые на суше, с уроков плавания перенесены на уроки физической культуры в учебных четвертях, предшествовавших периоду обучения; сокращен период привыкания к воде; для увеличения двигательного запаса плавательных движений и возможности выбора индивидуального способа плавания обучение начинается одновременно с овладения элементами всех способов. Эффективность подобной методики в существенной мере зависит от последовательности изучения способов, возраста и предварительной подготовки учащихся младших классов [48].

Дальнейшему совершенствованию начального обучения школьников плаванию способствует внедрение разработанной М.В. Ермаковой универсальной программы в объеме 36 уроков для занимающихся в группах начальной спортивной подготовки ДЮСШ. В ней имеются 3 ступени по 12 занятий в каждой, где обучение плаванию начинается с кроля на груди, на спине, затем баттерфляя и завершается изучением брасса [22]. Специалистами предложена к использованию эффективная методика обучения плаванию школьников, которая основана на комплексной оценке уже приобретенных навыков. При этом должно учитываться возрастное дифференцирование средств обучения плаванию среди школьников 7-17 лет [25]. При обучении плаванию школьников 5-9 классов наиболее эффективным оказалось дифференцированное использование базовой (60 %) и вариативной (40 %) частей учебной программы в зависимости от исходного уровня занимающихся. Учет возрастных особенностей формирования спортивно-технических навыков особенно важен для пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ [58].

По мнению ряда авторов, существенное влияние на успешность обучения плаванию детей школьного возраста в естественных условиях оказывает своевременное решение организационных вопросов, связанных с

подготовкой мест занятий, комплектованием групп по степени подготовленности. Используя естественные факторы и методически правильно выбранные физические упражнения на суше и в воде, можно достичь желаемого эффекта в улучшении плавательной подготовленности детей школьного возраста даже в сокращенные периоды обучения особенно важно в условиях оздоровительного лагеря. Большое значение, наряду с общепринятыми и типичными средствами, отводится выполнению физических упражнений в домашних условиях, которые должны иметь вид комплексов утренней гимнастики по формированию правильной осанки и упражнений с предметами [54].

Специалистами разработана также методика обучения плаванию школьников-новичков, страдающих водобоязнью, сущность которой заключается в том, что упражнения по освоению в воде проводятся параллельно на мелкой и на глубокой частях бассейна. Как указывает Протченко Т.А., этому способствует их выполнение сначала в вертикальном, а затем в горизонтальном положениях с постепенным уменьшением опоры [44]. При начальном обучении плаванию у подростков, как и у взрослых, различают одинаковый характер встречающихся трудностей. В.Н. Платонов предлагает способы их преодоления с помощью воспитания целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, самостоятельности и инициативности. Для эффективного обучения плаванию существенное 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 детей младшего школьного возраста разработана обучающая программа из 12 предписаний алгоритмического типа, использование которой с техническими средствами явилось эффективной методикой обучения плаванию кролем на спине. Она сократила время их обучения на 24,9 % и повысила качество освоения техники плавания на 12,2-12,9 %. Разработана

методика ускоренного массового обучения плаванию по уплотненным мини-программам, которой можно воспользоваться при занятиях на открытых водоемах, при нестабильных погодных условиях для профилактики несчастных случаев на воде с не умеющимиплавать и слабо плавающими. Определенное внимание уделяется исправлению ошибок у новичков при овладении за 12 уроков элементами техники плавания, обеспечивая безопасность занимающихся на воде [17].

Существенное влияние на успешность обучения плаванию детей школьного возраста в естественных условиях оказывает своевременное решение организационных вопросов, связанных с подготовкой мест занятий, комплектованием групп по степени подготовленности. Используя естественные факторы и методически правильно выбранные физические упражнения на суше и в воде, можно достичь желаемого эффекта в улучшении плавательной подготовленности детей школьного возраста даже в сокращенные периоды обучения. Это особенно важно в условиях оздоровительного лагеря [2].

Показано преимущество использования по сравнению с традиционной сетевой модели планирования обучения плаванию, в которой Г.Е. Гарбуз, выделил подводящие упражнения для освоения кроля на груди, варианты построения сетевого графика, время для освоения упражнений, расчет сетевого графика на определенное количество занятий - 26 уроков, уточнение планирования - последовательность и продолжительность, перестройка сетевого графика.Согласно данным, из 300 детей 7-10 лет, считающих себя умеющими плавать, норматив 25 метров способны выполнить лишь 36,6 %, 20 метров преодолевают 9 % детей, 15 метров - 9%, 10 метров - 8%, 5 метров - 9%, остальные дети даже не умели удерживать себя на поверхности воды. Наибольшее предпочтение дети отдавали способу кроль на груди - 40 %, кроль на спине - 20%, брасс - 27%, 12% - облегченным способам плавания. При этом необходимо отметить, что тренерами ДЮСШ обучено плаванию 15 % опрошенных детей, родителями и старшими в семье - 32%, 30% детей

считали, что научились этому навыку самостоятельно, на помощь учителя в обучении плаванию указали 12%, инструктора по плаванию в оздоровительном лагере - 4% детей [15].

Непосредственно для не умеющих плавать разрабатывается методика обучения, включающая три этапа: на 1-м - освоение воды не связано с техникой спортивного плавания; на 2-м - освоение работы конечностями всеми спортивными способами после преодоления отрезка 15-20 м; на 3-м этапе – совершенствование в избранном способе. К концу второго этапа обучения на 33-41 уроках занимающиеся осваивают все спортивные способы плавания, а начинают обучение с кроля на груди, затем переходят к кролю на спине и брассу [27].

Основы начального обучения плаванию для умеющих держаться на воде обоснованы Н.В. Чертовым для их использования в коллективах физической культуры. Навыки плавания могут успешно формироваться в возрасте 16-18 лет. На небольшой глубине они формируются быстрее, чем на большой. У юношей на глубокой воде это происходит раньше, чем у девушек, причем лучше на спине, чем всеми способами одновременно, которые требуют значительного времени на их овладение [51]. Предложен ряд методических разработок, позволяющих устранить у студентов вуза водобоязнь с помощью индивидуализации учебного процесса, и тем самым у части студентов, страдающих водобоязнью, снять преграду в освоении навыка плавания [6].

Отмечено, что при начальном обучении плаванию у подростков, как и у взрослых, различают одинаковый характер встречающихся трудностей. Ю.А. Семенов предлагает способы их преодоления с помощью воспитания целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, самостоятельности и инициативности. Для эффективного обучения плаванию существенное значение 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 рядом авторов концепция начального обучения плаванию, в отличие отныне существующих подходов, основывается на выявленных биомеханических закономерностях создания движущих сил и упора в воде, а также возрастно-половых особенностях проявления моторики и психических качеств, что позволило обосновать новое содержание начального обучения плаванию [23]. Во всех способах плавания основой являются движения руками. Им подчинены движения ногами, головой и туловищем. Они определяют темп и ритм плавания, значительно влияют на общую координацию движений и тесно связаны с дыханием. Движения руками имеют решающее значение для повышения скорости плавания современными способами [16]. Поэтому рекомендуется процесс обучения начинать с изучения движений руками, так как общая тенденция в совершенствовании техники плавания выражает стремление работать ногами так, чтобы основной энергетический потенциал организма мог бы максимально использоваться мускулатурой рук и плечевого пояса, обеспечивающей быстрое и непрерывное продвижение тела вперед. Кроме того, темп, координация движений, ритм, распределение усилий и даже положение тела пловца в современной технике в большей мере зависят от работы рук [32].

В.Ю. Давыдов и Давыдова И.А. разработали методику массового обучения плаванию, суть которой заключается в том, что выделены в качестве самостоятельных элементов технической подготовки те части упражнений, которые наиболее важны для формирования двигательных действий [17, 18]. Одним из путей повышения эффективности процесса обучения спортивному плаванию, считает И.П. Волков, является использование при изучении техники движений закономерностей возрастного формирования двигательных навыков. Результаты обучения плаванию улучшаются при нормировании нагрузок учебных занятий; при обучении студентов облегченным способам, с последующим изучением спортивных способов плавания, как правило, этот процесс удлиняется. Выявлено

преимущество целостного метода обучения в быстроте овладения навыками перед расчлененным методом. Ускоренного обучения плаванию можно достичь при условии выполнения занимающимися 19 специальных упражнений в строго последовательности в течение одного - двух уроков без использования поддерживающих средств и приспособлений, а начинать обучение следует с кроля на спине [12].

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

Кузнецова Ж.В., предлагает также 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]. В США есть некоторые тренеры, которые в первую очередь обучают баттерфляю, а затем другим способам [11].

Н.Ж. Булгакова предлагает при обучении плаванию детей и взрослых не забывать об использовании «положительного» переноса двигательных навыков, т.к. при определении последовательности изучения способов плавания, имеют значения врожденные автоматизмы, так же как перекрестная координация, являющаяся основой ходьбы, бега и т.д. Поэтому обучение плаванию рекомендует начинать со способа кроль на груди и кроль на спине [4]. В пятидесятых годах прошлого столетия 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 выводу, что не имеет значения в какой последовательности издать способы плавания (кроме баттерфляя, который изучается в последнюю очередь), каждый очередной способ осваивается быстрее и лучше на базе ранее изученного [19].

Вполне естественно, что идея комплексного обучения плаванию больше привлекает специалистов, так как помогает создать разностороннюю базу двигательного опыта, обеспечивает формирование стабильной техники плавания всеми способами, позволяет вести более качественный отбор и специализацию в области спорта высших достижений в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся [51].

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

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

В современной методике обучения плаванию широко применяются учебные прыжки в воду, которые являются хорошим подводящим упражнением для освоения стартового прыжка, позволяют быстрее освоиться с водой, не боятся глубины. Прыжки с бортика бассейна, как на мелком месте, так и на глубине, страхуя шестом, можно начинать до того, как ученики научатся плавать каким-то способом. В работе с обучающимисяшироко используются прыжки в гимнастический обруч, через шест и т.д. [39].

В исследованиях А.И. Погребного отмечается, что для удержания на поверхности воды человеку необходим совершенно особый, характерный для плавания навык создания опоры. Лабораторные исследования позволили разработать методику начального обучения плаванию, которая состоит из 2-х этапов: 1) обучение навыку удержания на поверхности воды; 2) обучение передвижению в воде любым способом. Реализация принципа первоочередности изучения опорного гребка предполагает поддержание в воде вертикального положения тела (теменем вверх), что является физиологически естественным, в отличие от вышеперечисленных методов. Для того чтобы, удержаться на поверхности воды в вертикальном положении необходимо совершать движения кистями рук параллельно поверхности воды. Одновременно прикладывая определенные усилиякистью вниз (опираясь на воду, как на упор) тело удерживается или поднимается на поверхность воды.

После закрепления навыка удержания тела в вертикальном положении, выработать умение передвигаться в воде посредствам совместно выполняемых опорных гребков и движений ногами [43].

В исследованиях ХальяндР. показано, что при выполнении гребковых движений в воде мышцы пловца совершают работу в режиме, близком к изокинетическому, так как с увеличением скорости движения руки происходит пропорциональное возрастание сопротивления воды [50]. Дальнейшему совершенствованию начального обучения школьников плаванию способствует внедрение разработанной М.В. Ермакова универсальной программы в объеме 36 уроков для занимающихся в группах начальной спортивной подготовки ДЮСШ. В ней обучение плаванию начинается с кроля на груди, на спине, затем баттерфляем и завершается изучением брасса [21].

Большинство инструкторов плавания (58%) предпочитают начинать обучение со способа кроль на груди; 8% - с кроля на спине, 8% - с брасса, крайне редко (2%) с облегченных способов плавания. Среди трудностей в своей работе, инструкторы указывают на отсутствие ориентиров, страх детей перед водой, наличие постоянной волны, слабое оснащение мест занятий. В целом, аналитический обзор сведений по проблеме обучения плаванию показывает, что, существует значительное число исследований в данной области, разработано большое количество разнообразных методик для детей и подростков различного возраста [53].

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

1) методики обучения технике спортивных способов плавания с дальнейшей задачей достижения высот спортивного мастерства:

- Н.А. Бутович, С.М. Вайцеховский, В.И. Кубышкин, Л.В. Геркан, В.И. Маслов «Методика одновременного обучения спортивным способам плавания кролем на груди и кролем на спине»;

- О.И. Логунова «Методика обучения способам плавания»;

- Е.Г. Маряничева«Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка»;

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

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

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

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

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

- И.Л. Ганчар«Обучение плавания поуплотненному графику сконцентрированным прохождением учебного материала»;

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

Важной особенностью методик первого направления является то, что независимо от качества решения стоящей перед ними основной задачи они фундаментально решает задачи второго направления. Второе направление - массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку должно проводиться в средних общеобразовательных школах и детских лагерях отдыха в соответствии с программами, утвержденными Госкомспорта РФ. По этим программам дети обучаются способам плавания кроль на груди и на спине [40]. Методики ускоренного обучения плаванию, как правило, используются для реализации второго направления - массового обучения. При этом ускоренное обучение позволяет детям быстрее ознакомиться с водой, освоить двигательные навыки, являющиеся основой для спортивных способов плавания. Однако А.В. Семенов указывает на то, что методики ускоренного обучения плаванию не учитывают время, необходимое для освоения базового навыка плавания и элементов техники спортивных способов, а также

состояние ученика, его готовность к успешному овладению навыка плавания. Поэтому остаётся не решенным вопрос, связанный с целесообразностью и эффективностью использования данных методик на начальном этапе обучения для реализации первого направления - обучения технике спортивных способов плавания [54].

1.3 Игровые методы обучения

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

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

Психологическая теория деятельности в рамках теоретических воззрений А.С. Выготского, А.Н. Леонтьева выделяет три основных вида человеческой деятельности - трудовую, игровую и учебную. Все виды тесно взаимосвязаны. Анализ психолого-педагогической литературы по теории возникновения игры в целом позволяет представить спектр ее назначений для развития и самореализации детей. Немецкий психолог К. Гросс, первым в конце 19в. предпринявший попытку систематического изучения игры, называет игры изначальной школой поведения. Для него, какими бы внешними или внутренними факторами игры не мотивировались, смысл их именно в том, чтобы стать для детей школой жизни. Игра объективно -

первичная стихийная школа, кажущийся хаос которой предоставляет ребенку возможность ознакомления с традициями поведения людей, его окружающих.

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

Блестящий исследователь игры Д.Б. Эльконин полагает, что игра социальна по своей природе и непосредственному насыщению и спроецирована на отражение мира взрослых. Называя игру «арифметикой социальных отношений», Эльконин трактует игру как деятельность, возникающую на определенном этапе, как одну из ведущих форм развития психических функций и способов познания ребенком мира взрослых.

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

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

Шмалов С.А., доказал, что ребенок овладевает более широким, непосредственно недоступным ему кругом действительности, только в игре. Забавляясь и играя, ребенок обретает себя и осознает себя личностью. Для детей игра - сфера их социального творчества, полигон его общественного и

творческого самовыражения. Игра необычайно информативна и многое «рассказывает самому ребенку о нем. Игра - путь поиска ребенком себя в коллективах сотоварищей, в целом в обществе, человечестве, во Вселенной, выход на социальный опыт, культуру прошлого, настоящего и будущего, повторение социальной практики, доступной пониманию. Игра – уникальный феномен общечеловеческой культуры, ее исток и вершина. Ни в каких видах деятельности человек не демонстрирует такого самозабвения, обнажения своих психофизиологических, интеллектуальных способностей, как в игре. Игра – регулятор всех жизненных позиций ребенка. Школа игры такова, что в ней ребенок – и ученик, и учитель одновременно [59].

Маркова А.П., пишет, о возникшей в советской системе образования теории воспитывающего обучения активизировала применение игр в дидактике дошкольных систем, но практически не вывела игры на учащихся, подростков и юношества. Отрадно, что в общественной практике последних лет в науке понятие игры осмысливается по-новому, игра распространяется на многие сферы жизни, игра принимается, как общенаучная, серьезная категория. Возможно, поэтому игры начинают входить в дидактику более активно. В России дидактическое значение игры доказывал еще К.Д. Ушинский. Педагогический феномен игры учащихся истолкован в трудах А.С. Макаренко и В.А. Сухамлинского. В Новосибирске есть мастерская «Игра», куда входят ведущие педагоги и психологи города.

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

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

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

3. Игра - первая ступень деятельности ребенка дошкольника, изначальная школа его поведения, нормативная и равноправная деятельность

младших школьников, подростков, юношества, меняющих свои цели по мере взросления учащихся.

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

5. Игра - свобода самораскрытия, саморазвития с опорой на подсознание, разум и творчество.

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

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

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

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

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

II группа - игры творческие, сюжетно-ролевые, в которых сюжет – форма интеллектуальной деятельности.

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

Как правило, они требуют от школьника умения расшифровывать, распутывать, разгадывать, а главное - знать предмет. Чем искуснее составляется дидактическая игра, тем наиболее умело скрыта дидактическая цель. Оперировать вложенными в игру знаниями школьник учится непреднамеренно, непроизвольно, играя.

IV группа игр - строительные, трудовые, технические, конструкторские. Эти игры отражают профессиональную деятельность взрослых. В этих играх учащиеся осваивают процесс созидания, они учатся планировать свою работу, подбирать необходимый материал, критически оценивать результаты своей и чужой деятельности, проявлять смекалку в решении творческих задач. Трудовая активность вызывает активность познавательную.

V группа игр, интеллектуальных игр - игры-упражнения, игры-тренинги, воздействующие на психическую сферу. Основанные на соревновании, они путем сравнения показывают играющим школьникам уровень их подготовленности, тренированности, подсказывают пути самосовершенствования, а значит, побуждают их познавательную активность.

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

Концептуальные положения игровых форм обучения:

1. Целевым ориентиром в обучении является развитие и формирование творческой индивидуальности человека. А самое начальное звено – осознание уникальности своего интеллекта, самого себя.

2. Переориентация сознания школьника с обезличенного общественного на сугубо личное социально важное развитие.

3. Свобода выбора, свобода участия, создание равных возможностей в развитии и саморазвитии.

4. Приоритетная организация учебного процесса и его содержания на общее развитие учащихся, выявление и «взращивание» открытых талантов, формирование предпринимательской деловитости.

Опираясь на данные концептуальные положения, определяем цель применения технологии игровых форм обучения - развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения [59].

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

1. Мотивы общения:

а) Учащиеся, совместно решая задачи, участвуя в игре, учатся общаться, учитывать мнение товарищей.

б) В игре, при решении коллективных задач, используются разные возможности учащихся. Дети в практической деятельности на опыте осознают полезность и быстро соображающих, и критически-оценивающих, и тщательно работающих, и осмотрительных, и рискованных сотоварищей.

в) Совместные эмоциональные переживания во время игры способствует укреплению межличностных отношений.

2. Моральные мотивы:

а) В игре каждый ученик может проявить себя, свои знания, умения, свой характер, волевые качества, свое отношение к деятельности, к людям.

3. Познавательные мотивы:

а) Каждая игра имеет близкий результат (окончание игры) и стимулирует учащегося к достижению цели (победе) и осознанию пути достижения цели (нужно знать больше других).

б) В игре команды или отдельные ученики изначально равны (нет отличников и троечников, есть игроки). Результат зависит от самого игрока, уровня его подготовленности, способностей, выдержки, умений, характера.

в) Обезличенный процесс обучения в игре приобретает личностные значения. Учащиеся примеряют социальные маски, погружаются в

историческую обстановку и ощущают себя частью изучаемого исторического процесса.

г) Ситуация успеха создает благоприятный эмоциональный фон для развития познавательного интереса. Неудача воспринимается не как личное поражение, а поражение в игре и стимулирует познавательную деятельность (реванш).

д) Состязательность – неотъемлемая часть игры – притягательна для детей. Удовольствие, полученное от игры создает комфортное состояние на уроках истории и усиливает желание изучать предмет.

е) В игре всегда есть некое таинство – неполученный ответ, что активизирует мыслительную деятельность ученика, толкает не поиск ответа.

ж) В игровой деятельности в процессе достижения общей цели активизируется мыслительная деятельность. Мысль ищет выход, она устремлена на решения познавательных задач [45].

Управление многими играми необходимо для активации процесса самовоспитания ребенка. К педагогическим подходам организации детских игр, с нашей точки зрения, необходимо отнести ряд следующих моментов.

Выбор игры. Выбор игры в первую очередь зависит от того, каков ребенок, что ему необходимо, какие воспитательные задачи требуют своего разрешения. Если игра коллективная, необходимо хорошо знать, каков состав играющих, их интеллектуальное развитие, физическая подготовленность, особенности возраста, интересы, уровни общения и совместимости и т.п. Выбор игры зависит от времени ее проведения, природно-климатических условий, протяженности времени, светового дня и месяца ее проведения, от наличия игровых аксессуаров, зависит от конкретной ситуации, сложившейся в детском коллективе. Цель игры находится за пределами игровой ситуации, и результат игры может выражаться в виде внешних предметов и всевозможных изделий (модели, макеты, игрушки, конструкторы, куклы и др.), «продуктов» художественного творчества, новых знаний и др. [10].

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

Первая цель - удовольствие от самого процесса игры. В данной цели отражена установка, определяющая готовность к любой активности, если она приносит радость.

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

Цель третьего уровня отражает творческие задачи игры - разгадать, угадать, распутать, добиться результатов и т.п.

Предложение игры детям. Главная задача в предложении игры заключается в возбуждении интереса к ней, в такой постановке вопроса, когда совпадают цели воспитателя и желания ребенка. Игровые приемы предложения могут быть устного и письменного характера. Интерес вызывают игрушки, или предметы для игры, возбуждающие желание поиграть, игровые афиши, игровые радиообъявления и т.п. В предложения игры входит объяснение ее правил, и техники действий. Объяснение игры является моментом очень ответственным. Игру следует объяснять кратко и точно непосредственно перед ее началом. В объяснение входит название игры, рассказ о ее содержании, и объяснение основных и второстепенных правил, в том числе различение играющих, объяснение значения игровых аксессуаров и т.д. [13].

Оборудование и оснащение игровой площади, ее архитектура. Место игры должно соответствовать ее сюжету, содержанию, подходить по размеру для количества играющих; быть безопасным, гигиенически нормативным, удобным для детей; не иметь отвлекающих факторов (не быть проходным местом для посторонних, местом иных занятий взрослых и детей и т.п.)

Любой микромир игры в квартире, во дворе, в школе требует своего архитектурного и смыслового решения. Под архитектурной игровой площадью мы понимаем такую ее разработку, которая соответствует конструктивным основам детских игр, имеет игровой эстетический план, отвечающий требованию возраста детей, их стремлению кяркому, необъятному, героическому, романтическому, сказочному.

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

Один из ответственных моментов в детских играх - распределение ролей. Они могут быть активными и пассивными, главными и второстепенными. Распределение детей на роли в игре - дело трудное. И щепетильное. Распределение не должно зависеть от пола ребенка, возраста, физических особенностей. Многие игры построены на равноправии ролей. Для некоторых игр требуются капитаны, водящие, т.е. командные роли по сюжету игры. Учитывая, какая роль особенно полезна ребенку, воспитатель использует следующие приемы:

1) Назначение на роль непосредственно взрослым.
2) Назначение на роль через старшего (капитана, водящего).
3) Выбор на роль по итогам игровых конкурсов (лучший проект, костюм, сценарий).
4) Добровольное принятие роли ребенком, по его желанию.
5) Очередность выполнения роли в игре и т.д.

При распределении командных ролей следует делать так, чтобы роль помогала неавторитетным укрепить авторитет, неактивным - проявить

активность, недисциплинированным - стать организованными, детям, чем-то себя скомпрометировавшим - вернуть потерянный авторитет, новичкам, ребятам, сторонящимся детского коллектива - проявить себя, сдружиться со всеми [35].

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

Основные принципы организации игры:

1. Отсутствие принуждения любой формы при вовлечении детей в игру.

2. Принципы развития игровой динамики.

3. Принципы поддержания игровой атмосферы (поддержание реальных чувств детей).

4. Принципы взаимосвязи игровой и неигровой деятельности. Для педагогов важен перенос основного смысла игровых действий в реальный жизненный опыт детей.

5. Принципы перехода от простейших игр к сложным игровым формам. Логика перехода от простых игр к сложным связана с постепенным углублением разнообразного содержания игровых заданий и правил - от игрового состояния к игровым ситуациям, от подражания к игровой инициативе, от локальных игр - к играм-комплексам, от возрастных игр - к безвозрастным, «вечным» [27;31].

1.4 Обучение плаванию в детско-юношеских спортивных школах

В настоящее время занятия по обучению технике плавания планируются тренерским советом ДЮСШ исходя из учебного плана.40

недель, составляющих учебный год, делят на 3 этапа, в соотношении 36:36:48 уроков на каждый этап.

На первом и втором этапе обучение проходит в мелком бассейне. Основу программы составляет комплексное изучение элементов техники спортивных способов плавания и одновременное освоение техники плавания кролем на груди и на спине. Второй этап отводится закреплению и совершенствованию техники плавания кролем на груди и на спине, стартов, поворотов, изучению техники плавания способом дельфин. На третьем этапе продолжается дальнейшее совершенствование изученных способов плавания и обучение способу брасс. Занятия проводятся на большой ванне [50].

По итогам курса обучения ученики сдают контрольные нормативы. Требуется проплыть: 1) 25м дельфин и 25м брасс с оценкой техники плавания; 2) 100м комплексно с оценкой выполнения стартов и поворотов; 3) 200м одним из способов без учета времени.

Структура занятия. Урок, как основная форма организации и проведения учебных занятий, условно разделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную [31].

Подготовительная часть включает организацию и предварительную подготовку занимающихся к выполнению задач урока. Проводятся построение, расчет, объяснение задач, выполнение разминки на суше, объяснение и показ учебного материала.

Основная часть направлена на решение главных задач и занимает большую часть времени. Здесь осуществляется закрепление и совершенствование навыков в плавании, изучение нового материала.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки и повышение эмоциональности занятия. Выполняются прыжки в воду, ныряния, игры, эстафетное, свободное плавание, где в соревновательных и игровых формах происходит закрепление плавательных навыков.

Урок заканчивается организованным выходом из воды, подведением итогов. Отмечаются успехии недостатки в освоении учебного материла отдельными учениками и всей группой [4].

Методика обучения. Упражнения для изучения техники плавания условно разделяются на группы в зависимости от последовательности их изучения и решения задач, возникающих на разных этапах процесса обучения.

На начальном этапе обучения часто применяются имитационные упражнения на суше. Они помогают создать представление о форме упражнений и движений, его координационной и ритмо-темповой структуре. После ознакомления с движениями на суше происходит их повторение в воде.

В первую очередь, это дыхательные упражнения, упражнения на скольжение. По мере освоения этих навыков переходят на выполнение упражнений для изучения движения ногами и их согласование с дыханием. Выполняются с опорой, в скольжениях, с доской. Далее изучаются простейшие гребковые движения сначала на задержке дыхания, а затем в согласовании с вдохами-выдохами (стоя в наклоне вперед, в ходьбе по дну) [57].

Следующую группу составляют упражнения для согласования движений в каждом способе плавания. Применяется плавание с различными сочетаниями движений руками, ногами и дыхания («связки»). Их выполнение облегчает освоение способа (особенно кроля на груди и на спине) в полной координации движений. Упражнения для согласования движений в полной координации формирует целостный навык спортивного способа. Применяется: плавание в координации на задержке дыхания, с выполнением вдоха через несколько циклов движений, с дыханием на каждом цикле. После овладения учениками навыками спортивных способов плавания начинается изучение стартов и поворотов [22].

Успешность обучения определяют следующие предпосылки:

1. Соответствие программы обучения возрасту и подготовленности занимающихся. Установлено, что возраст 8-10 лет является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники движений. Кроме того, из детей, обученных плавать в этом возрасте, подготовлено самое большое количество пловцов высокого класса по сравнению с детьми других возрастов. Обучение плаванию детей младших возрастов требует больше времени из-за медленного освоения ими техники движений, трудностей, связанных с организацией занятий (не знают команд, не могут открыть и закрыть душ, отрегулировать температуру воды), пропусков и заболеваний. К тому же, плавание обладает отрицательными признаками любого циклического вида спорта, связанное с необходимостью выполнять монотонные движения в течение основной части урока. Немаловажно то, что занятия выполняются в некоторой изоляции от тренера и общение с ним несколько ограничено. В результате дети, начавшие занятия плаванием в раннем возрасте (4-6 лет), к 8-9 годам попросту устают и теряют интерес к этому виду спорта [5].

2. Особенности телосложения, физической и двигательной подготовки. Дети, имеющие показатели физического развития, близкие к стандартам отбора в ДЮСШ, быстрее и качественнее осваивают технику плавания. Это необходимо учитывать при комплектовании учебных групп, распределению занимающихся на подгруппы по подготовленности. Известно также, что дети с хорошей координацией движений лучше поддаются обучению. Большое внимание тренер должен уделять таким качествам ребенка, как плавучесть и задатки так называемого «чувства воды» [47].

3. Условия занятий (глубина и температура воды, оборудование и инвентарь) [38].

4. Квалификация и мотивация тренера.

Таким образом, программа для ДЮСШ построена на комплексном и параллельно-последовательном изучении техники спортивного плавания, что создает условия для ознакомления, изучения и совершенствования упражнений в элементах, связках и общей координации для каждого способа плавания.

Многообразие упражнений содействует положительному переносу двигательных навыков, формирует вариативный запас двигательных умений и навыков, способствует образованию устойчивой техники плавания [17].

Как говорилось ранее, большое значение в системе начального обучения плаванию имеет игровой метод обучения. Известно, что детьми прочнее и быстрее усваивается то, чему они научились в процессе эмоционально окрашенной деятельности. Так, применение игр и эстафет способствует: повышению эмоциональности и уменьшению монотонии, воспитанию морально-волевых качеств, активности, самостоятельности, инициативы, укреплению коллектива, воспитанию чувства товарищества, умению применять полученные навыки в изменяющихся условиях игры [6].

Однако, как показал анализ литературных источников, во многих изданиях, посвященных вопросам подготовки юных пловцов, игровому методу обучения уделяется недостаточно внимания, либо этот метод не полностью раскрыт. Так, М.В. Ермакова, говорит только о том, что некоторые простейшие упражнения можно выполнять в виде игр и приводит варианты их проведения [22]. Но в книге не уделено никакого внимания обоснованию целесообразности применения этого метода, его важности и полезности. Н.Ж. Булгакова указывает на то, что игровому методу не уделяется должного внимания. В учебнике приводится обоснование и некоторые особенности применения этого метода, перечисляются названия некоторых игр [6]. Но не дается методических рекомендаций по проведению игр, правила отдельных игр не описаны. Только в учебном пособии А.Д. Викулова очень подробно описываются варианты игр на воде, проведение эстафет и конкурсов [12].

Таким образом, далеко не во всех учебниках по плаванию можно найти характеристику игрового метода обучения и рекомендации по применению этого метода на практике.

ГЛАВА 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в период с февраля 2018 г. по апрель 2019 г. в бассейне ФЦ «LeGrand» г. Красноярска в учебно-тренировочном процессе и состояло из четырех этапов.

Первый этап. Исходя из изучаемой проблемы были выделены объектная область, предмет и объект исследования. Затем была сформулирована тема работы, а так же выдвинута рабочая гипотеза, определена цель и поставлены основные задачи исследования.

На втором этапе проводились: теоретический анализ и обобщение литературных данных, подбор и подготовка испытуемых для эксперимента и его проведения. Итогом второго этапа явилось формирование концептуальной схемы исследования.

На третьем этапе исследования проводилось анкетирование с целью выявить проблемы организации обучения плаванию детей на основе использования игрового метода, используемые в тренировочном процессе, и результаты анкетирования показали слабую заинтересованность респондентов к применению игрового метода в обучении плаванию групп начальной подготовки. Респонденты отдают большее предпочтение повторному и интервальному методу обучения, а игровой метод позиционируют и применяют для разминки, отдыха, развлечения и поднятия эмоционального фона.приняли участие 20 тренеров по плаванию групп начальной подготовки , 20 спортсменов со званием «Мастер спорта России», 10 спортсменов с разрядом «Кандидат в мастера спорта России».

Опираясь на данные предыдущего исследования, стало целесообразным на четвертом этапе, проведение педагогического наблюдения, цель которого состояла в выявлении особенностей использования игрового метода в плавании для детей 7-8 лет.

Наблюдение было проведено нами в бассейне ФЦ «LeGrand» во время тренировочных занятий среди мальчиков и девочек в г. Красноярск период со 2 июля по 31 октября 2018 года. Занятия проводились тренерами по плаванию фитнес-центра «LeGrand», Коротковым Кириллом Викторовичем и Основиной Дианой Евгеньевной. К данному периоду была набрана группа начинающих пловцов, которые не умели плавать, то есть обучение начиналось с нуля. Занятия проводились три раза в неделю.

В ходе пятого этапа был проведен педагогический эксперимент с ноября 2018 года по апрель 2019 года, по результатам которого оценивалась эффективность применения игрового метода и осуществлялась математико-статистическая обработка полученных в ходе исследования данных и их интерпретация. Завершением работы в целом явилось формирование выводов и оформление работы.

Педагогический эксперимент представлял собой обоснование и эффективность применения игрового метода для начального обучения плаванию детей 7-8 лет. Планирование занятий осуществлялось в рамках тренировочного процесса. Экспериментальная и контрольная группы занималась плаванием 3 раза в неделю. Тренировки проходили не только в воде, но и на суше.

По результатам предварительного тестирования были отобраны контрольная и экспериментальная группы. Каждая группа состояла из 10 человек в возрасте 7-8 лет. Предварительным тестированием было плавание на дистанции 25м, выполнение специальных упражнений на воде, а также тестирование координационных способностей на суше. В дальнейшем контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа занималась по экспериментальной методике.

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

Основными методами исследования являются:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания.
5. Педагогический эксперимент.
6. Метод математической обработки данных.

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.

Анкетирование.

Это наиболее распространенный метод сбора информации, который предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей с вопросами, содержание которых представляет изучаемую проблему на уровне эмпирических индикаторов, их регистрацию и статистическую обработку полученных ответов, а также теоретическую интерпретацию. Анкетирование использовалось для определенияотношения тренеров и спортсменовк обучению детей плаваниюигровым методом, выявлениястепени применения игровогометода на занятиях и для выяснения

условий организации занятий игровым методом. В анкетировании приняли участие 50 человек.

Педагогическое наблюдение.

Представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом. Был составлен план наблюдения, в который были внесены задачи, определен объект и содержание наблюдения, методика анализа собранного материала, продолжительность и время проведения наблюдения. Целью педагогического наблюдения в нашем исследовании было изучение работы тренеров по плаванию с группами начального обучения. В частности, необходимо было выяснить, насколько часто в своей работе тренеры используют игровой метод. Объектом наблюдения выступили тренеры по плаванию. Содержание наблюдения – построение отдельного учебного занятия в группах начального обучения плаванию.Цельюнашего наблюдения было выявление особенностей использования игрового метода в обучении плаванию детей 7-8 лет.

Контрольные испытания.

Контрольные испытания представляли собой плавание на дистанции 25м, выполнение специальных упражнений на воде, а также тестирование координационных способностей на суше до и после эксперимента.

Плавание на дистанции 25м:

1) плавание способом кроль 25м;

2) плавание способом брасс 25м;

3) смешанная эстафета 10х25м (5 человек кроль, 5 человек брасс; проводилась только в конце эксперимента).

Тестирование координационных способностей:

1) челночный бег» (3 по 10м);

2) три кувырка вперед;

3) балансирование на гимнастической скамье.

Тест «челночный бег» (3 раза по 10м).

Оборудование: секундомер, кубики. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест «три кувырка вперед».

Оборудование: мат, секундомер. Школьник встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку.

При выполнении теста следует обратить внимание на следующее: обязательное принятие положения упора присев, запрещение на выполнение длительных кувырков, фиксация после последнего кувырка положения основной стойки.

Тест «балансирование на гимнастической скамье».

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер. Процедура тестирования: испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат – время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд).

После объяснения, демонстрации и опробования, ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. Прикасание к земле более трех раз – упражнение необходимо повторить.

Выполнение специальных упражнений на воде:

1) стрела;

2) торпеда;

3) задержка дыхания;

4) кроль без дыхания.

Упражнение «стрела» предполагает скольжение по поверхности воды после отталкивания от бортика без движения до полной остановки.

Упражнение «торпеда» – преодоление как можно большего расстояния после отталкивания от бортика с помощью работы ног кролем. Руки вытянуты вперед и соединены, лицо опущено в воду и не поднимается.

Упражнение «задержка дыхания». Выполнение теста производится с опусканием лица в воду на вдохе.

Упражнение «кроль без дыхания». Плавание способом кроль на задержке дыхания на максимально возможное расстояние.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, активную роль в котором должно играть проверяемое нововведение. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса.

В зависимости от направленности, можно выделить независимый и сравнительный эксперимент. Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп без сравнения их с контрольными. При сравнительном эксперименте работа в одной группе проводится с применением новой методики, в другой – по общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе. В этом случае ставится задача выявления наибольшей эффективности одной из методик.

В зависимости от схемы построения, эксперимент может быть прямым, перекрестным и многофакторным. Наиболее простым является прямой эксперимент, когда занятия в контрольных и экспериментальных группах проводятся параллельно и после проведения серий занятий определяется результативность изучаемых факторов.

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 пяти процентном уровне значимости ($p<0,05$), что признается надежным в исследованиях. Расчеты проводились на персональном компьютере.

ГЛАВА 3. Результаты и анализ на основе применения игрового метода в обучении плаванию детей 7-8 лет с его использованием

3.1. Выявление проблемы организации обучения плаванию детей на основе использования игрового метода

Задачи анкетирования были следующие:

1) определить отношение тренеров и спортсменов к обучению детей плаванию игровым методом;

2) определить степень применения игрового метода на занятиях;

3) выяснить условия организации занятий игровым методом.

В анкетировании приняли участие 50 человек, что составило 100%: 20 тренеров по плаванию групп начальной подготовки – 40%, 20 спортсменов со званием «Мастер спорта России» - 40%, 10 спортсменов с разрядом «Кандидат в мастера спорта России» - 20%, как показано на рисунке 2. Анкетирование проводилось с помощью заполнения анкет и включала в себя 15 вопросов (приложение А).

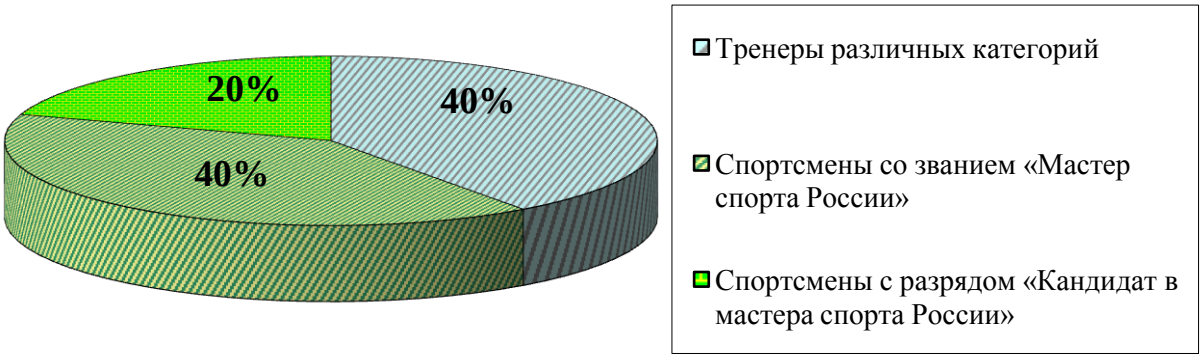

Рисунок 2 – Респонденты, которые приняли участие в исследовании

По результатам анкетирования и его анализа стало возможным выявить проблемы организации обучения плаванию детей на основе использования игрового метода, а также сформулировать основные направления рационального и содержательного его использования.

Игра, очень важный метод обучения, так как она не только помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива, но и повышает эмоциональный фон на занятии, являясь хорошим средством переключения с однообразных монотонных движений, которые характерны в плавания. Во время игры происходит многократное повторение изученного ранее материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому игровой метод важно применять с первых занятий.

Специалисты по-разному относятся к обучению плаванию детей, каждый применяет, ту или иную методику, для того чтобы как можно быстрее обучить ребенка различной технике плавания, стилям плавания, и добиться высокого результата или поставленным задачам, а также цели.

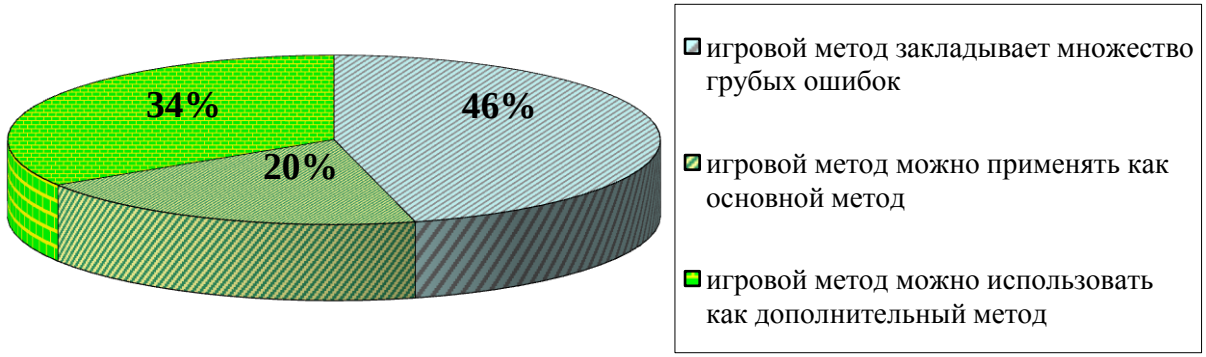

Рисунок 3 – Применение игрового метода с первых занятий

Мы выявили, что игровой метод с первых занятий (рисунок 3), закладывает множество ошибок, которые тяжело исправить, так считает почти половина (46%) опрашиваемых, но есть те (20%), кто считает, что игровой метод можно применять как основной метод, и (34%) полагают, что игровой метод можно использовать как дополнительный метод, например, в качестве закрепления пройденного материала.

Хотя в теории и методике физического воспитания большое значение уделяют игровому методу обучения, в программах начального обучения

плаванию, используемых в ДЮСШ, а также во многих учебниках и учебных пособиях по плаванию, однако этому методу уделяется недостаточно внимания.

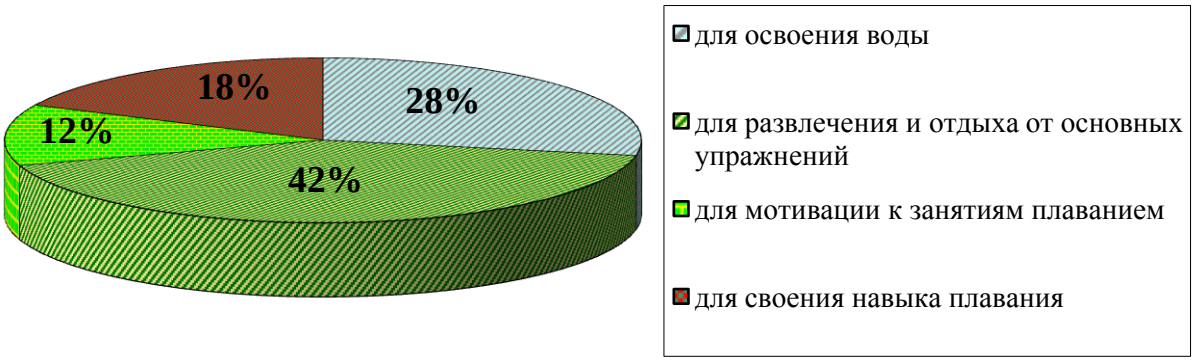

Рисунок 4 – Целесообразность применения игрового метода

По итогам нашего опроса, наиболее целесообразным применением игрового метода (рисунок 4), тренеры и спортсмены (42%), видят его как способ развлечения и отдыха от основных упражнений, а (28%) респондентов считает этот метод подходящим для освоения воды, так как быстрее проходит водобоязнь, (18%) опрошенных используют его, как метод, для освоения навыка плавания и (12%) видят игру как один из способов мотивации к занятиям плавания.

Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычной средой, силой, которая выталкивающей тело на поверхность воды, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие, чтобы спокойно лежать на воде. Такие упражнения являются наиболее важными упражнениями при начальном обучении плаванию. Погрузившийся с головой в воду ребенок начинает чувствовать силу, которая его поднимает. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо, прежде всего, научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду.

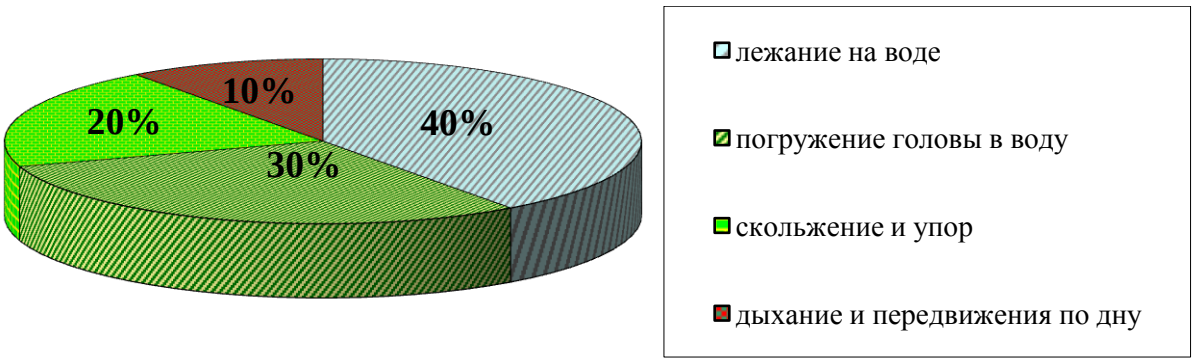

Рисунок5 – Наиболее целесообразные упражнения при использовании игрового метода

Из упражнений, которые являются наиболее целесообразными при использовании игрового метода в плавании (рисунок 5), респонденты разделились во мнении, так как все специалисты по разному обучают детей и (40%) опрошенных считают, что такое упражнение, как лежание на воде, придаёт ребенку уверенности и более быстрее приводит к расслаблению тела, а также к ориентированию в незнакомой среде, (30%) тренеров и спортсменов применяют на тренировках в начальной группе применяют погружение головы в воду, что хорошо способствует обучению в дальнейшем, (20%) отдают предпочтение скольжению и упору и (10%) используют упражнения дыхание и передвижение по дну.

Игровой метод обеспечивает комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, способствует проявлению инициативы, творческих способностей, а присущий этому методу фактор удовольствия и эмоциональности, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям.

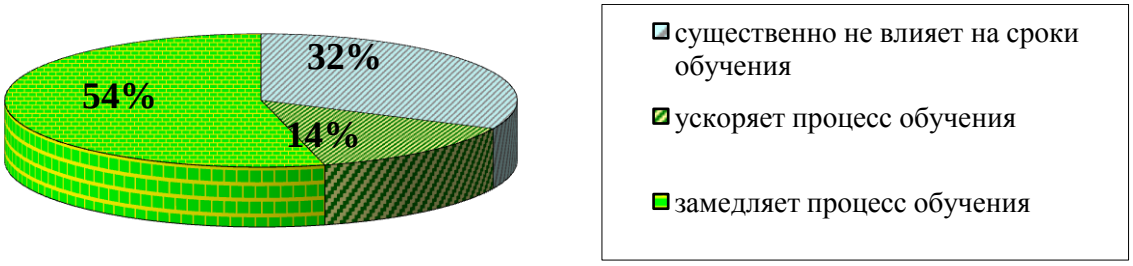

Рисунок 6 – Использование игр в процессе начального обучения плаванию

Опрошенным специалистам не редко приходится подбирать игру**,** нужно четко представлять, как решить те или иные педагогические задачи с использованием игр в процессе начального обучения плаванию (рисунок 6), 32% респондентов считает, что игры существенно не влияют на сроки обучения, а чуть больше половины 54% тренеров и спортсменов, возможно, не применят их, так как, по их мнению, это замедляет процесс обучения, а 14%, считают наоборот, что игры ускоряют процесс обучения.

В научно-методической литературе по плаванию авторы ссылаются на свой опыт из практики эффективного обучения плаванию новыми методиками, основанными на индивидуальных особенностях освоения плавательных движений детьми. Первые шаги в плавании связаны с выполнением упражнений и игр, которые происходят на первоначальном этапе. Игры и упражнения помогают детям преодолеть боязнь воды, познакомиться с ее свойствами, овладеть действиями, подготавливающими к плаванию. При игровой форме у детей отмечается наибольшая устойчивость внимания. Благодаря игре, дети быстрее привыкают к воде, чувствуют себя увереннее, избавляются от скованности, напряженности, возникающих в незнакомой обстановке бассейна, этому способствуют положительные эмоции.

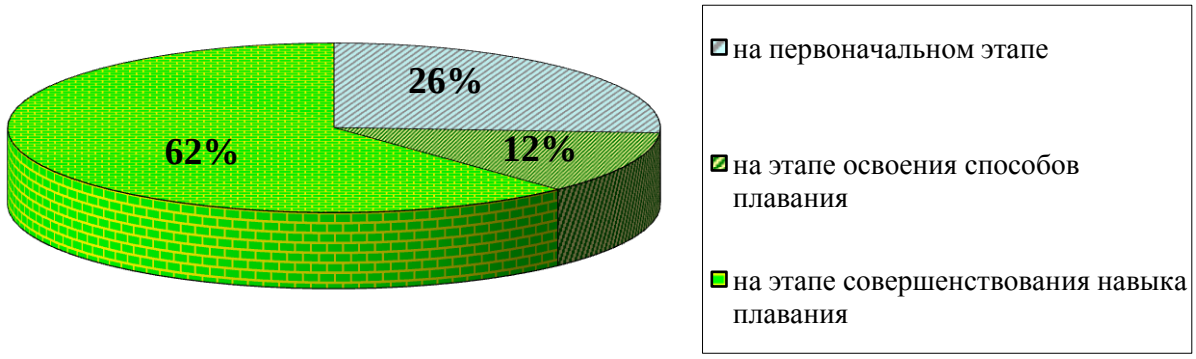

Рисунок 7 – Целесообразность применения игрового метода на различных этапах освоения навыка плавания

Как видно из рисунка 7, большинство опрошенных 62% считают, что более уместно применять игровой метод на этапе совершенствования навыка плавания, но и есть те, кто не согласен, что игровой метод можно использовать на первоначальном этапе, таких 26% и 12% респондентов применяют игровой метод на этапе освоения способов плавания, чтобы более лучше закрепить изученные упражнения в игровой деятельности и достичь поставленной задачи в процессе занятия.

Применение игрового метода на практике тормозится инертностью тренеров, нежеланием «сворачивать с накатанной колеи», отсутствием понимания необходимости эмоционального наполнения занятий. Вместо игр и эстафет, которые рекомендуется использовать в заключительной части занятия, детям дается просто свободное плавание, они предоставлены сами себе.

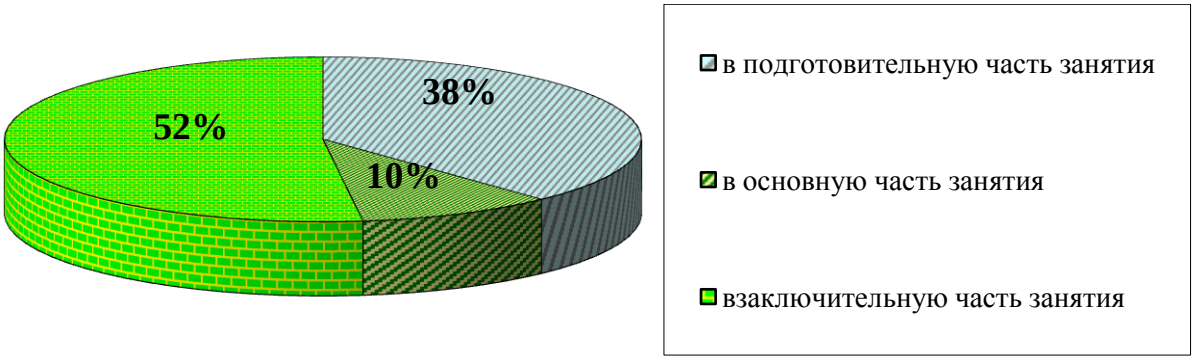

Рисунок 8 – Целесообразность включения игр в различных частях занятия

Если следовать теории и методике обучения физической культуры, то игры наиболее целесообразно включать в заключительную часть занятия, как показано на рисунке 8, такого же мнения придерживается половина 52% опрошенных респондентов, 38% считает, что целесообразнее будет включить игры в подготовительную часть занятия, и 10% отмечают основную часть занятия, так как хороший эмоциональный фон будет способствовать более ускоренному обучению.

Исследования других авторов показывают, что игровой метод хорошо влияет и развивает личность ребенка. Такая форма игрового взаимодействия

создает условия для управления детей собственным поведением, помогает поддерживать отличное эмоциональное состояние в группе школьников. Подвижная игра представляет собой первую доступную для детей форму деятельности, которая позволяет им научиться разнообразным, достаточно сложным видам действий, а так же активно проявляет их самостоятельность.

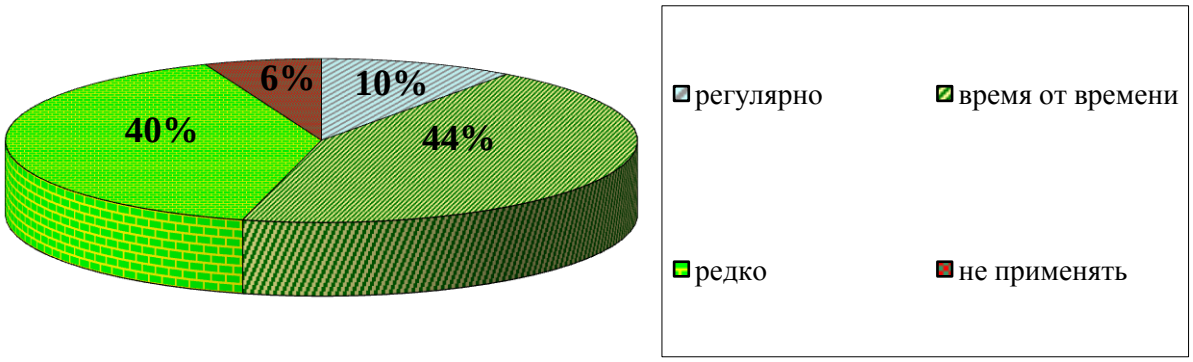

Рисунок 9 – Целесообразная периодичность применения игрового метода на занятиях с группами начального обучения

Применяя игровой метод в группах начальной подготовки, специалисты разделились по периодичности, как часто они применяют его на занятиях, и насколько это целесообразно, как показано на рисунке 9, почти половина респондентов 44% считает, что этот метод нужно применять время от времени, чтобы не нарушать процесс обучения, так как закладываются грубые ошибки, которые впоследствии трудно исправить, 40% применяют его редко, 10% опрошенных считает, что игровой метод можно применять регулярно это положительно сказывается на детях и 6% специалистов говорят, что данный метод с этими группами лучше не применять.

Применение игрового метода в плавании позволяет избежать известного негативного явления - монотонии, которая нередко становится причиной прекращения занятий, как на ранней стадии обучения, так и на стадии спортивного совершенствования.

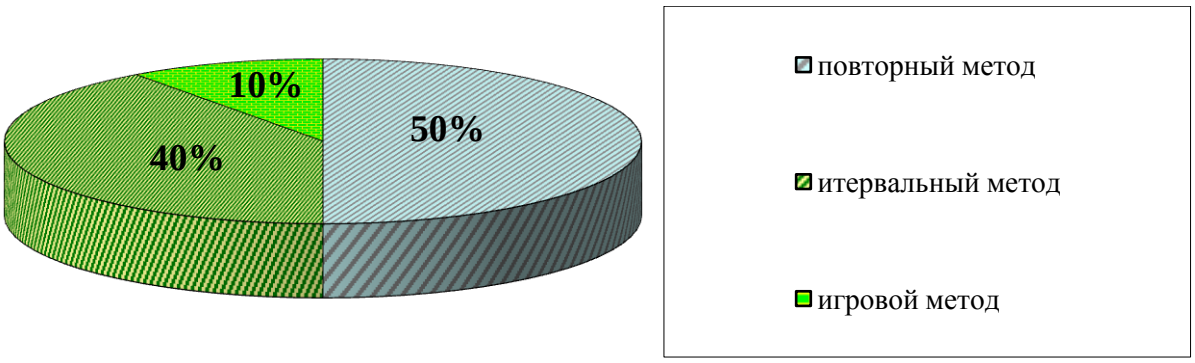

Рисунок 10 – Наиболее целесообразный метод обучения плаванию в группе начальной подготовки

Как видно из рисунка 10, респонденты утверждают, что каждый метод хорош по-своему, но наиболее целесообразным методом обучения плаванию в группе начальной подготовки является повторный метод, так считает половина 50% опрошенных, так как этот метод очень хорошо закрепляет изученные элементы техники, 40% выбирает интервальный метод и всего лишь 10% отдают предпочтение игровому методу.

Несомненно, свободное плавание повышает эмоциональный фон детей, после долгого монотонного занятия, но дети предоставлены сами себе, очень малое количество детей будут применять изученные упражнения или элементы техники того, или иного стиля плавания. Поэтому целесообразнее будет применить игровой метод, а также поставить перед занимающимися задачи в форме игровой деятельности, чтобы не только поддержать их эмоциональное состояние, но и закрепить изученные упражнения.

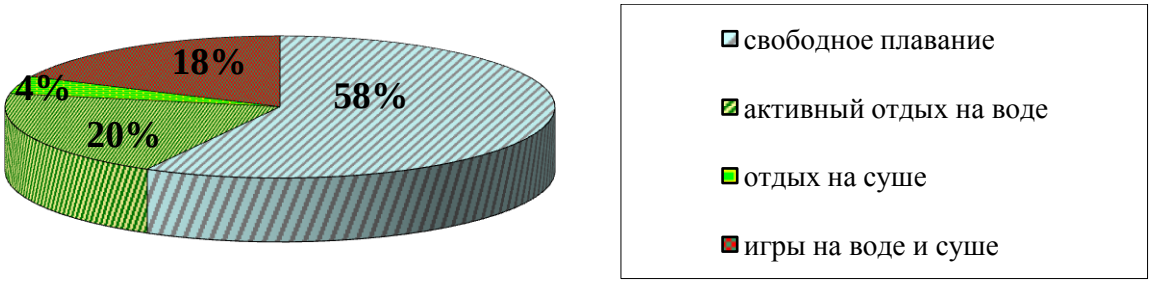

Рисунок 11 – Целесообразность способов поддержания благоприятного эмоционального состояния детей

Для поддержания благоприятного эмоционального состояния детей очень важно разнообразить занятие таким образом, чтобы оно оставалось интересным, познавательным и образовательным, как видно ниже, на рисунке 11, большая часть 58%респондентов считает, что свободное плавание хорошо сказывается на состоянии детей, так же как и активный отдых на воде таких 20%, а также отдых на суше, составив при этом только 4% опрошенных, но 18% специалистов отдают предпочтение играм на воде.

В описанных научно-методических пособиях, книгах, обучение плаванию, протекает планомерно от более легкого к более трудному. Работа ног - это первое, что из элементов техники дается детям очень легко, какой бы метод не применялся, так как движения ног в воде, схожи с ходьбой по твердой поверхности.

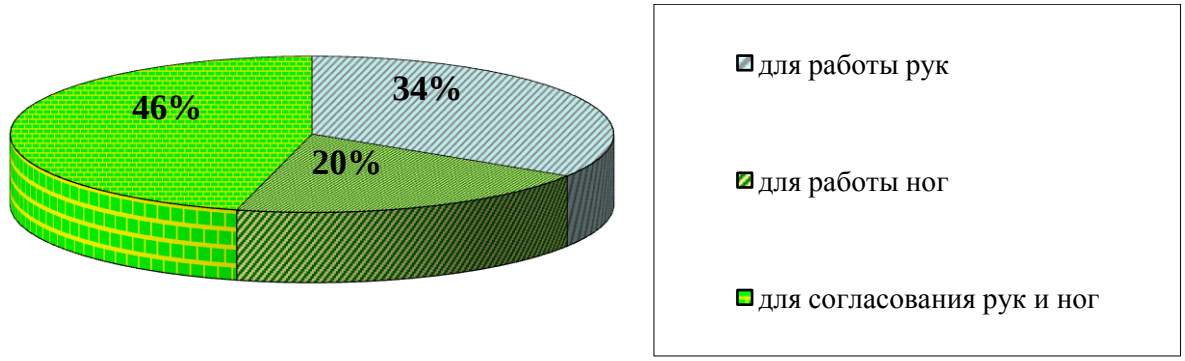

Рисунок 12 – Целесообразность применения игрового метода в обучении различным элементам техники

Плавание разнообразный вид спорта и в обучении присутствует очень большое количество различных элементов техники, так же эти элементы применяются вместе с игровым методом, как показано на рисунке 12, 46% респондентов, считают наиболее целесообразным применять игровой метод совместно для согласования рук и ног, 34% только для работы рук, 20% только для работы ног.

Обучение начинается со стиля плавания кроль на груди, так это самый простой стиль плавания, вторым способом изучения является кроль на спине, потом брасс и самый трудный стиль плавания баттерфляй. И при правильной

последовательности обучения очень важно применять игровой метод нужно ко всем стилям плавания, что придаст больший эффект в обучении.

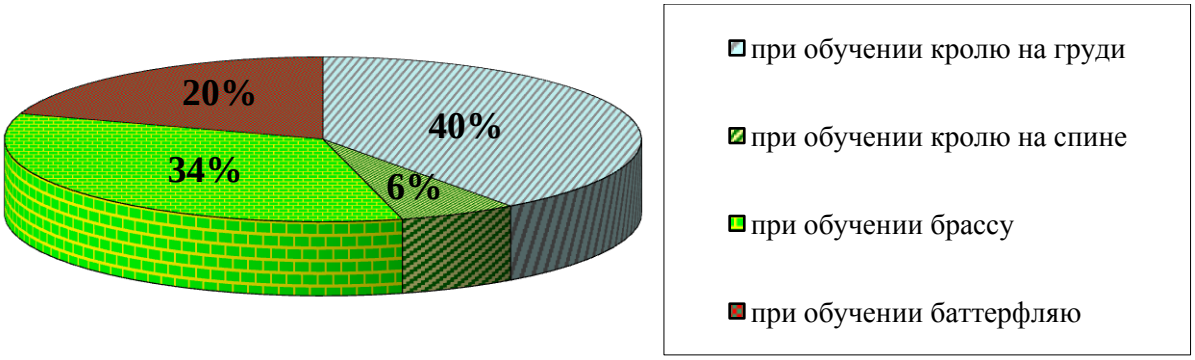

Рисунок 13 – Целесообразность применения игрового метода в обучении различным способам плавания

Каждый способ плавания прекрасен по-своему. При обучении различным способам плавания применяется очень большой и разнообразный арсенал упражнений и методов, на рисунке 13 показано, для какого стиля плавания игровой метод, наиболее целесообразнее при обучении, и респонденты разделились во мнениях, 40% респондентов считает, что применение данного метода при обучении кролю на груди благоприятно влияют на детей, 34% опрошенных отдают предпочтение при обучении брассу, есть те 20% кто считает, что это баттерфляй, и всего лишь 6% целесообразнее применение игрового метода в обучении при плавании кролем на спине.

В развитии двигательной деятельности младшего школьного возраста игровому методу принадлежит ведущая роль. В системе физического воспитания игровой метод используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры, с применением различного инвентаря, что позволяет наиболее максимально разнообразить игру.

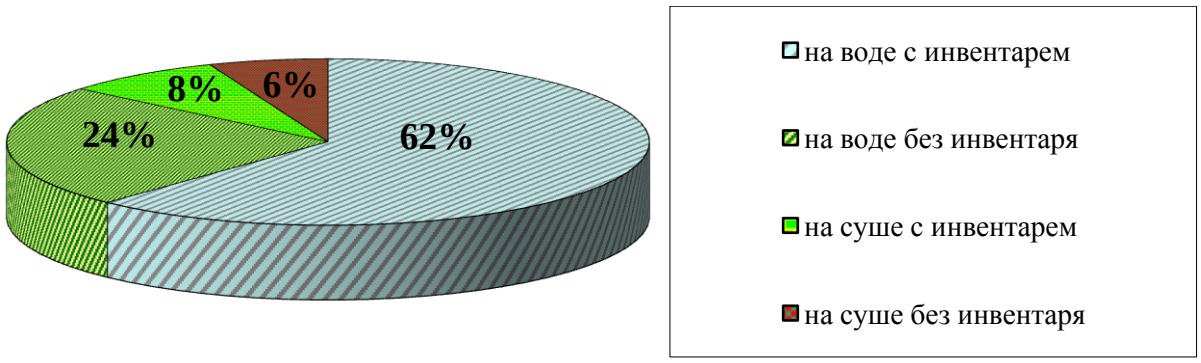

Рисунок 14 – Целесообразность применения игрового метода на воде и суше

Интересные игры хорошо снимают утомление после напряженных занятий в бассейне и на суше, как изображено на рисунке 14, применение игрового метода наиболее целесообразно на воде с использованием инвентаря так считают 62% опрошенных, есть те, кто не используют инвентарь при занятиях на воде таких 24%, но 8% респондентов отметили игровой метод на суше с использованием инвентаря и 6% на суше без вспомогательных средств.

С самых первых занятий игры используются для освоения детей с водой, это помогает им преодолевать чувства неуверенности и страха, способствует быстрому процессу адаптации к воде. Так же игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Для наиболее эффективной организации занятий с занимающимися используют различные поддерживающие средства, что позволяет разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть разными, чтобы привлекать детей к занятиям и играм в воде.

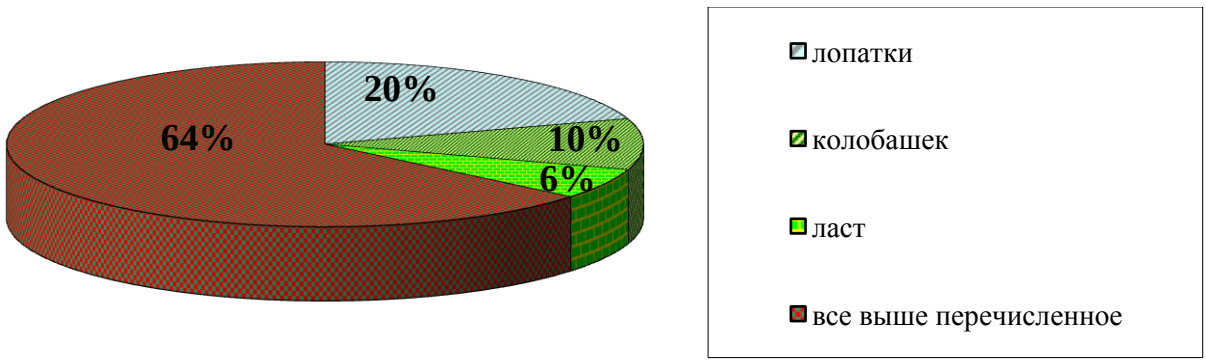

Рисунок 15 – Целесообразность применения различного инвентаря для игровой деятельности

Для наиболее эффективной организации занятий с занимающимися используют различные поддерживающие средства для игровой деятельности, как показано на рисунке 15 мнения специалистов разделились, на тех, кто считает, что применение инвентаря: лопаток, колобашек и ласт целесообразно применять в игровой деятельности таких (64%), но есть те, кто использует исключительно лопатки, таких 20%, а (10%) опрошенных отдают предпочтение колобашкам и 6% считают, что ласты наиболее лучше подходят к играм.

Методические разработки современных специалистов в области плавания содержат необходимые сведения о планировании, структуре, методике начального обучения плаванию. Большое внимание уделяется последовательности обучения плавательным навыкам, описанию задач, решаемых во всех частях отдельного занятия. Игровой метод предлагается включать не только в заключительную, но и в основную часть занятия, а свободное плавание проводить организовано.

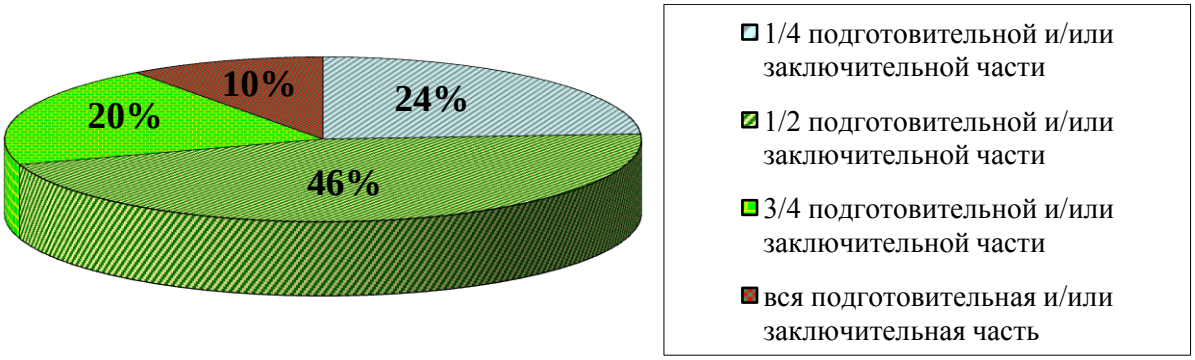

Рисунок 16 – Возможная продолжительность подготовительной и заключительной частей занятия игровым методом

Как показано на рисунке 16, наибольшее количество респондентов – 46% – видит целесообразным включение игрового метода в объеме 1/2 подготовительной и/или заключительной части; примерно в равном количестве разделились те, кто определяет указанный объем как 1/4 подготовительной

и/или заключительной части либо 3/4 подготовительной и/или заключительной части (24 и 20% соответственно); незначительное количество респондентов – всего 10% – считает возможным проведение игровым методом всей подготовительной и/или заключительной частей занятия.

Эффективность использования игровых приемов на тренировках детей обусловлена тем, что тренировочные занятия становятся более разнообразными и эмоционально окрашенными, что психологически оправдано при работе с детьми и способствует созданию более стойкой мотивации к продолжению занятий плаванием. Кроме этого, если в игре есть соперничество, то это потребует от занимающихся больше физических усилий, что способствует более эффективному воспитанию физических качеств. Игровой метод позволяет воспитывать двигательные качества всесторонне и комплексно.

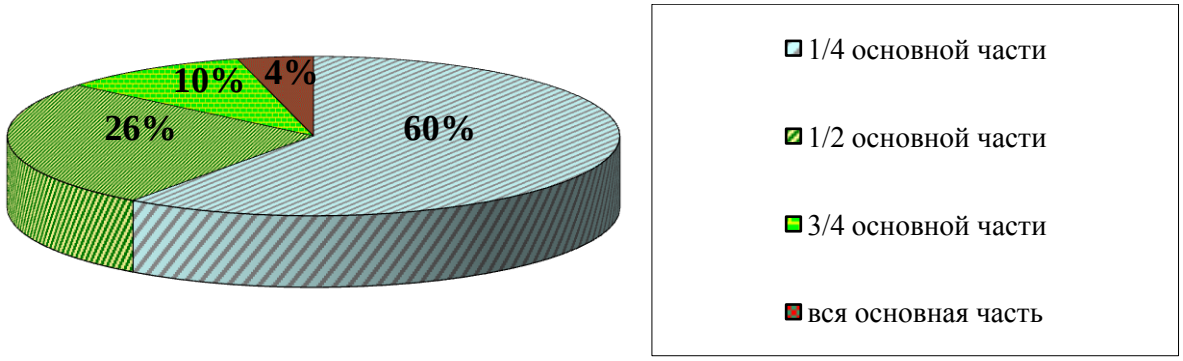

Рисунок 17 – Возможная продолжительность основной части занятия игровым методом

Как показано на рисунке 17, наибольшее количество респондентов – 60% – видит целесообразным включение игрового метода в объеме 1/4 основной части; другие специалисты видят игровой метод подходящим в 1/2 основной части и 3/4 основной части (26 и 10%), но есть маленькое количество опрошенных – 4% – кто считает возможным проведение игровым методом всей основной части занятия.

Завершая параграф 3.1. Выявление проблемы организации обучения плаванию детей на основе использования игрового метода, можно сказать что:

Специалисты считают этот метод является подходящим для развлечения и отдыха от основных упражнений (42%), а именно в упражнении, лежание на воде (40%), а происходить это должно «время от времени» (44%), в примерном объеме 46% респондентов считает, что 1/2 подготовительной и/или заключительной части занятия возможно проведение игровым методом, что значительно влияет на поддержание благоприятного эмоционального состояния детей на занятии, во время свободного плавания (58%),

Чуть больше половины опрошенных (52%) считает, что игры наиболее целесообразно включать в заключительную часть занятия, но и есть те респонденты, которые считают возможной продолжительностью основной части занятия игровым методом - 1/4 основной части (60%).

Многие тренеры и спортсмены считают, что игровой метод закладывает множество грубых ошибок, которые, впоследствии, тяжело исправить (46%), а так же 54% опрошенных считает, что использование игр в процессе начального обучения плаванию замедляет процесс обучения. (50%) респондентов считает повторный метод наиболее целесообразным методом обучения плаванию в группе начальной подготовки. При начальном обучении кролю на груди (40%), респонденты считают, что применение игрового метода будет наиболее целесообразно, этот метод применяют непосредственно для согласовании рук и ног (46%), и применяется он во время освоения навыка плавания на этапе совершенствования навыка плавания (62%), и эти же (62%) считают, что применение игрового метода наиболее целесообразно на воде с инвентарем, необходимо использовать весь инвентарь, а именно использовать ласты, лопатки и колобашки (64%).

Результаты анкетирования показали слабую заинтересованность респондентов к применению игрового метода в обучении плаванию групп начальной подготовки. Респонденты отдают большее предпочтение повторному и интервальному методу обучения, а игровой метод позиционируют и применяют для разминки, отдыха, развлечения и поднятия эмоционального фона.

Поэтому, по нашему мнению, следует расширить применение игрового метода в процессе начального обучения плаванию детей. Игровой метод следует включить не только в заключительную, но и в основную часть занятия, а свободное плавание проводить организованно. Таким образом, изучение возможности применения игрового метода в группах начального обучения плаванию, на наш взгляд, является актуальным и требует экспериментального исследования.

3.2 Выявление особенностей использования игрового метода в плавании для детей 7-8 лет

По данным предварительно проведенного нами анкетирования мы установили, что специалисты имеют слабую заинтересованность в применении игрового метода в обучении плаванию групп начальной подготовки, также они отдают большее предпочтение повторному и интервальному методу обучения, а игровой метод позиционируют и применяют для разминки, отдыха, развлечения и поднятия эмоционального фона. Поэтому было проведено педагогическое наблюдение на тренировочных занятиях.

Цель наблюдения состояла в выявлении особенностей использования игрового метода в плавании для детей 7-8 лет.

Наблюдение было проведено нами в бассейне ФЦ «LeGrand» во время тренировочных занятий среди мальчиков и девочек в г. Красноярск период со 2 июля по 31 октября 2018 года. Занятия проводились тренерами по плаванию фитнес-центра «LeGrand», Коротковым Кириллом Викторовичем и Основиной Дианой Евгеньевной. К данному периоду была набрана группа начинающих пловцов, которые не умели плавать, то есть обучение начиналось с нуля. Занятия проводились три раза в неделю.

Для реализации цели наблюдения был разработан протокол, который имел табличный вид для удобства регистрации тренировочных занятий детей 7-8 лет:

1) продолжительность занятия в минутах;

2) упражнения на технику, применяемые на занятиях;

3) методы, применяемые на занятиях;

4) использование игрового метода в разных частях занятия;

5) инвентарь;

6) игра, которая проводилась на занятии.

В системе физического воспитания вид спорта «плавание» представлен в качестве:

- массового средства разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый с детских лет;

- оздоровления, закаливания, активного отдыха людей;

- средства профессионально-прикладной подготовки к ГТО;

- подросткового спорта и спорта высших достижений.

Нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания от юношеского разряда до звания «МСМК». Спортивная работа по плаванию проводится детско-юношескими спортивными школами и клубами, а также другими физкультурно-спортивными организациями.

Таблица 1 – Протокол сводных результатов педагогического наблюдения тренировочных занятий детей 7-8 лет

	Наполнение содержания в соответствии с частями тренировочного занятия		
Средняя продолжительность занятия	45 минут		
Кол-во упр. на технику в различных частях за 50 занятий, (%)	ПЧ	ОЧ	ЗЧ
	72	74	46

Продолжение таблицы 1 – Протокол сводных результатов педагогического наблюдения тренировочных занятий детей 7-8 лет

	Наполнение содержания в соответствии с частями тренировочного занятия		
Кол-во методов применяемых за 50 занятий, (%)	Им - 18 Пм - 72 ЦРм - 8 ИТм - 2	Им - 16 Пм - 38 ЦРм - 26 ИТм - 20	Им - 40 Пм - 30 ЦРм - 4 См - 26
Кол-во использования Им. в различных частях за 50 занятий, (%)	18	18	70
Кол-во использованного инвентаря в различных частях занятий, (%)	Л - 20 Д - 24 Лп - 4	Л -30 Д - 16 Кб - 16 Лп - 12	М - 18 ГО - 4 Д - 2 Л - 4
Кол-во используемых игр за 50 занятий, (%)	92		

Условные обозначения, используемые в таблице 1:

- Л – ласты;
- Кб – колобашки;
- Д – доски;
- Лп – лопатки;
- ГО – гимнастический обруч;
- М – мяч;
- ПЧ – подготовительная часть;
- ОЧ – основная часть;
- ЗЧ – заключительная часть;
- Им – игровой метод;
- Пм – повторный метод;
- ИТм – интервальный метод;
- С – соревновательный метод;
- ЦРм – целостно-раздельный метод.

Урок – это основная форма организации занятия. Первое, на что было обращено внимание, – продолжительность занятия. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки первого года обучения не должна

превышать 2-х часов в неделю, так трактует примерная программа спортивной подготовки. В процессе наблюдения было отмечено, что занятия проводятся 3 часа в неделю, а средняя продолжительность занятий составляет 45 минут.

Уроки проводились равномерно и включали в себя части занятия:

1) подготовительная часть:

- сообщались задачи урока, осуществлялась организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока, но в большинстве занятий не применялись ходьба, общеразвивающие и имитационные упражнения, которые проводятся на суше.

2) основная часть:

- в основной части урока решались задачи овладения элементами техники плавания, изучалась и совершенствовалась техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

3) заключительная часть:

- заключительная часть занятия была направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма в стабильное состояние с помощью свободного плавания или проведения игр.

Нами было подсчитано количество упражнений на технику плавания в процентном соотношении, таким образом можно сказать, что 72-74% занятий, составляют упражнения на технику плавания, при этом они используются, как в подготовительной части, так и в основной части занятий, и 46% технические упражнения в заключительной части занятий, это говорит о том, что упражнения применялись сразу в двух частях занятия, в начале и в конце, или в середине и в конце, или в начале и в середине. По нашему мнению и мнению авторов научной литературы (Н.А. Бутович, С.М. Вайцеховский, В.И. Кубышкин, Л.В. Геркан, В.И Маслов) упражнения на технику плавания в конце занятий не должны присутствовать. При начальном обучении плаванию, так как организм детей 7-8 лет ещё не готов к полноценным нагрузкам это отрицательно скажется на дальнейшем обучении на тренировочных занятиях, а именно, на эмоциональном состоянии обучающихся, то есть снизит интерес к

занятиям;

Далее мы рассматривали методы, которые применяют в различных частях занятий. Игровой метод 18% использовался в подготовительной части занятия, что помогало обучающимся легче справляться с последующими техническими действиями, за счет вспомогательных средств. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий. Повторный метод в подготовительной части применялся в большинстве занятий 72%, это отрицательно сказывается на физическом воспитании занимающихся, так как любая физическая тренировка должна начинаться с разминки, а не приводить каждую тренировку в многократное повторение упражнений, так как постоянная монотонная работа, отбивает желание к тренировкам. Целостно-раздельный метод использовали всего на 4 (8%) занятиях, такой метод целесообразно применять в подготовительной части с целью закрепления уже изученных элементов. Интервальный метод применялся на 1 (2%) занятии в подготовительной части.

Так же мы рассмотрели основную часть занятия. Игровой метод использовался на 16% занятиях, в этой части занятия данный метод можно применять, но сложнее будет перейти непосредственно к упражнениям, что требует хорошей концентрации к обучению. Повторный метод 38%, так же преобладает, как в подготовительной, так и в основной части, этот метод хорошо позволяет закрепить пройденный материал. Целостно раздельный метод 26%, применялся исключительно для постановки сложно координационного двигательного действия. В основном интервальный метод 20% применялся для совершенствования упражнений, но такой метод не нужно применять без общей физической подготовки, а данная подготовка использовалась в маленьком количестве, что отрицательно влияет на организм.

В заключительной части занятия было отмечено преимущественное применение игрового метода – 40%, использование такого метода на занятиях плавания является обязательным для обучения детей плаванию что, в свою

очередь, позволяет ускорить обучение технике плавания 7-8 летних детей на начальном этапе их обучения, так же как и соревновательный метод – 26%, в основном этот метод использовался в эстафетах и играх с мячом. Повторный метод 30% в заключительной части использовался для повторения прыжковых упражнений с бортика или продолжения основной части занятия, то есть заключительная часть отсутствовала.

Следующим нашим шагом было рассмотрением игрового метода в различных частях занятия. Такой метод характеризуется эмоциональностью и соперничеством, вариативным применением полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры, комплексным совершенствованием физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе. По данным наблюдения, игровой метод преобладает в заключительной части занятия (70%), а подготовительная и основная части занятия (18%), игровой метод, применялся в меньшей степени.

По количеству использованного инвентаря в различных частях занятий, можно проанализировать и сказать, что в процессе наблюдения в подготовительной части занятия особую роль занимают доски для плавания – 24%, ласты – 20%, и лопатки – 4% – в исключительных случаях для совершенствования техники работ рук. В основной части занятия использование ласт 30%, это более эффективное средство в обучении, доски и колобашки 18%, а лопатки 12% практически не применялись. В заключительной части занятия инвентарь не использовался за исключением, мячей 18%, гимнастических обручей 4% применялись исключительно для прыжков и скольжения, ласты 4% для эстафет, и доски 2% для свободного плавания. Таким образом, можно сказать, что в подготовительной и основной части занятий используют ласты и доски.

Игра - важное средство обучения плаванию. По данным наблюдения можно сказать, что у тренеров хороший ассортимент игр, под каждую поставленную задачу на занятиях, это позволяет четче усваивать пройденный

материал, а также закреплять его, но и были занятия, где просто было свободное плавание.

Проанализировав, можно сделать выводы, что занятия проводятся 3 часа в неделю, что говорит о нарушении стандартов, а средняя продолжительность занятия составляет 45 минут, в подготовительной части занятия уделяют внимание повторному методу и используют упражнения на технику плавания, при этом применяя плавательные доски и ласты. В основной части занятия предпочтение отдаётся таким методам как повторный и целостно-раздельный методы, а также используется весь инвентарь: ласты, доски, лопатки и колобашки, но ласты используются чаще, для правильной постановки работы ног, и, для продавливания воды, чтобы почувствовать, как работают ноги. В заключительной части специалисты используют игровой метод на занятиях плаванием, что является обязательным требованием физического воспитания. Игры проводятся, как без инвентаря, так и с ним, используя при этом мяч, но проведение игр в большинстве случаев было без использования вспомогательных средств, что дало меньший эффект при обучении.

Следовательно, нужно расширить применение игрового метода. Соглашаясь с мнениями авторов Карпенко, Коротковой и Кошкодана игровой метод это обязательное требование в физическом воспитании. Для этого метода характерны:

- эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;

- вариативное применение полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры:

- умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;

- комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, вали к победе.

А также нужно увеличить количество общеразвивающих упражнений, и подобрать специальные упражнения для определенных физических качеств в

игровой форме.

3.3 Эффективность применения игрового метода в плавании

Нами в период был проведен педагогический эксперимент с ноября 2018 года по апрель 2019 года, по результатам которого оценивалась эффективность применения игрового метода в плавании и осуществлялась математико-статистическая обработка полученных в ходе исследования данных и их интерпретация.

Основная задача эксперимента, выявить положительное или отрицательное влияние игрового метода для начального обучения плаванию детей 7-8 лет с его использованием и определить возможность дальнейшего использования на практике.

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

Занятия по плаванию проводились на основе игрового метода в режиме трех занятий в неделю. С целью формирования физических качеств, занятия на суше проводились один раз в неделю. При конструировании занятий в воде мы учитывали, что интенсивная нагрузка на занятиях по плаванию вызывает утомление, а умеренная - способствует снятию стресса, повышает эмоциональное состояние ребенка. Поэтому нагрузка на занятиях не должна быть запредельной, должна поддерживать и развивать физические качества учеников, а так же восстанавливать работоспособность детей младшего школьного возраста и варьироваться от целей и задач занятия.

В подготовительной части экспериментальной группына занятиях плавания, которые проводились два раза в неделю на воде, и один раз на суше, а также в этой же части занятия плавания использовались 5-10-минутные комплексы упражнений для обучения и закрепления навыков плавания. На суше были предусмотрены имитационные упражнения на разучивание, закрепление и совершенствование гребковых движений рук и ног. Упражнения

для правильного формирования гребковых движений руками выполнялись в положениях стоя в наклоне, лежа на полу и гимнастической скамейке. Имитация плавательных движений ног проводилась в положении стоя на одной ноге у стены, сидя на гимнастической скамейке, лежа на груди. Также использовались специальные упражнения: приседания с прямыми руками над головой, сед на пятках с наклоном назад сед брассиста, в упоре лежа - максимальное прогиб и выгибание туловища, поочередные махи ногой, стоя у гимнастической стенки, «стартовый прыжок» вверх. В воде подготовительная часть урока 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 в зале и в воде подбирались в зависимости от целей и задач урока плавания.

Основная часть занятия плавания на начальном этапе обучения строилась с активным участием вспомогательных, поддерживающих средств - плавающих гимнастических обручей, досок, нудлсов, ласт, колобашек, гантелей, которое используются в аква-эробике, 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.

Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее

при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

– хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;

– выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т.д.);

– движения руками («полоскание белья» – движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» – гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т.д.);

– движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

Игры, направленные на ознакомление со свойствами воды:

- морской бой,хождение по дну, кто выше, буря в море, волны на море, поймай рыбку, умывание, футбол, до пяти, будь внимательным, лягушата, смотри внимательно, пролезь в круг, сомбреро, спутник.

Упражнения для обучения дыханию.

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т.д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

– открывать глаза под водой;

– задерживать дыхание на вдохе;

– дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;

– делать выдохи в воду.

С помощью имитационных движений на суше – осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох-выдох.

Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду – путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

Обучение дыханию непосредственно связано с элементами погружения под воду: погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.

Только после того как начинающий пловец уже перестал бояться воды, свободно открывает глаза под водой, задерживает дыхание, делает глубокие выдохи в воду, можно переходить к следующим этапам обучения, не забывая о совершенствовании навыка дыхания вместе с двигательными действиями.

Игры, направленные на обучение дыханию.

- горячий чай,пузыри, общее дыхание, эстафета с бегущей игрушкой.

Погружение, всплывание и лежание.

Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде.

Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившийся с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т.е. погружаться с головой в воду.

Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

– держась руками за край бассейна или специальные поручни, приседать

так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;

– стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;

– стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» – задержаться под водой (выдох), на «три» – выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца – вдох, погрузиться с головой в воду – выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);

– парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплывание и лежание относятся следующие: поплавок;звездочка.

Игры, направленные на обучение погружению и всплытию:

- поплавок, кто быстрее спрячется под воду, пройди под мостом, конкурс поплавков, водолазы, сядь на дно, кораллы, буксир, охотники и утки.

Скольжения.

Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца – равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений на скольжение относятся:

– скольжение на груди – стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды;

– скольжение на спине – встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать

подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);

– скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;

– скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;

– скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений по скольжению на открытых водоемах и в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление к берегу, т.е. с более глубокого места к мелкому. При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи – поддержки.

Игры, направленные на выработку навыка лежания на воде:

- морская звездочка, буксировка, медуза, осьминог,кто сделает, перевертыши.

Игры, направленные на выработку навыка скольжения:

- стрела, торпеды, винт, торпеды и корабли, кто дальше, мотор, фонтан, гонка катеров, самый внимательный, мельница, кувырок, пароход, хрустальные шары,кто дольше, борьба за мяч, гусеница, соревнования с яйцом.

Прыжки в воду.

Прыжки в воду являются неотъемлемой частью подготовительных упражнений по освоению с водой и включают: простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты – с разводом рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т.д.

Игры, направленные на овладение простейшими прыжками:

- скатывание в воду, спрыгни в воду (спад в воду),каскад,каскад из

спадов,поймай мяч,кто дальше,точный прыжок,клоунада.

В заключительной части давались упражнения на релаксацию, снятие напряжения в мышцах.

В основе применения игрового метода для обучения плаванию младших школьников в системе физического воспитания использовались такие особенности как:

1. Регулирование нагрузки.

2. Исправление ошибок.

3. Совершенствование навыков.

4. Использование игрового метода в любой части урока.

5. Использование разновидностей игрового метода для различных возрастных групп.

6. Взаимосвязь преподаватель-ученик.

7. Важность оценочности.

Методы и приёмы, использованные при проведении занятий игровым методом:

- метод срочной информации;

- метод опосредованной наглядности;

- метод непосредственной наглядности;

- метод направленного прочувствовании двигательного действия –данный метод достигается в результате применения следующих методических приемов:

1. Принятия необходимых статических положений.

2. Участник в игре всегда может обратиться за помощью к товарищу или тренеру.

3. Использование игр с различным темпом.

4. Использования специальных вспомогательных средств в игре.

Эффективность в проведении занятий достигалась за счет рационального сочетания дидактических методов обучения с общепедагогическими:

1. Эмоционального стимулирования, который способствовал созданию благоприятного эмоционального фона занятии, благодаря чему

снимаются барьеры, снижается уровень тревожности, повышается эмоциональная устойчивость.

2. Создании ситуации успеха в учении, который включает в себя авансированное доверие, поощрение и порицание в обучении, использование игровых и соревновательных форм организации учебной деятельности.

3. Формировании психологической готовности к занятиям - концентрация внимания на задачах урока, эмоциональный настрой на выполнение заданий, особенно повышенной сложности.

Способность к сохранению устойчивости, один из важных видов в координации. На первом году обучения плаванию младших школьников, рационально устойчивое положение тела в воде существенно снижает сопротивление движению занимающегося и способствует повышению эффективности движений, координации работы рук, ног и дыхания. Таким образом с помощью координационных способностей, дети совершенствуют свои навыки в обучении и в плавании, в целом.

Таблица 2 – Результаты тестирования координационных способностей контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (сек)

Тест	**Этап**	**Группа**	**X, сек**	**$t_{таб}$**	**t**	**P**
Челночный бег» (3 по 10м)	начало	К	12,01±1,18	2,1	0,98	P>0,05
		Э	11,93±1,14			
	конец	К	11,97±1,23	2,1	3,27	P<0,05
		Э	11,06±1,29			
Три кувырка вперед	начало	К	5,52±0,5	2,1	0,84	P>0,05
		Э	5,57±0,4			
	конец	К	5,49±0,3	2,1	3,06	P<0,05
		Э	5,11±0,4			
Балансирование на гимнастической скамье	начало	К	6,25±0,5	2,1	0,74	P>0,05
		Э	6,30±0,4			
	конец	К	6,28±0,4	2,1	3,24	P<0,05
		Э	5,99±0,3			

Положительные сдвиги в уровне координационных способностей произошли в обеих группах, однако, более выраженные изменения показателей

у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Разумеется, положительные изменения произошли и в контрольной группе, где конечно результаты отличались от исходных данных. Однако прирост в экспериментальной группе оказался достоверно выше, чем в контрольной на 5-% уровне значимости.

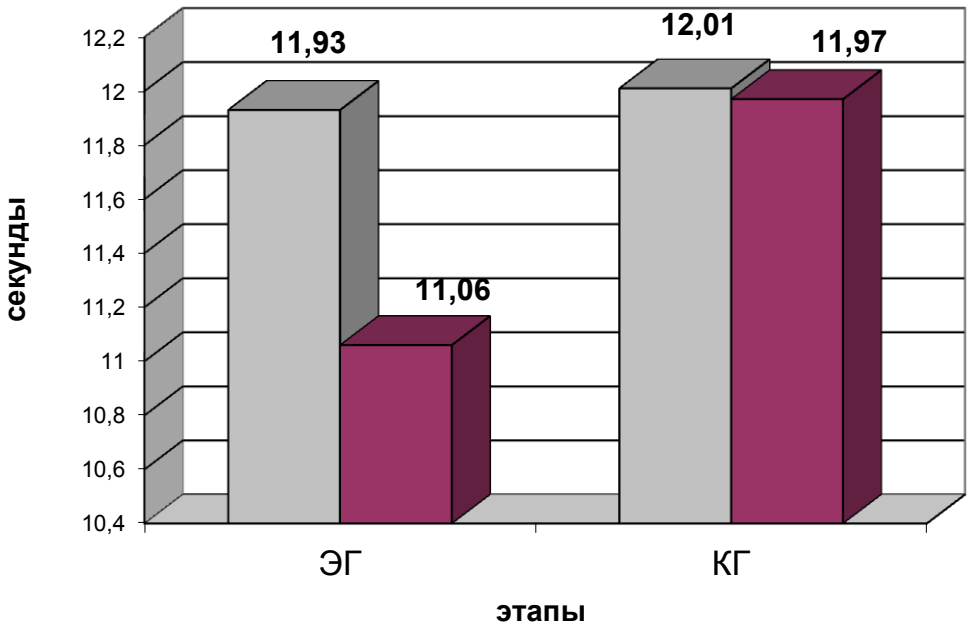

Рисунок 18 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в«челночный бег» (3 по 10м)

В тесте «челночный бег» 3 по 10 метровдо начала эксперимента достоверных различий между учениками контрольной и экпериментальной групп в физической подготовленности не выявлено ($p>0,05$).После эксперимента экспериментальная группа продемонстрировала результат достоверно выше, чем в контрольной. Прирост составил 0,87 сек в экспериментальной группе и 0,04 сек в контрольной.

Кувырок – это последовательное касание поверхности лопатками, тазом, ступнями, ладонями, переворачиваясь через голову.Совершенствование переворотов тренирует функцию равновесия, развивает гибкость, ловкость и координацию. В плавании, кувырок вперед развивает повороты в воде,

испульзуется как в вольном стиле так и на спине.

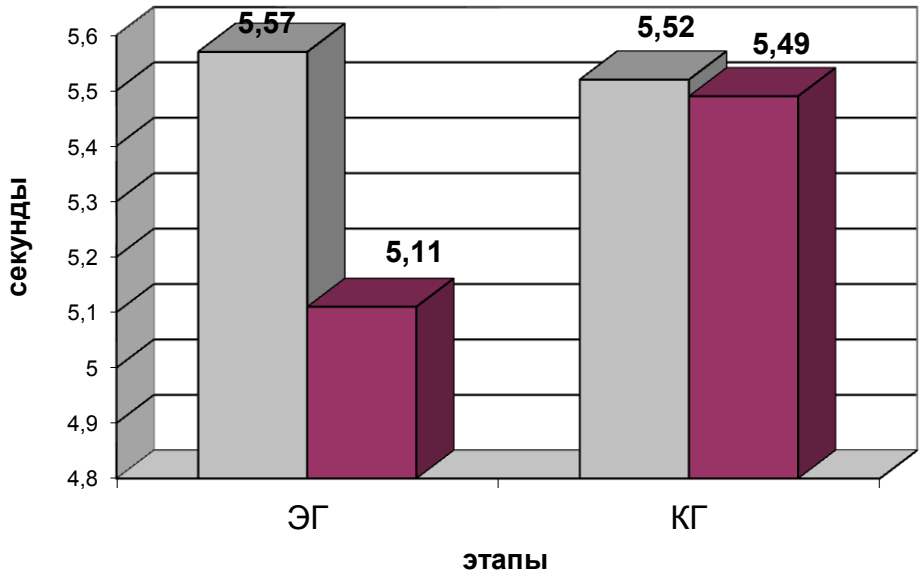

Рисунок 19 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента «три кувырка вперед»

В тесте «три кувырка вперед» до начала эксперимента достоверных различий между учениками контрольной и экпериментальной групп в физической подготовленности не выявлено ($p>0,05$). После эксперимента экспериментальная группа продемонстрировала результат достоверно выше, чем в контрольной. Прирост составил 0,46 сек в экспериментальной группе и 0,03 сек в контрольной.

Одной из задач развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию, которые особенно важны для отдельных видов спортивной и профессиональной деятельности.

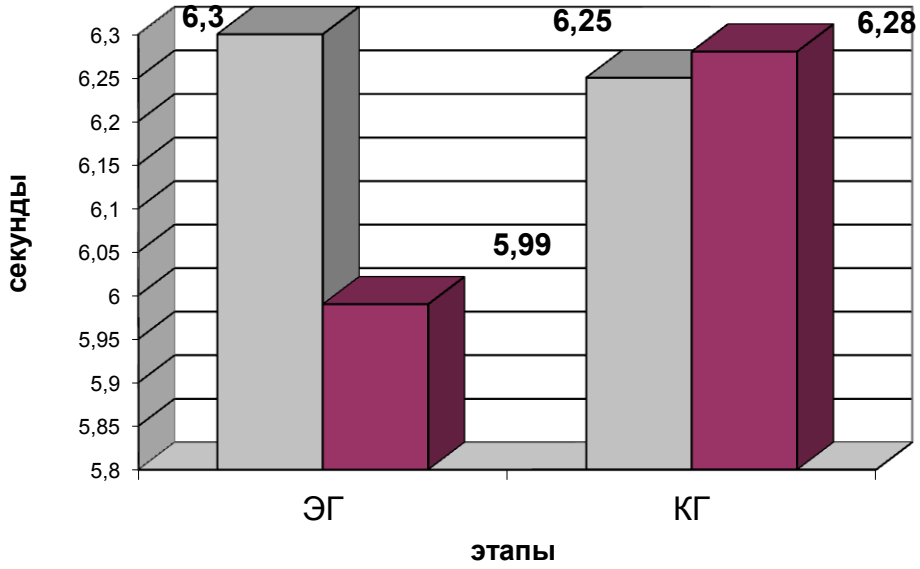

Рисунок 20 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента «балансирование на гимнастической скамье»

В тесте «балансированиена гимнастической скамье» до начала эксперимента достоверных различий между учениками контрольной и экпериментальной групп в физической подготовленности не выявлено (p>0,05). После эксперимента экспериментальная группа продемонстрировала результат достоверно выше, чем в контрольной. Прирост составил 0,31 сек в экспериментальной группе и 0,03 сек в контрольной.

Для выявления эффективности разработанной методики нами был проведен педагогический эксперимент, в течение которого фиксировались результаты выполнения следующих контрольных упражнений.

Таблица 3 – Результаты выполнения специальных упражнений контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Тест	Этап	Группа	X ± m	$t_{таб}$	t	P
Стрела, м	начало	К	3,4±0,2	2,1	0,98	P>0,05
		Э	3,7±0,2			
	конец	К	4,6±0,2	2,1	0,94	P>0,05
		Э	4,9±0,2			

Продолжение таблицы 3 - Результаты выполнения специальных упражнений контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Тест	Этап	Группа	X ± m	$t_{таб}$	t	P
Торпеда, м	начало	К	5,0±0,4	2,1	0,86	P>0,05
		Э	4,9±0,3			
	конец	К	7,9±0,4	2,1	3,27	P<0,05
		Э	10,7±0,6			
Задержка дыхания, сек	начало	К	9,8±0,9	2,1	1,26	P>0,05
		Э	10,8±1,1			
	конец	К	15,4±0,8	2,1	3,63	P<0,05
		Э	19,4±1,2			
Кроль без дыхания, м	начало	К	5,5±0,8	2,1	1,02	P>0,05
		Э	4,8±0,7			
	конец	К	9,1±0,8	2,1	3,42	P<0,05
		Э	12,8±1,2			

Результаты экспериментальной группы в тестах «торпеда», «задержка дыхания» и «кроль без дыхания» достоверно выше, чем в контрольной при 5-% уровне значимости. В тесте «стрела» достоверных различий не выявлено.

Упражнение «стрела», одно из основ освоения техники скольжения.

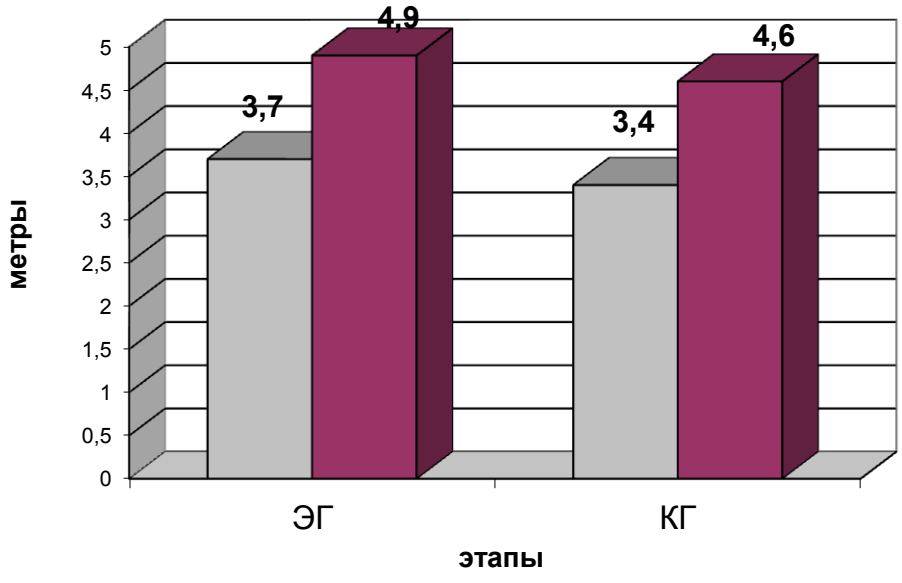

Рисунок 21 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в тестовом упражнении «стрела»

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

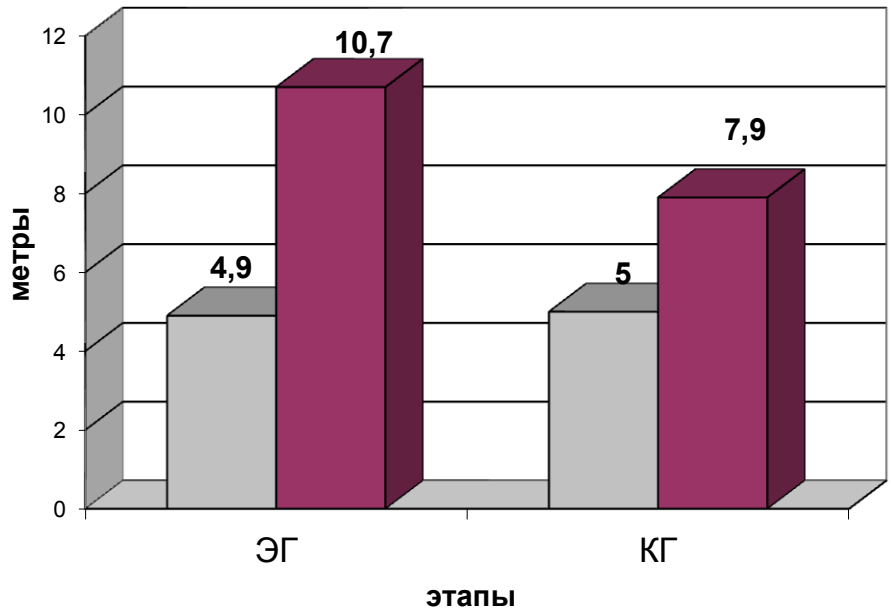

Рисунок 22 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в тестовом упражнении «торпеда»

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

Задерка дыхания играет важную роль в таках упражнениях «стрела» и «торпеда», а в сочетании эти эпражнения дают возможность, скольжения на большое растояние

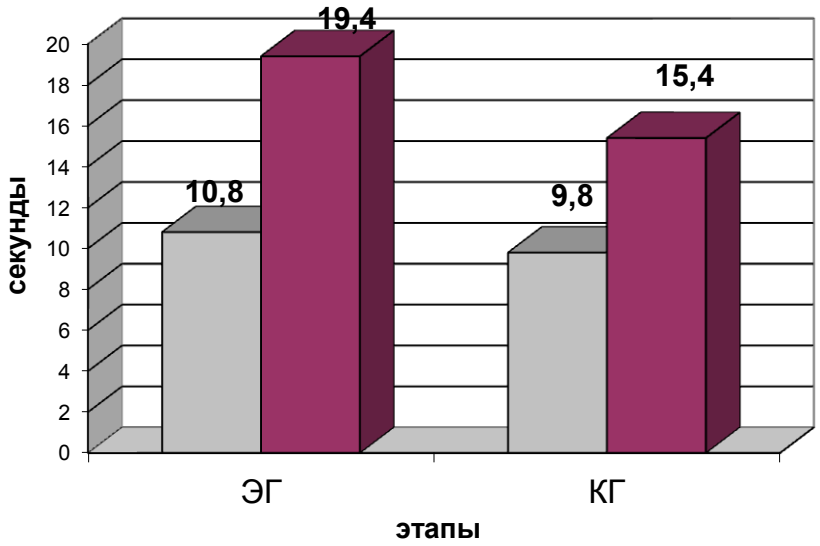

Рисунок 23 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента упражнении «задержка дыхания»

При выполнении упражнения «задержка дыхания»занимающиеся экспериментальной группыпродемонстрировали результат достоверно выше, чем в контрольной. Прирост составил 8,6 сек в экспериментальной группе и 5,6 сек в контрольной.

Кроль без дыхания, дает более лучший результат, и меньше энергии тратится на повороты головой. Поворачивая головой, теряется скорость, а для коротких дистанций важно, то, чтобы скорость была максимальной.

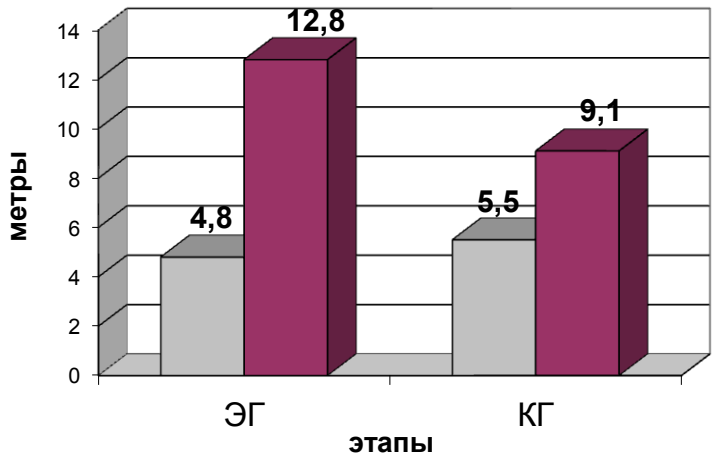

Рисунок 24 – Изменение результатов тестирования контрольной и

экспериментальной групп до и после эксперимента в плавании «кроль без дыхания»

При выполнении упражнения «кроль без дыхания»занимающиеся экспериментальной группыпродемонстрировали результат достоверно выше, чем в контрольной. Прирост составил 8,0 м в экспериментальной группе и 3,6 м в контрольной.

Таблица 4 – Результаты плавания контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (сек)

Тест	**Этап**	**Группа**	**X, сек**	**$t_{таб}$**	**t**	**P**
25м Кроль на груди	начало	К	36,8±3,5	2,1	1,18	P>0,05
		Э	37,1±3,3			
	конец	К	36,4±3,2	2,1	3,57	P<0,05
		Э	33,5±3,8			
25м брасс	начало	К	45,7±4,7	2,1	1,34	P>0,05
		Э	46,2±4,4			
	конец	К	45,3±4,1	2,1	4,12	P<0,05
		Э	41,6±3,5			
10х25м эстафета	конец	К	402,2±10,5	2,1	3,96	P<0,05
		Э	371,5±8,4			

В трёх тестах: плавание на 25м кролем, плавание на 25м брассом, плавание смешанной эстафеты 10х25м (5 пловцов кролем и 5 пловцов брассом), результаты в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной. Результаты являются достоверными при 5-% уровне значимости.

На первых порах перехода из лягушатника на большую воду, для плавания на время, больше используют отрезки 25 метров. Важно объяснить ребенку что нужно плыть в полную силу.

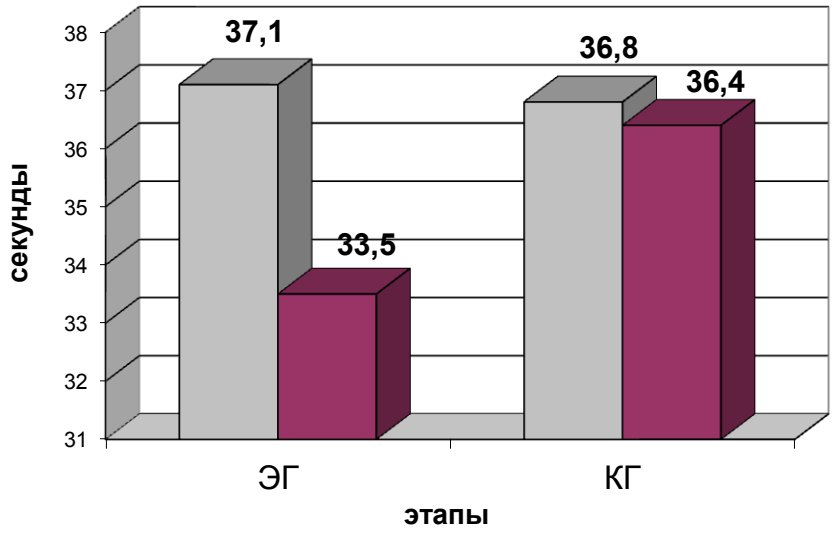

Рисунок 25 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента на дистанции 25м способом кроль на груди

При плавании 25м способом кроль занимающиеся экспериментальной группыпродемонстрировали результат достоверно выше, чем в контрольной. Прирост составил 3,6 сек в экспериментальной группе и 0,4 сек в контрольной.

Брасс - вид плавания на груди. Во время исполнения этого стиля, замечают согласованное движение рук и ног спортсмена. Они делают симметричный цикл движений, параллельно поверхности воды. Брасс считается медленным и сложным стилем в плавании.

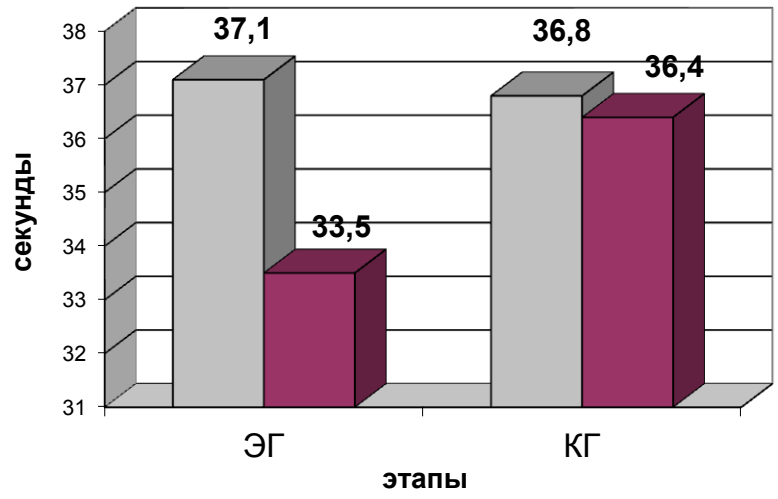

Рисунок 26 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента на дистанции 25м способом брасс

При плавании 25м способом брасс занимающиеся экспериментальной группыпродемонстрировали результат достоверно выше, чем в контрольной. Прирост составил 3,6 сек в экспериментальной группе и 0,4 сек в контрольной.

Эстафетное плавание показывает хороший командный дух, что позволяет отметить не только лучших, но и дает возможность увидеть, как занимающиеся ведут себя в коллективе, а так же возможность увидеть их мотивацию к занятиям.

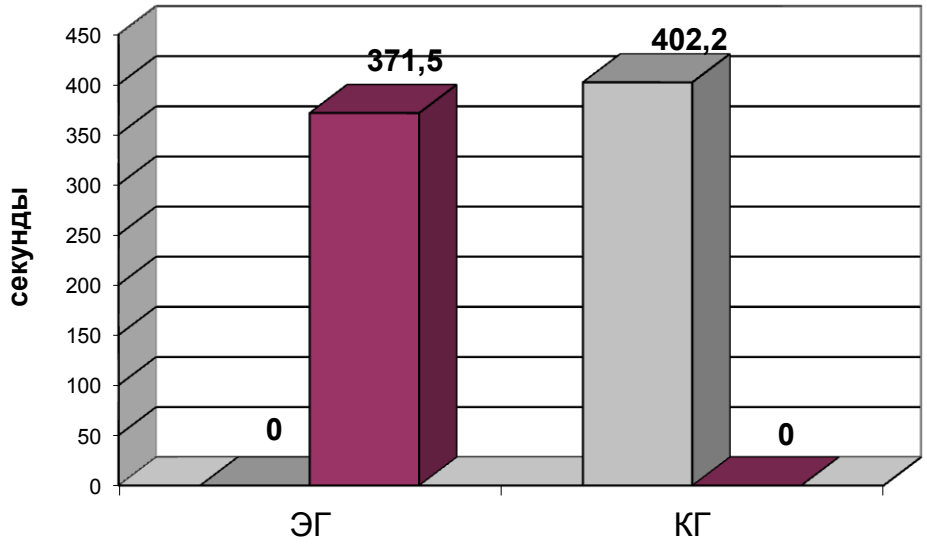

Рисунок 27 – Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента в эстафетном плавании 10х25м (кроль и брасс)

При проплывании эстафеты 10х25м (кроль и брасс) занимающиеся экспериментальной группыпродемонстрировали результат достоверно выше, чем в контрольной, 371,5 сек – показатель экспериментальной группы и 402,2 сек – контрольной.

Сравнивая показатели изменения результатов двух групп, мы выявили,

что применение игрового метода для начального обучения плаванию детей 7-8 лет с его использованием оказывает более эффективное влияние на конечный результат в плавании.

Обобщая результаты исследования, можно сказать, что игровой метод для начального обучения плаванию детей 7-8 лет с его использованием является эффективным и в дальнейшем может применяться на практике.

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.

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

1) методики обучения технике спортивных способов плавания с дальнейшей задачей достижения высот спортивного мастерства;

2) методики массового обучения плаванию, как жизненно необходимому навыку.

Важной особенностью методик первого направления является то, что независимо от качества решения стоящей перед ними основной задачи они фундаментально решают задачи второго направления. Второе направление - массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку должно проводиться в средних общеобразовательных школах и детских лагерях отдыха в соответствии с программами, утвержденными Госкомспорта РФ.

Остаётся не решенным вопрос, связанный с целесообразностью и эффективностью использования данных методик на начальном этапе обучения для реализации первого направления – обучения технике спортивных способов плавания.

Результаты педагогического эксперимента показали, что применение игрового метода для начального обучения плаванию детей 7-8 лет с его

использованием оказывает более эффективное влияние на конечный результат в плавании.

Обобщая результаты исследования, можно сказать, что игровой метод для начального обучения плаванию детей 7-8 лет с его использованием является эффективным и в дальнейшем может применяться на практике.

Библиографический список

1. Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Баранов В.А., Петрова Н.Л. - М., 2008. - 120 с.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / Беспалько В.П. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
3. Бубенкова О.М. Эффективность применения игрового метода с детьми / О.М. Бубенкова. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2007. - №3. - С. 8.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.
5. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Булгакова Н.Ж. - М: Физкультура и спорт, 2011. - 265 с.
6. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: состояние и пути развития/ Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов. // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №6. - С. 28-30.
7. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 76 с.
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте/Н.Ж. Булгакова. - М.:Аст: Астрель, 2002. - 159 с.
9. 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, 2014. - 320 с.
10. 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.
11. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / Васильев В.С. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.

12. Викулов А.Д. Плавание : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М. :Владос-Пресс, 2004. - 367 с.

13. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Выготский Л.С. - М.: Просвещение, 1991. - 96 с.

14. Ганчар И.Л. Теория преподавателя плавания: технологии обучения и совершенствования: учебник / И.Л. Ганчар. - Одесса: Друк, 2006. - 696 с.

15. Гарбуз Г.Е. Совместный с родителями проект «Плавание - это здоровье» / Г.Е. Гарбуз. // Инструктор по физкультуре. - 2013. - №1. - С. 82-87.

16. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей с использованием сюжетно-ролевых игр автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.С. Герасимова. - Спб., 2009. - 24 с.

17. 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. - 2003. - №1. - С. 29-34.

18. 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, 2003. - Вып.3. - С. 135-136.

19. Давыдов В. Проблемы развивающегося обучения / Давыдов В. - М.: Новая школа, 1986. - 240.

20. 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. - 2013. - №367. - С. 147-150.

21. Ермакова М.В. Уроки плавания / Ермакова М.В. //Спорт в школе : метод.пособие для учителей физкультуры и тренеров. - 2011. - №10. - 28 с.

22. Ермакова М.В. Особенности обучения плаванию в разновозрастной группе / М.В. Ермакова, Т.Н. Павлова, Н.А. Чистова // Детский тренер. -2009. - №3. - С. 21-34.

23. Зернов, В. И. «Золотые» упражнения для обучения плаванию : практикум / В. И. Зернов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. - 48 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. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка : Метод. рук. для родителей и воспитателей / В. В. Кантан. - СПб. : КОРОНА принт, 2001. - 270 с.

26. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения / Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.. - М.: Человек, Пространство, 2009. - 48 с.

27. Кардамонова Н.Н. Плавание: физическая культура и спорт / Кардамонова Н.Н. - Ростов на Дону, 2007. - 320 с.

28. Качковская Н.А. Эффективность применения игрового метода в обучении плаванию детей // Молодой ученый. - 2017. - №8. - С. 335-337.

29. Кошкодан Е.Н. Игровой метод обучения плаванию / Кошкодан Е.Н. - М. : Олимпийское пространство, 2011. - 46 с.

30. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию / Кошанов А.И. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с.

31. Котляров А.Д. Дифференцирование средств обучения технике плавания детей школьного возраста: автореф. дис..канд. пед. наук / А.Д. Котляров. - Омск, 2009. - 19 с.

32. Кузнецова Ж.В. Плавание как одна из форм развития двигательных качеств у школьников // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, 2013. - № 6. - С. 104-106.

33. Литвинов А.А. Азбука плавания / Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федин В.М. - Санкт-Петербург: Лига, 2005. - 83 с.

34. Маряничева Е.Г. Обучение плаванию : метод.пособие / Е.Г. Маряничева. - М. : Физкультура и спорт, 2008. - 61 с.

35. Маркова А.П. Формирование мотивации учения / Маркова А.П. - М.: Просвещение, 1990. - 192 с.

36. Нагорнова Л.В. Игра как метод обучения младших школьников / Нагорнова Л.В., Волынкин В.И. // Гуманитарные исследования, 2014. - № 2. - С. 160-164.

37. Новикова М.В. Плавать раньше, чем ходить / Новикова М.В. // Инструктор по физкультуре. - 2014. - N 3. - 32-39 с.

38. 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.

39. 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.

40. Осокина Т.И. Обучение плаванию детей: пособие для инструкторов по плаванию / Осокина Т.И. - М.: Весть, 2005. - 80 с.

41. Павлова Т.Н. Особенности обучения плаванию младшего школьного возраста / Павлова Т.Н. - М.: Мысль, 2008. - 72 с.

42. Павлова Т.Н. В помощь школьному учителю: рекомендации по обучению плаванию / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина // Детский тренер. - 2012. - №1. - С. 14-20.

43. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Технология игры в обучении и развитии: учебное пособие. - М.: МПУ, 1996. - 272с.

44. Погребной А.И., Инновационная методика обучения плаванию / А.И., Погребной // Физическая культура, спорт, наука и практика. - Краснодар, 2001. - №1. - 4 с. 46-50.

45. Приходько В.В. Исследование параметров управления движениями в процессе обучения плаванию: метод.пособие / Приходько В.В. - Волгоград: ВГУ, 2004. - 74 с.

46. Протченко Т.А. Обучению плаванию младших школьников: метод.пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-Пресс, 2003. - 77 с.

47. Протченко Т.А. Методическое пособие по обучению плаванию младших школьников на уроках физической культуры / Протченко Т.А. - М.: Просвещение, 2010. - 54 с.

48. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому (из опыта программированного обучения плаванию) / Семенов Ю.А. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.

49. 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.

50. Хальянд Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой обучения: Учебный материал / Хальянд Р., Тамп Т., Каал Р. - Таллин, 2006. - 99 с.

51. Чертов Н.В. Теория и методика плавания : [учебник] / Южный федеральный университет / Н.В. Чертов. - Ростов на Дону : Изд-во ЮФУ, 2011. - 52 с.

52. Чертов Н.В. Обучение плаванию: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов, Южный федеральный университет. - 2010. - 178 с.

53. 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.

54. 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.

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

56. 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.

57. 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.

58. 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.

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета

Применение игрового метода в обучении плаванию детей

Данное исследование проводится с целью изучения проблемы, связанной с использованием игрового метода в процессе начального обучения плаванию детей 7-8 лет.

Ваше мнение по предложенным ниже вопросам будет иметь большое значение при разработке и обосновании экспериментальной методики обучения плаванию детей 7-8 лет на основе игрового метода.

От искренности Ваших ответов будет зависеть правильность наших выводов и рекомендаций.

При обработке результатов анкетирования нам необходимо знать о Вас следующие сведения:

- ✓ Место тренировочного процесса (бассейн), организация (спортивная школа, институт):_____
- ✓ Спортивная деятельность (тренер, спортсмен):_____
- ✓ Спортивная квалификация (звание или разряд; тренерская категория):_____
- ✓ Стиль плавания:_____
- ✓ Спортивный и тренерский стаж:_____

Просим Вас ответить на следующие вопросы.

Пожалуйста, выделите только один ответ, наиболее важный и целесообразный, подходящий и соответствующий Вашему мнению.

1. Применение игрового метода с первых занятий:

а) закладывает множество грубых ошибок, которые, впоследствии, тяжело исправить;

б) можно применять как основной метод;

в) можно использовать как дополнительный метод, например, в качестве закрепления пройденного материала.

2. Применение игрового метода наиболее целесообразно:

а) для освоения воды; б) для развлечения и отдыха от основных упражнений;

в) для мотивации к занятиям плаванием; г) для освоения навыка плавания.

3. Применяя игровой метод, наиболее целесообразны следующие упражнения:

а) лежание на воде; б) погружение головы в воду;

в) скольжение и упор; г) дыхание и передвижения по дну.

4. Использование игр в процессе начального обучения плаванию:

а) существенно не влияет на сроки обучения; б) ускоряет процесс обучения;

в) замедляет процесс обучения.

5. Применение игрового метода наиболее целесообразно:

а) на первоначальном этапе; б) на этапе освоения способов плавания;

в) на этапе совершенствования навыка плавания.

6. Игры наиболее целесообразно включать:

а) в подготовительную часть занятия; б) в основную часть занятия;

в) в заключительную часть занятия.

7. Игровой метод на занятиях с группами начального обучения наиболее целесообразно применять:

а) регулярно; б) «время от времени»; в) редко; г) не применять.

8. Наиболее целесообразный метод обучения плаванию в группе начальной подготовки:

а) повторный; б) интервальный; в) игровой.

9. Для поддержания благоприятного эмоционального состояния детей наиболее целесообразно применять:

а) свободное плавание; б) активный отдых на воде;

в)отдых на суше; г) игры на воде и суше.

10. Игровым методом наиболее целесообразно обучать следующим элементам техники:

а) работа рук; б) работа ног; в) согласование рук и ног.

11. Игровым методом наиболее целесообразно можно обучать следующему способу плавания:

а) кроль на груди; б) кроль на спине; в) брасс; г) баттерфляй.

12. Игровой метод наиболее целесообразно можно применять:

а) на воде с инвентарем; б) на воде без инвентаря;

в) на суше с инвентарем; г) на суше без инвентаря.

13. Для игровой деятельности наиболее целесообразно применение следующего инвентаря:

а) лопатки; б) колобашки; в) ласты; г) все выше перечисленные.

14. Возможная продолжительность подготовительной и заключительной частей занятия игровым методом:

а) 1/4 подготовительной и/или заключительной части;

б) 1/2 подготовительной и/или заключительной части;

в) 3/4 подготовительной и/или заключительной части;

г) вся подготовительная и/или заключительная часть.

15. Возможная продолжительность основной части занятия игровым методом:

а) 1/4 основной части; б) 1/2 основной части;

в) 3/4 основной части; г) вся основная часть.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Конспект занятия

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.

	Содержание	**дозировка**	**Методические указания**
1.	**Подготовительная часть**	**15 мин**	
	1. Построение на бортике. ТБ; 2. Ознакомление с задачами урока; 3. ОРУ и СУ пловца на суше; 4. Организованный вход в воду; 5. Выдохи в воду.	 7 мин 10 раз	 Имитационные движения руками, ногами Спускаемся по лестнице спиной к воде Выдохи с поворотом головы
2	**Основная часть**	**25 мин**	
	1. Скольжение на груди без работы ног; 2. Скольжение на груди с работой ног; 3. Выдохи в воду; 4. Работа ног при плавании кролем на груди с нудлсом;	2х7м 2х7м 10 раз	Упражнения выполняются на задержке дыхания Обратить внимание на полный выдох На дно не вставать Выдохи с поворотом головы Индивидуальное исправление ошибок

	5. Плавание кролем на груди с дыханием в каждом цикле; 6. Плавание кролем на груди в полной координации; 7. Работа ног при плавании на спине, доска за головой 8. Плавание кролем на спине, доска на груди; 9. Выдохи в воду; 10. Плавание на спине облегченным способом; 11. Ознакомление с работой ног при плавании дельфином; 12. Разучивание подвижной игры:«Поезд в тоннель».	25м 25м 25м 25м 25м 10 раз 25м 25м 5 мин	Индивидуальное исправление ошибок Индивидуальное исправление ошибок Следить за согласованием движений Руки на колени Обратить внимание на сильный удар ногами Плывем спокойно, не торопимся Работаем в ластах Акцентировать внимание на работу ногами.
3	**Заключительная часть**	**5 мин**	
	1. Подвижная игра «Оса»; 2. Свободное купание; 3. Построение, подведение итогов урока, выставление оценок.	2 мин 2 мин 1 мин	Следить за правильным выдохом в воду Соблюдение правил ТБ Отметить лучших

План-конспект экспериментальной группы (вариант 1)

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.

	Содержание	дозировка	Методические указания
1.	**Подготовительная часть**	**15 мин**	
	6. Построение на бортике. ТБ 7. Ознакомление с задачами урока 8. ОРУ и СУ пловца на суше 9. Организованный вход в воду 10. Выдохи в воду	 7 мин 10 раз	 Имитационные движения руками, ногами Спускаемся по лестнице спиной к воде Выдохи с поворотом головы
2	**Основная часть**	**25 мин**	
	1. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками, работа ногами кролем; 2. Игра «Кто дальше проскользит?» (на груди, на спине); 3. Игра «Торпеды в цель» (на груди, на спине); 4. Ознакомление с работой ног при плавании дельфином; 5. Эстафета (на ногах кролем и на спине).	5х30 сек 10 мин 2х25м 25м 125м	По второму свистку, ноги работают максимально быстро Играющие становятся в две колоны. Скольжение без работы ног Побеждает та команда, которая по сумме метров проскользит больше Играющие становятся в две колоны. Скольжение с движением ногами кролем в гимнастический обруч Работаем в ластах Обучающиеся делятся на две команды, нечетные номера плывут на ногах с нудлсами, четные номера на спине с доской – руки вытянуты
3	**Заключительная часть**	**5 мин**	
	1. Игра «Борьба за мяч» 2. Построение, подведение итогов урока, выставление оценок.	4 мин 1 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. Отметить лучших

План-конспект экспериментальной группы (вариант 2)

Тема «Обучение технике плавания кролем на груди и спине»

Продолжительность: 45 минут

Задачи:

1. Разогреть организм, создать положительный настрой для дальнейшей двигательной активности.

2. Способствовать закреплению навыков правильной осанки, укреплению мышц рук, ног, живота, спины, развитию координации движений.

3. Укреплять дыхательную мускулатуру.

4. Познакомить ребенка с движениями, с которыми он встретится в воде.

	Содержание	**дозировка**	**Методические указания**
1.	**Подготовительная часть**	**15 мин**	
	1. Построение; Сообщение задач урока; 2. Строевые упражнения: А) Повороты на месте; Б) Перестроение из одной шеренги в две и обратно; В) Перестроение из колоны по 1 в колону по 2 и обратно; Г) Перестроение из 1 шеренги в 3 и обратно; Д) Перестроение из колоны по 1 в колону по 3 и обратно; Е) Передвижения: • В обход; • По диагонали; • Противоходом; • Змейкой; Ж) Перестроение поворотом в движении и обратно; З)Перестроение в колону по 4 разведением и сведением и обратно; 3. Прикладные упражнения: А) Разновидности ходьбы: • На носках (руки в стороны; руки вверх); • На пятках (руки на пояс; руки за голову); • На наружной стороне стопы (руки на пояс); • На внутренней стороне стопы (руки на пояс); Б) Разновидности бега: • Обычный; • Приставными шагами (правым, левым	1 мин 3 мин 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раза 1 раз 2 раза 3 раза 1 раз 1 раз 1 раз 0.5 круга 0.5 круга 0.1 круга	Обратить внимание на форму; Следить за равнением в шеренге; Движения выполнять под счет; Соблюдать дистанцию; Следить за осанкой; Замыкающий в каждой 3 вовремя подавать команду; Следить за равнением; Спина прямая; Соблюдать дистанцию;

	боком); • Высоко поднимая бедро; • Спиной вперед (смотреть через правое плечо); • Скрестными шагами (правым, левым боком); В) Упражнения на восстановление дыхания (1-2 руки вверх-вдох; 3-4 руки вниз-выдох; Г) Остановка группы; Д) Перестроение уступом (на месте, 3,6) 4. Комплекс ОРУ: 1)И. П. Ноги врозь, руки на пояс; 1-наклон головы влево; 2-И. П.; 3-наклон головы вправо; 4- И. П.; 2) И.П. Ноги врозь, руки вперед; 1-4- 4 круговых движения кистями внутрь; 5-8-4 круговых движения кистями наружу; 3)И.П. Ноги врозь, руки к плечам; 1-4- 4 круговых движения согнутыми руками вперед; 5-8- 4 круговых движения согнутыми руками назад; 4)И.П. ноги врозь, руки перед грудью; 1-2- 2 рывка согнутыми руками назад; 3-4- 2 рывка назад, руки прямые; 5)И.П. ноги врозь, руки на пояс; 1- Наклон влево; 2- И.П. 3- Наклон вправо; 4- И.П. 6)И. П. ноги врозь, руки на пояс; 1- Наклон вперед, руками коснуться пола; 2- И.П. 3- Наклон назад; 4- И.П. 7)И.П. Ноги врозь, руки на пояс; 1-4- 4 круговых движения тазом влево; 5-8-4 круговых движения тазом вправо; 8)И.П. полуприсед, руки на колени; 1-4- 4 круговых движения влево; 5-8-4 круговых движения вправо; 9)И.П. Ноги врозь, руки в стороны вперед; 1- Мах правой, коснуться левой ладони; 2- И.П. 3- Мах левой, коснуться правой ладони; 4- И.П. 10)И.П. Ноги врозь, руки на пояс; 1-выпад правой, руки на колено; 2-И.П.	0.1 круга 1 круг 0.5 круга 0.5 круга 0.5 круга 0.3 круга 0.5 круга 1 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Соблюдать дистанцию; Упражнение выполнять медленно; В локтях руки прямые; Интенсивные круговые движения; Руки ровно перед грудью; Руки в горизонтальном положении; Ноги в коленях прямые; Плечи на месте; Интенсивные круговые движения; Ноги прямые; Спина прямая;

	3-выпад вправо, руки на колено; 4-И.П. 5- Выпад левой, руки на колено; 6- И.П. 7- Выпад влево, руки на колено; 8- И.П. 11)И.П. О.С; 1- Упор присев; 2- Упор лежа; 3- Упор присев; 4- И.П.	 5 раз 5 раз 8 раз 8 раз	 Ноги вместе;
2	**Основная часть**	**25 мин**	
	1. «Лодочка» - и. п. стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу: А) подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься; Б) расслабиться, опуститься на пятки; В) кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься; Г) опустить руки вниз, расслабиться. 2. «Мельница» - и. п. основная стойка. Круговые движения прямыми руками вперед, назад. 3. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на животе напрячься всем телом, расслабиться. 4. «Фонтанчики» - сидя руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх, вниз попеременно, как при плавании в стиле «кроль». 5. «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом 45 градусов. 6. Имитация движений ногами кролем, сидя на полу, ноги под углом 45 градусов	12 раз 12 раз 12 раз 2 раза 3 раза 5х30 сек	Носки тянуть. Опускаем ноги плавно. Руки тянутся. Опускаем руки плавно. Руки прямые, локти не сгибаем. Быть прямыми как стрела. Ноги прямые. Ноги не опускать. Носки оттянуты и развернуты внутрь.
3	**Заключительная часть**	**5 мин**	
	1. Игра «Соревнование тачек»	4 мин	Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят тачки вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет линию финиша (в

	2. Построение, подведение итогов	1 мин	10 - 15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с тачкой пересечет линию старта Отметить лучших

ПРИЛОЖЕНИЕ В
Протокол наблюдения

Таблица – Протокол наблюдения тренировочных занятия детей 7-8 лет

№	Продолжительность занятия (мин)	Упражнения на технику, применяемые на занятиях			Методы, применяемые на занятиях			Использование игрового метода в разных частях занятия			Инвентарь			Название игры, которая использовалась на занятии
		ПЧ	ОЧ	ЗЧ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	
1	45 мин	-	+	-	Им	ЦРм	Им	+	-	+	-	-	-	«Кто выше?», «Переправа»
2	44 мин	+	-	+	Пм	Им	См	-	+	+	-	-	-	«Поезд в тоннель», «Утки-Нырки»
3	45 мин	+	+	+	ЦРм	Им	См	-	+	+	-	+, Д	+	«Кто дальше проскользит», «Стрела»
4	46 мин	+	-	+	Им	Пм	Им	+	-	+	+, Л	+, Д	-	«Фонтанчик», «У кого больше пузырей»
5	47 мин	+	+	-	Пм	ЦРм	См	-	+	+	+. Д	+, Л	-	«Качели», «Кто победит?»
6	45 мин	-	+	+	ЦРм	Пм	Им	-	-	+	-	+, Л	+, М	«Борьба за мяч»
7	46 мин	+	+	-	Пм	Пм	Им	-	-	+	+, Л	-	+, ГО	«Прыжки в круг»
8	48 мин	+	+	+	Им	ЦРм	См	+	-	+	+, Д	+, Л	-	«Клоунад», «Каскад»
9	43 мин	-	+	+	Пм	Пм	Пм	-	-	+	+, Л	+, Кб	-	«Стрелы летят с берега»
10	45 мин	+	+	-	Пм	ИТм	Пм	-	-	-	-	+, Л	-	
11	45 мин	+	+	-	Пм	Пм	Им	-	-	+	-	+, Л	+, ГО	«Попади торпедой в цель»
12	45 мин	+	-	-	Пм	ИТм	Им	-	-	+	-	+, Д	+, М	«Мяч по кругу», «Салки»
13	45 мин	-	+	-	Пм	Им	Пм	-	+	-	-	-	-	
14	44 мин	-	+	-	ИТм	Пм	Им	-	-	+	-	+, Д	-	«Ромашка»
15	45 мин	+	+	+	Пм	Пм	Пм	-	-	+	-	+, Кб	-	
16	46 мин	+	+	+	Пм	Им	Пм	-	+	-	-	+, Л	+, М	«Гонка мячей»
17	47 мин	+	+	-	Пм	Пм	См	-	-	+	+, Д	+, Д	-	«Кто победит?»

Условные обозначения: Л – ласты; Кб – Колобашки; Д – доски; Лп – лопатки; ГО – гимнастический обруч; М – мяч; ПЧ – подг.часть; ОЧ – осн.части; ЗЧ – закл.часть; Им – игровой метод; Пм – повторный метод; Итм – интервальный метод; С – соревновательный метод; ЦРм – целостно-раздельный метод.

Продолжение таблицы – Протокол наблюдения тренировочных занятия детей 7-8 лет

№	Продолжительность занятия (мин)	Упражнения на технику, применяемые на занятиях			Методы, применяемые на занятиях			Использование игрового метода в разных частях занятия			Инвентарь			Название игры,которая использовалась на занятии
		ПЧ	ОЧ	ЗЧ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	
18	45 мин	-	+	-	Пм	Им	Пм	-	+	-	+, Д	+, Л	-	
19	45 мин	+	+	-	Им	Пм	Им	-	-	+	+, Л	+, Д	-	
20	50 мин	+	+	-	Пм	ЦРм	См	-	-	-	-	+, Лп	-	«Эстафета вольным стилем»
21	47 мин	+	+	-	Пм	Пм	Им	-	-	+	-	-	-	«Винт», «Авария»
22	46 мин	+	+	-	Пм	Пм	Им	-	-	+	+, Лп	-	+, М	«Борьба за мяч»
23	45 мин	+	+	+	Пм	Им	См	-	+	+	-	+, Д	-	
24	45 мин	+	-	+	Пм	Им	См	+	+	-	+, Д	-	-	«Не отставай!»
25	44 мин	+	+	+	Им	Пм	Им	+	-	+	+, Л	+, Кб	+, М	«Мяч своему партнеру»
26	46 мин	-	+	-	Пм	ИТм	Им	-	-	+	-	+, Л	+, М	«Волейбол в воде»
27	47 мин	+	+	-	Пм	Пм	См	-	-	+	+, Д	+, Д	-	«Дельфин на охоте»
28	45 мин	-	+	-	Пм	ЦРм	Пм	+	-	+	-	+, Лп	-	«Дельфин на охоте»
29	45 мин	-	+	+	Им	Пм	ЦРм	-	-	+	+, Лп	+, Кб	-	«Полет», На старт – марш!»
30	46 мин	+	+	-	Пм	ЦРм	Пм	-	-	-	-	+, Л	-	
31	48 мин	-	+	+	Им	Пм	ЦРм	-	-	+	+, Л	+, Кб	-	«Полет», На старт – марш!»
32	44 мин	+	+	-	Пм	ЦРм	Им	-	-	+	+, Д	-	+, М	«Гонки мячей»
33	45 мин	+	+	-	Пм	ЦРм	См	-	-	+	+, Л	+, Лп	-	«Эстафета»
34	45 мин	+	+	+	Им	Пм	Им	+	-	+	+, Л	+, Кб	+	
35	46 мин	-	-	-	Пм	ИТм	Им	-	-	+	-	+, Л	+	

Условные обозначения: Л – ласты; Кб – Колобашки; Д – доски; Лп – лопатки; ГО – гимнастический обруч; М – мяч; ПЧ – подг.часть; ОЧ – осн.части; ЗЧ – закл.часть; Им – игровой метод; Пм – повторный метод; Итм – интервальный метод; С – соревновательный метод; ЦРм – целостно-раздельный метод.

Продолжение таблицы – Протокол наблюдения тренировочного занятия детей 7-8 лет

№	Продолжительность занятия (мин)	Упражнения на технику, применяемые на занятиях			Методы, применяемые на занятиях			Использование игрового метода в разных частях занятия			Инвентарь			Название игры, которая использовалась на занятии
		ПЧ	ОЧ	ЗЧ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	ПЧ	ОЧ	ЗЧ	
36	46 мин	-	+	+	Пм	Пм	См	-	-	+	+, Д	-	+, Д	«Эстафета»
37	45 мин	-	+	-	Им	ЦРм	Им	+	-	+	+	+, Лп	-	«Кто дальше прыгнет»
38	45 мин	+	-	+	Пм	ИТм	Пм	-	-	-	-	+, Л	-	
39	47 мин	+	-	+	Пм	Пм	Им	-	-	+	+, Д	+, Л	-	«Стрела»
40	45 мин	+	-	-	Пм	ИТм	Пм	-	-	-	+, Д	+, Кб	-	
41	45 мин	+	-	+	Пм	ИТм	Пм	-	-	-	-	+, Лп	-	«Кто дальше проскользит?»
42	46 мин	+	+	-	Пм	ЦРм	Им	-	-	+	+, Д	+, Л	-	
43	48 мин	+	+	-	Пм	Пм	См	-	-	+	-	+, Л	+, Л	«Эстафета»
44	44 мин	+	-	+	ЦРм	ИТм	Пм	-	-	-	+, Л	+, Кб	-	«Полет»
45	45 мин	+	+	+	Пм	ЦРм	Пм	-	-	-	-	-	-	
46	45 мин	-	-	+	Им	ИТм	Пм	+	-	-	-	+, Лп	-	«Пятнашки с поплавком»
47	46 мин	+	-	+	ЦРм	Им	Пм	-	+	-	+, Д	+	+, М	«Мяч своему партнеру»
48	46 мин	+	+	-	Пм	ЦРм	Им	-	-	+	-	+, Л	+, М	«Волейбол в воде»
49	45 мин	+	+	-	Пм	ЦРм	См	-	-	+	+, Д	-	+, Л	«Эстафета»
50	47 мин	+	-	+	Пм	ИТм	Пм	-	-	-	+, Л	+, Кб	-	

Условные обозначения: Л – ласты; Кб – Колобашки; Д – доски; Лп – лопатки; ГО – гимнастический обруч; М – мяч; ПЧ – подг.часть; ОЧ – осн.части; ЗЧ – закл.часть; Им – игровой метод; Пм – повторный метод; Итм – интервальный метод; С – соревновательный метод; ЦРм – целостно-раздельный метод.