

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

Педагогический эксперимент

ТЕМА: ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Выполнил: инструктор по физической культуре (плавание)

Диннер Л.А.

НИЖНЕВАРТОВСК, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	2
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЗОРЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	5
1.1. Анато-физиологические и психические особенности детей старшего дошкольного возраста.....	5
1.2 Общая схема и этапы обучения плаванию дошкольников.	8
1.3. Основное содержание методик начального обучения плаванию дошкольников	11
1.4. Характеристика методов применяемых в обучении плаванию детей дошкольного возраста.....	19
1.5. Игровой метод в обучении элементам плавания дошкольников.....	22
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	25
2.1 Задачи исследования	25
2.2 Методы исследования	25
2.3 Организация и этапы исследования	27
ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	29
3.1. Методика проведения эксперимента.....	29
3.2. Обоснование результатов педагогического эксперимента	33
ВЫВОДЫ	37
ЛИТЕРАТУРА.....	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Плавание является жизненно необходимым навыком. В нашей стране плаванием занимаются люди разных возрастов. Однако, чтобы научиться плавать, нужно заниматься плаванием с детства. Плавание как вид спорта и физкультурно-оздоровительная деятельность включены в государственные программы физического воспитания населения России. Программой дошкольного учреждения рекомендовано приступать к изучению и овладению элементами плавания детей в дошкольном возрасте.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте – это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий. В педагогическом аспекте – это не только обучение дошкольника сложнокоординационным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Не менее велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

Плавание как вид спортивной деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что приводит педагога к поиску оптимальных методик обучения. Повышение интереса к обучению плаванию

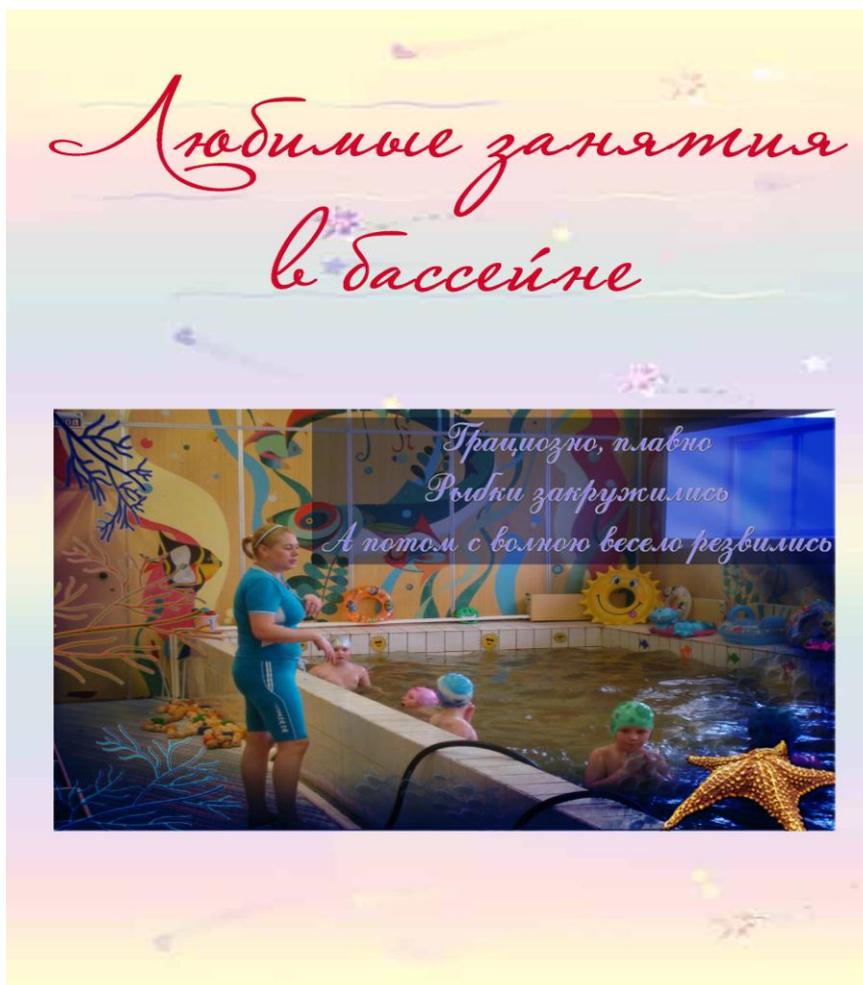
способствует игра, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста.

Построение занятий с помощью игрового метода, разнообразить средства воздействия и будет способствовать освоению элементов плавания . При этом игра повышает активность детей, способствуют появлению инициативы, воспитанию чувства помощи и положительно сказывается на эмоциональном фоне воспитанников

Цель исследования – определить эффективность игрового метода при освоении элементов плавания детьми старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – процесс физического воспитания по плаванию старших дошкольников.

Предмет исследования – игровой метод в освоении элементов плавания старшими дошкольниками.



ГЛАВА I. ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЗОРЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

Возрастной период старшего дошкольника характеризуется шестью, семью годами и имеет свои возрастные особенности. В изучаемом нами возрасте, у дошкольника происходит интенсивное развитие физической, интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Старший дошкольник начинает активно включаться в различные виды деятельности, что способствует появлению и развитию у него новых качеств и потребностей. Естественной потребностью старшего дошкольника является потребность в высокой двигательной активности. Учитывая это, необходимо разносторонне расширять формы двигательных действий.

Формирование двигательных действий у старшего дошкольника происходит при активном участии познавательной деятельности и сознания. Эффективность обучения зависит от интереса занимающихся, от соответствия методов обучения возрастным особенностям детей и восприятия двигательного действия, с последующей переработкой его в понимание. Созданием оптимального фона для двигательной активности детей определяет успешность овладения новыми движениями. Применение различных методов активизации внимания, особенно психологически положительно окрашенных, способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы. Не рекомендуется специалистами и учеными разучивать сложные по структуре движения в состоянии утомления.

Анатомо-физиологические особенности строения тела старших дошкольников сопровождается заметно выраженными пропорциями тела, так

руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Установлено, что у старших дошкольников длина туловища увеличивается в 2 раза, длина рук более чем в 2,5 раза, а длина ног почти в 3 раза. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем в возрасте старшего дошкольника – мышцы рук. За счет этого увеличивается мышечная сила, дети еще не способны длительно выполнять физическую нагрузку, так как мышцы быстро утомляются. Костно-мышечный аппарат дошкольника достаточно слабый и не выдерживает длительного мышечного напряжения.

У старшего дошкольника завершается созревание нервных клеток головного мозга, однако центральная и периферическая нервная система ребенка еще недостаточно устойчива, на лицо – процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Работа сердечной мышцы у старшего дошкольника еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий необходимо дозировать.

С возрастом количество движений у детей имеет тенденцию к увеличению. Детям важно активно двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Изучаемый нами возрастной период 6–7 лет, характеризуется тем, что дети уже имеют определенный двигательный опыт, они умеют бегать, прыгать, метать и др. А значит, происходит развития основных двигательных качеств ловкости, быстроты, силы и выносливости и гибкости. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка.

По мнению ученых в области психологии Мартянов Б.И., Гогунев Е.Н. и другие, отмечается, что психологические особенности детей старшего дошкольного возраста определяются тем, что ведущим видом деятельности является игра. В игре происходит освоение норм правил поведения,

взаимодействия и соблюдение условий игры. С 5,5–6 лет ребёнку доступны все виды обучения, он в принципе готов к обучению. В этом возрасте большую роль играет гармонизация отношений со взрослыми, повышенная потребность в любви, нежности со стороны родителей.

Двигательная деятельность человека тесно связана с функцией второй сигнальной системы. Поэтому в процессе обучения двигательным действиям следует использовать как практическое воспроизведение движения, так и его наглядно-образное представление, и словесные методы. Часто решающее значение в успешном выполнении движений или физических упражнений имеет образное сравнение с представителями животного, природного или неодушевленного мира.

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

В процессе обучения старших дошкольников двигательным действиям, следует учитывать мнения специалистов Т.И. Осокиной, Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебенко, которые утверждают, что сложные упражнения, чрезмерные по силе раздражители, не соответствующие возрастным особенностям развития двигательной функции дошкольника, не будут освоены. Наоборот, слабые по силе, простые движения не представляют для ребенка интереса, не побуждают к повторному их выполнению.

Высокая пластичность коры полушарий большого мозга и связанная с нею способность к освоению новых движений сохраняются до конца пубертатного периода. Высшая нервная деятельность дошкольников имеет ряд специфических особенностей, которые связаны с возрастным совершенствованием основных свойств нервной системы. Дети не переносят действия сильного или длительного монотонного раздражителя: сила

нервных процессов у них относительно невелика, резко выражено внешнее торможение.

Изучая анатомо-физиологические особенности ребенка старшего дошкольного возраста в работах В.И. Дубровского, Т.И. Осокиной и др., было установлено, что процессы внутреннего торможения неустойчивы, значит, не успев выслушать объяснение педагога, дети начинают выполнять упражнение. Точный анализ деталей движения подменяется в этом случае «угадыванием» правильности его выполнения. Дальнейшая коррекция движения осуществляется путем сопоставления выполнения его с движениями других детей, а также под воздействием указаний учителя.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (или принять её от воспитателя), обдумать путь к её достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится воспитателем широко, создаёт основу для активного овладения детьми всеми видами деятельности.

1.2. Общая схема и этапы обучения плаванию дошкольников

Методика обучения плаванию зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучаемых, поставленных задач, условий обучения и др. Наиболее благоприятный возраст для овладения навыками плавания считается возраст от 6 лет и даже раньше.

Методика начального обучения плаванию имеет общую схему, где идет последовательное изучение отдельных элементов изучаемого способа и их согласование, и последовательность этапов. Приступая, к реализации методики начального обучения дети дошкольного возраста должны успешно освоить подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды; упражнения для погружения в воду и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде;

выдохи в воду и скольжения. При помощи этих упражнений решаются следующие задачи: формирование кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных рефлексов. Которые являются основой грамотного поведения в непривычной среде и освоение рабочей позы пловца и воспитания чувства опоры о воду и дыхание в воде, что является подготовкой к освоению навыка плавания.

На занятиях по обучению плаванию дошкольников урок является составной частью организованного педагогического процесса. Решая основную задачу - обучение плаванию, инструктор достигает этого через решение частных задач на отдельных уроках (знакомство с водой, изучение скольжений, разучивание движений рук и ног и т.д.). На каждом уроке возможно решение нескольких задач, но их должно быть не больше 2-3.

При проведении занятий на первом этапе, освоения с водой, необходимо придерживаться следующих методических указаний. Все упражнения с водой выполняются на задержке дыхания на вдохе, что увеличивает плавучесть занимающихся и помогают им скорее освоиться с водной средой. Ошибки при выполнении упражнений исправляются постепенно и последовательно: в самом начале существенные, затем менее грубые. По возможности нужно избегать наказаний за шалости в воде, стараться предупреждать их, иначе жесткое наказание может вызвать отрицательное отношение к занятиям. Провести несколько индивидуальных дополнительных занятий с детьми, у которых наблюдается явно выраженная водобоязнь, а также с теми у которых плохо получаются те или иные упражнения. Широко используется игровой метод обучения, т.к. это позволяет легче усваивать изучаемый материал и занятия проходят интереснее и эмоциональнее.

При обучении и совершенствовании техники спортивных способов плавания необходимо обеспечивать постепенный переход к более совершенным ее фазам. С момента, когда в тренировке пловца начинают широко применяться большие нагрузки, его техника и стиль находятся в прямой зависи-

мости от состояния всего организма. Сильно утомленный пловец на какое-то время утрачивает лёгкость движений, теряет обычную их согласованность. По мере восстановления сил спортсмена, техника не только возвращается в исходное состояние, но и претерпевает ряд сложных качественных изменений, которые сопровождаются повышением скоростных абсолютных возможностей пловца.

Облегченные способы плавания представляют собой такие координации движений, в которых последовательно сочетаются простейшие одновременные движения рук с попеременными или одновременными движениями ног, а также попеременные движения рук с попеременными движениями ног. Облегченные способы плавания создают благоприятные условия для непрерывного дыхания.

Облегченные условия надо рассматривать как средство формирования временных способов плавания, если в дальнейшем обучающиеся осваивают технику спортивного плавания и, как средство постоянных навыков, если обучение на этом заканчивается.

Наиболее приемлемыми при обучении плаванию дошкольников являются следующие облегченные способы плавания. Кроль без выноса рук (по-собачьи). Движения ногами как при плавании кролем на спине, руки выполняют поддерживающие движения у бедер. Согласование движений как при плавании брассом на груди и прямых движениях рук вниз до бедер. Сочетание движений ног как при плавании брассом на груди и одновременных движениях рук через стороны до бедер. Техника плавания кролем на спине, с укороченными, а затем и с полными гребками руками.

Наиболее доступными способами плавания для детей дошкольного возраста являются следующие: кроль без выноса рук; плавание на груди при помощи одновременных гребков руками (как при способе брасс) и попеременных движений ногами; плавание на спине при помощи попеременных гребков ногами и укороченных гребков руками; причем дети 4-5 лет лучше осваивают кроль без выноса рук и плавание на груди при

помощи одновременных гребков руками (как при способе брасс) и попеременных движениях ногами. Дошкольники 5-6 лет одинаково успешно овладевают этими же способами, а так же плаванием на спине при помощи попеременных движений ногами и укороченных гребков руками; мальчики 4-5 и 5-6 лет быстрее осваивают способы плавания, чем девочки такого же возраста. В 6-7 лет девочки способны быстрее своих сверстников освоить способ плавания на спине при помощи попеременных движений ногами и укороченных гребков руками.

1.3. Основное содержание методик начального обучения плаванию дошкольников

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Формирование навыков плавания у детей – дошкольного возраста возможно путем включения занятий по плаванию в режим дня группы, создания игровых ситуаций на суше и в воде. При этом целесообразно нахождение воспитателя в воде, как считает Т.И. Осокина для оказания детям поддержки, страховки, помощи в надежном и правильном освоении ими плавательных движений.

В процессе изучения навыков плавания возникновение отрицательных эмоций у детей мешает их овладению, в то время как положительное

соперничество содействует более успешному их формированию. В методике начального обучения плаванию довольно значительное место отводится изучению игр и развлечений на воде, как указывает В. С. Васильев, с непосредственным нахождением преподавателя в бассейне для улучшения организации занятий. Дети в возрасте 5 – 7 лет по своим двигательным возможностям, по мнению В. С. Васильева, вполне подготовлены к освоению сложных плавательных движений, которые по мере овладения должны постепенно усложняться и детализироваться.

Специалистами Н.Л. Петров, В.А. Баранов разработаны методические рекомендации по основам начального обучения детей плаванию. Образные выражения, используемые при обучении детей плаванию, жесты также имеют немаловажное значение, как считает В. В. Пыжов, в доступном овладении изучаемых упражнений. По педагогической направленности их можно разделить на три группы: указания при освоении водной среды, при исправлении общих ошибок в технике плавания, при исправлении конкретных ошибок, в определении отдельных способов плавания. Это усугубляется тем, что обычная передача звуковых сигналов в бассейне затруднена и возрастает обучающая роль тренера-преподавателя с помощью жестов.

Анализ существующих методик выявил значительное разнообразие подходов к формированию плавательного навыка и решению задач оздоровления дошкольников. Причем, вопросам совершенствования процесса обучения плаванию уделяется значительно большее внимание.

По всей вероятности, эти факты свидетельствуют о том, что проблемы оздоровления детей решаются, в том числе и посредством занятий в плавании. Большинство современных методик обучения плаванию призваны эффективно, решать задачи освоения детьми плавательных умений, при косвенном решении задач их оздоровления.

В ряде изученных нами методиках педагогическое воздействие в процессе занятий плаванием внимание акцентируются на методах

оздоровления, чем на средствах и, как правило, на одном критериях: двигательная активность, уровень физической или плавательной подготовленности, физическое развитие.

Для обучения детей дошкольного возраста плаванию разработаны и обоснованы различные методики проведения занятий. Исследованием формирования навыка плавания у детей дошкольного возраста путем включения в программу занятий различных элементов игры занимались. Игровой метод, в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму. Использование различных игровых ситуаций на суше и в воде способствует более быстрому формированию навыков плавания у детей, поэтому в традиционных методиках начального обучения плаванию довольно значительное место отводится изучению игр и развлечениям на воде.

Базовой программой обучению плаванию, ставшей традиционной, принятой педагогами большинства детских садов за основу для собственных разработок, считается методика Т.И. Осокиной. В ней большое внимание уделяется младшему и среднему возрасту, но недостаточно освещены вопросы обучения плаванию детей старших и подготовительных групп. Т.И. Осокина рекомендует в процессе обучения плаванию использование принципа наглядности, который является основным во всем процессе обучения. Так же рекомендует использовать, коллективные и индивидуальные формы занятия детально обоснована и разработана система обучения детей плаванию в дошкольных учреждениях.

В ней выделены 4 этапа обучения: ознакомление ребенка со свойствами воды – плотностью, вязкостью, прозрачностью, которое необходимо достичь в раннем и младшем дошкольном возрасте; приобретение детьми умений и навыков в погружении, всплывании, лежании, скольжении, осуществляя выдохи в воду, которые целесообразно осуществлять в младшем и среднем, дошкольном возрасте; ребенок должен

уметь проплыть 10 – 15 метров способом «кроль на груди» на мелкой воде; продолжать усвоение и совершенствование техники способов плавания на глубокой воде, простых поворотов; разучивание движений ног, разучивание движений рук, разучивание способа плавания в целом, т.е отработка согласованного движения рук и ног и дыхания; совершенствование способа плавания с полной координацией движения. Условное вычленение указанных этапов позволяет педагогу более четко представить себе основные направления работы по плаванию с детьми разного возраста и подготовленности.

И.А. Большакова разработала альтернативную программу обучения плаванию «Маленький дельфин». Она рассчитана на период пребывания ребенка в детском саду с трех до семи лет, так же как и традиционная методика Т.И.Осокиной.

Программа «Маленький дельфин» имеет следующие особенности: для правильного усвоения плавательных движений широко используется контрастные упражнения, направленные на получение противоположного эффекта; не используются упражнения, связанные с продвижением в воде; отсутствует последовательности обучения.

В методике, предложенной Большаковой занятия проводятся по типу круговой тренировки, где основные плавательные навыки и элементы техники осваиваются на мелководье, а совершенствуются на глубокой воде. По И.А. Большаковой, любая методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуальных особенностей ребенка: сознательность и активность, систематичность в проведении занятий, наглядность и доступность учебного материала. Основная работа с детьми дошкольного возраста определяется задачами начального этапа обучения.

Как у И.А. Большаковой, так и у Т.И. Осокиной: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде; правильно и экономично плавать; создание педагогических условий, способствующих возникновению

у ребенка уверенности в воде и ощущение того, что вода его «любит» и держит.

В книге В.С. Васильева и Б.Н. Никитского «Обучение детей плаванию» собран оригинальный и добротный методический материал по обучению плаванию детей в возрасте 1 – 2 лет в домашних ваннах, в возрасте 3 – 6 лет в детских садах и абонементных группах стационарных бассейнов. Материал насыщен методическими рекомендациями, интересными упражнениями, удачными примерами из практики, образными сравнениями. Книга адресована специалистам по обучению плаванию – воспитателям-методистам дошкольных учреждений, а также может служить методическим пособием и для родителей. В книге также есть инвентарь, который можно изготовить самостоятельно и внедрять в учебный процесс.

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста В.С. Васильев и Б.Н. Никитский рекомендуют применять урок как основную форму организации учебной работы. Урок строится таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи, и были подчинены ей. Авторы выделяют следующие типы уроков: учебный, учебно–игровой; игровой, массового купания, индивидуального обучения, контрольный. На уроках плавания применяются следующие методы ведения урока, фронтальный, групповой и индивидуальный.

Процесс обучения плаванию маленьких детей, по мнению В.С. Васильева и Б.Н. Никитского необходимо строить так, чтобы ребенок учился познавать окружающий мир, приобретал необходимые в жизни знания и навыки. К основным средствам обучения плаванию относятся обще развивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Их следует использовать не только для укрепления здоровья детей, формирования движений, двигательных навыков и физических качеств, но и для развития и совершенствования познавательной деятельности.

По рекомендации этих двух авторов методы обучения плаванию делятся на три основные группы: наглядные, словесные, практические.

При обучении плаванию они широко используют многочисленные методические приемы, которые систематизированы и направлены на решение частных задач. Главное, чтобы упражнения были понятны маленькому ребенку, а изучаемые с их помощью движения стали более доступными. Например: облегчение или усложнение условий выполнения, медленное плавание, выполнение изучаемых движений в соревновательной или игровой форме, выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером, контрастные упражнения.

Например, педагог дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой. Для этого глубина воды должна быть на уровне груди, вариативность при изучении движений (для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого), выполнить движение, держась за неподвижную опору.

Наибольший эффект достигается при комплексном использовании различных методов и методических приемов в зависимости от задач урока. Общая схема обучения плаванию складывается из следующих этапов: демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов; теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа и его элементов; опробование способа (попытка плавать изучаемым способом); практическое ознакомление с формой движений на суше; овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений в воде; освоение способа плавания в целом; совершенствование техники способа и его элементов.

Таким образом, при обучении плаванию по методике В.С. Васильева и Б.Н. Никитского дошкольники не только осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют

здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Однако главным, доминирующим фактором в этом процессе является овладение навыком плавания. Кроме этого, занимающиеся получают хорошую физическую и волевою закалку, приобретают необходимые общие и специальные знания и навыки по плаванию.

А теперь рассмотрим программу составленную кандидатом педагогических наук, мастером спорта Е.К. Вороновой с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников.

По каждой возрастной группе (младшей, средней, старшей) рассмотрены особенности двигательных навыков у детей, даны характеристики специфики обучения плаванию. Приложение подготовлено кандидатом педагогических наук Т.С. Казаковцевой (перспективное планирование).

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем). По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи по формированию навыков плавания, бережного отношения к своему здоровью, навыков личной гигиены, умение владеть своим телом в непривычной среде.

При обучении детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет) плаванию Воронова Е.К. большое внимание уделяет начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении), движения выполняются не экономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень

трудно. Обучение каждому новому плавательному упражнению требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявлять самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

У детей, среднего возраста (4-5) по мнению автора, закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения. Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладеть правильными движениями. В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

В обучении детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) Воронова Е.К. ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи. При начальном обучении плаванию детей старшего возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возраста.

1.4. Характеристика методов применяемых в обучении плаванию детей дошкольного возраста

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

В организации процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста, как правило, специалистами используются словесные, наглядные и методы физических упражнений.

К категории словесных методов относят умения педагога в рассказе, объяснении, пояснении, беседе, анализе, указаниях, четкости команд, распоряжения. Применяя словесные методы можно оперативно давать оценку выполнению двигательного действия, давать указания по исправлению ошибок, организовывать детей и др., Они помогают занимающимся создать представление об изучаемом двигательном действии или элементе техники, насколько это возможно дошкольнику осознать его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил. Описание реже используется специалистами в работе с дошкольниками так как, его основная задача создавать предварительное представление об изучаемом движении, понимать основные, ключевые элементы техники, что дошкольникам еще трудно сделать.

Объяснение успешно применяется в работе с дошкольниками, если оно кратко и сопровождается показом или образным представлением. Тогда ребенку легко для понимания содержания упражнений и воспроизвести по копии или образу поведения, к примеру, животного. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги должны быть прямые, напряженные и работать как ножницы». Конечно, во время плавания

ноги, встречая сопротивление воды, так или иначе, будут сгибаться, но ребенок должен удерживать их прямыми. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих – излишнего сгибания ног во время плавания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Позволяют привлечь внимание воспитанников на выполнении правильных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения. Дети охотно включаются в процесс подсказок, что позволяет устранить ошибки. При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как ветер».

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы, и приемы инструктор проводит на суше – до или после занятий в воде. Все задания следует выполнять по команде, которые определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление, темп и

К основным наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции. В процессе показа дошкольники знакомятся с имитационными движениями, разучивают и совершенствуют по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.; разучивание и совершенствование движений в целом; устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, так как у них сильно выраженная склонность к подражанию. Наглядность является наиболее эффективной формой обучения движениям, как в целостном виде, так и с разделением движения на части. Эффективность

показа определяется положением инструктора по отношению к группе, инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки, занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать учащихся и др.

В теории и методике физического воспитания методами упражнений считаются: варианты метода строго-регламентированного упражнения игровой и соревновательный метод.

Метод строго-регламентированного упражнений может быть, направленным преимущественно на освоение элементов техники спортивных способов плавания, а так же преимущественно направленным на развитие физических качеств. Обучение технике двигательного действия может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения и методом расчленёно – конструктивного упражнения.

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Каждый метод может использоваться при плавании, как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

1.5. Игровой метод в обучении элементам плавания дошкольников

В системе физического воспитания игровой метод используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. В развитии и совершенствовании двигательной деятельности детей дошкольного возраста игровому методу принадлежит ведущая роль. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Игровой метод, позволяет обеспечить всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных действий, так как в процессе игры они не изолированы друг от друга, а находятся в тесном взаимодействии. В педагогическом аспекте, с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества и закреплять умения и навыки. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся стараний, усердий и инициативы. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели в игре, способствуют формированию у дошкольника самостоятельности, инициативы, целеустремленности и других качеств личности. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества, чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю к победе, коллективизм и т.д.

Особенность любой игры является ее отличие от других средств обучения в процессе физического воспитания дошкольника тем, что двигательные действия или движения, подчас представляют определенную трудность для ребенка, но может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Поэтому игровой метод в обучении дошкольников элементам спортивных способов плавания является одним из основных и может широко применяться в обучении плаванию.

Игровой метод в обучении дошкольников элементам спортивных способов плавания реализуется на занятиях через различные подвижные игры, игры на воде, выполнения упражнений по соревновательному принципу и прочее. В работах специалистов А.Д. Викулов, Н.Ж. Булгаковой, Т.И. Осокиной, Т.А. Протченко, Л.Ф. Еремеевой описываются разнообразные игры на воде, которые можно классифицировать как: игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; способствующие развитию умения выполнять прыжки и спады в воду; игры, направленные на обучение всплытию и лежанию на воде; игры, направленные на выработку навыка погружения, в том числе на глубину; игры, обучающие правильному дыханию, а так же задержке дыхания, игры, формирующие выработки навыка скольжения; игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков; игры с мячом; игры направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания.

Игры в воде широко используются в обучении плаванию. Игровой метод является основным в дошкольном возрасте. Играя, дети учатся применять свои знания и умения на практике, пользоваться ими в разных условиях.

Игры, основанные на определенной тематике, относятся к сюжетным. Сюжетные игры являются основными в подаче учебного материала на занятиях по плаванию с детьми старшего дошкольного возраста. Их обычно включают после того как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разучить на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Бессюжетные игры строятся на выполнении участниками в игровой или соревновательной форме предлагаемых физических упражнений.

Специалистами Т.И. Осокиной, Н.Ж. Булгаковой, В.Н. Шебенко рекомендуются игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в

заключительной части урока, в течение 10–15 мин. Выбор игры определяется в зависимости от задач занятия, возможностей воспитанников.

В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В основе суждений дошкольников о признаках и свойствах предметов и явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Поэтому показ упражнений и образное сравнение имеют большое значение в проведении игр.

*Есть среди нас пловцы
Вот такие молодцы!
Дети смелые мои.
Дельфины и русалки.
В воду вы скорей нырните.
Жемчуга вы отыщите!*



*Плывать учатся Марины,
Тани, Саша и Ильи.
«Стрелы» плавали, «Медузы»,
Катерами были мы.*

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить особенности игрового метода в обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста;
2. Разработать методику обучения элементам плавания детей старшего дошкольного возраста с применением игр на воде;
3. Экспериментально проверить эффективность методики в организации занятий по плаванию с детьми старшего дошкольного возраста.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были определены следующие методы исследования:

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

Анализ научно – методической литературы

Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам средств и методов физического воспитания дошкольников и формирования двигательных умений и жизненно необходимых навыков. Анализировалась и рассматривалась специальная литература, характеризующая понятие плавание, игры на воде, физическое воспитание, анатомические и физиологические особенности развития организма дошкольников 5-6 лет.

Рассмотрены формы организации занятий плаванием в учебном учреждении, изучены и классифицированы игры на воде.

Значительное внимание отвели изучению и анализу физиологических особенностей организма детей 5-6 лет. На основе этих особенностей организма подбирались комплексы средства и методы, упражнения для последовательного развития двигательных-координационных качеств основанных на специальных навыках удержания на воде. Особенно глубоко изучали особенности воспитания и формирования умений воспринимать педагога, методы работы с дошкольниками, тесты, объективно характеризующие физическую подготовленность дошкольников в возрасте 5-6 лет.

Педагогическое тестирование. В процессе написания квалификационной работы были определены тесты, характеризующие способности ребенка в овладении элементами плавания: умения держаться на воде, выстраивать правильное положение тела, способность контролировать дыхание. В комплекс тестов вошли следующие упражнения: «стрелочка», «торпеда», задержка дыхания, нахождение предметов под водой.

Первый тест «стрелочка» – преодоление как можно большего расстояния после отталкивания от бортика без работы ног, удерживая горизонтальное положение тела. Руки вытянуты вперед и соединены, лицо опущено в воду и не поднимается. Расстояние фиксируется в метрах.

Второй тест «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. Расстояние фиксируется в метрах.

Третий тест – задержка дыхания на вдохе. Выполнение теста производится с опусканием лица в воду. По команде ребенок выполняет вдох и погружают лицо в воду, с этого момента включается секундомер и до того времени, пока ребенок не поднимет голову для вдоха – секундомер выключается. Время задержки фиксируется в секундах.

Четвертый тест – нахождение предметов под водой за минимально возможное время, измеряется в секундах. После вдоха дети опускаются под воду и на задержке дыхания со дна бассейна должны достать 5 предметов, два из которых сливаются с дном бассейна.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления условий, способствующих наиболее эффективному развитию базовых начальных навыков плавания у старших дошкольников на учебных занятиях в детском саду. Он проходил на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 «Ёлочка».

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

$$M = \sum Xi / n$$

$\sum Xi$ – сумма всех значений, где Xi – значение отдельного измерения;
 n – общее число измерений в группе.

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

2.3. Организация и этапы исследования

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ научно-методической литературы по выделенной проблеме, проводился анализ состояния учебного процесса дошкольников на занятиях по плаванию,

изучение опыта подготовленности дошкольников обозначенного вида спорта, были выявлены противоречия и нерешенные задачи, разработана методика.

На втором этапе продолжался анализ литературы, и внедрялась в учебный процесс по плаванию методика применения игрового метода в течение учебного года с октября 2018 по апрель 2019 года. Предварительно до основного эксперимента дети были распределены на две группы: контрольная и экспериментальная, проводилось контрольное тестирование, позволившие выделить методический инструментарий выделенной нами группы занимающихся, определения особенностей освоения навыков плавания.

На третьем этапе обобщались, анализировались и интерпретировались полученные результаты. Работа, проведенная на данном этапе исследования, позволила внедрить в практику и апробировать в городе Нижневартовске на базе детского сада «Ёлочка» методику обучения плаванию детей дошкольного возраста на основе игровых заданий и специализированных игр на воде. Это позволило провести более обширный сравнительно-сопоставительный анализ результатов по выделенной проблеме, внести коррективы и определить пути и условия эффективной реализации программы обучения плаванию, разработать методические рекомендации по оптимизации обозначенного процесса, оформить результаты исследования в виде квалификационной работы.



ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

3.1. Методика проведения эксперимента

Построение учебного процесса дошкольников по плаванию регламентируется рабочей программой составленной на основе дополнительной образовательной программы по дошкольному образованию «Научите ребёнка плавать» автор Л.Ф. Еремеева.

Организация занятий по плаванию осуществляется в соответствии с технологиями предложенной Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богина в своей работе «Обучение плавания в детском саду». Авторы, рекомендуют начинать обучение плаванию детей с 3- 4 лет и до выпуска из дошкольного образовательного учреждения. Начальное обучение плаванию на первых этапах предполагает знакомство ребенка со свойствами воды, преодоления чувства страха и неуверенности, обучение дыханию.

В обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста необходимо закреплять умения на погружения, дыхания в воде, управлять своим телом в непривычной среде и приступать к овладению элементами спортивных способов плавания.

Основными задачами данного этапа будут: расширение представлений детей об оздоровительном и прикладном значении плавания, формирование элементов техники спортивных способов плавания; совершенствование ранее приобретенных навыков и умений. Педагогу важно продолжать совершенствовать у детей умение: скользить на груди и на спине, с выполнением поворота на 180°; закреплять скольжение, с работой ног и без, на задержке дыхания; обучать работе рук с согласованием движений ногами; учить согласовывать работу рук и ног с дыханием (правильным вдохом и выдохом в воду); совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине,

совершенствовать гребок руками в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении; продолжать учить детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду; научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди; учить плавать кролем на груди в полной координации; научить плавать на спине.

К концу обучения плаванию на данном этапе дети имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду. Плавают кролем на груди с полной координацией. Закреплена техника поворотов. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием. У детей развит энергичный и продолжительный выдох в воду. Выполняют спад с борта.

Основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста разделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть включала организацию и предварительную подготовку занимающихся к выполнению задач занятия. Проводится 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. Осуществляется закрепление и совершенствование навыков в плавании, изучение нового материала. Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки и восстановления психофизиологических состояний.

Для проведения эксперимента были определены контрольная и экспериментальная группы, дети отбирались произвольно, из разных групп, одного года обучения. До начала эксперимента проводилось первичное тестирование, которое позволило определить уровень физической подготовленности воспитанников.

Исследование проводилось в течение одного года с октября 2018 года по апрель 2019 года. Занятия в контрольной группе проводились в первой половине учебного дня 2 раза в неделю по 30 минут. Занятия в экспериментальной группе проводились так же в первой половине учебного дня 2 раза в неделю по 35 минут с применением игрового метода.

Существенным отличием содержания занятий в экспериментальной группе от содержания занятий в контрольной группе являлось использование игр на воде как в подготовительной, так и в основной частей занятия. Суть педагогического эксперимента заключалась в приоритетности навыков плавания у старших дошкольников за счет увеличения времени, отводимого на разминку на суше. Такое перераспределение времени возможно, поскольку предлагаемая методика заключается в том, что подготовительная часть занятия имеет комплексную направленность на подготовку организма ребенка к дальнейшей нагрузке, которую можно проводить не на суше, а в водной среде.

Подготовительная часть в экспериментальной группе состояла из специальной разминки, которая способствовала подготовке всех систем организма для выполнения тренировочных заданий. В разминке использовались специальные упражнения: на координацию, повторение техники изученных движений. В основной части делался большой акцент на игровые упражнения с ориентацией на изучение элементов плавания в бассейне. Во время занятий использовались специальный инвентарь и оборудование, снаряжение для плавания и игр на воде.

В заключительной части проводились упражнения на расслабление и развитие гибкости.

Подбирая игры на воде, реализованные в данной методике, учитывались: особенности детей старшего дошкольного возраста, уровень общефизической подготовленности детей, умения выполнять плавательные движения, условия проведения занятий, педагогическая направленность игры

(как средство начального обучения, совершенствования техник, физических качеств, развлечений и отдыха после монотонной работы и др.).

Большинство игр проводилось с учетом участия в них не одного ребенка, а нескольких. Такие игры были проведены и в индивидуальной форме. При подведении итогов игры при участии нескольких ребят отмечали, кто лучше всех выполнил упражнение, кто проявил старание и т.д.

Распределение времени между разделами обучения элементов плавания детей старшего дошкольного возраста выглядит следующим образом: упражнения по ознакомлению со свойствами воды до 5%; упражнения обучения погружению и всплытию – 10%; упражнения для выработки навыка лежания – 10%; упражнения для выработки навыка скольжения – 35%; упражнения, обучающие дыханию – 20%; упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения – 20%.

По методике исследования с применением игрового метода было проведено 32 занятия продолжительностью 30–35 минут. В процессе, которых ребенок должен освоить такие элементы плавания как: скольжение по воде после толчка от борта бассейна без работы ног, плыть при помощи ног кролем на спине и кролем на груди, выполнять задания на задержку дыхания, открывать глаза в воде, прыгать с бортика бассейна. Особенностью разработанной методики является применение игрового метода в основной части занятия.

Широко применялись игры, способствующие закреплению навыков правильного дыхания и скольжения на воде («сомбреро», «винт», «торпеды и корабли», «гонки катеров»), закреплению умения держаться на воде («спутник», «пляж») обучающие нырянию и прыжкам в воду («прыгни в круг», «иллюминатор», «надводный цирк», «рыцарь», «пойманный мяч», «ныряльщики за жемчугом»), спортивные и «веселые» эстафеты («мяч за линию», эстафета с мячом, эстафета с нырянием, «гонка торпед»), плавание с препятствиями («цирк», «довези бревно», «хрустальные шары»). Занятия

проходили с использованием соответствующего инвентаря. Применяемые в исследовании игры на воде описаны в приложении.

3.2. Обоснование результатов педагогического эксперимента

Обучение элементам плавания воспитанников дошкольного образовательного учреждения требует систематического контроля и оценки их успеваемости. К моменту проведения предварительного тестирования практически все воспитанники освоили выполнение основных упражнений в плавании: «торпеда», задержка дыхания, плавание кролем и на задержке дыхания, могли открывать глаза в воде. Поэтому в качестве тестов были выбраны именно эти упражнения.

Для проведения исследования у детей старшего дошкольного возраста был установлен примерно одинаковый уровень физической подготовленности, что позволило распределить их на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа продолжала заниматься по общей программе обучения плаванию дошкольников. Учебный процесс экспериментальной группы осуществлялся по предложенной нами методике. Занятия, продолжительностью 35 минут, проходили 2 раза в неделю.

Результаты предварительного тестирования указывают на примерно одинаковый уровень освоения элементов плавания детьми контрольной и экспериментальной групп. Из таблицы 1 видно, что различия в средних показателях тестов между группами не велики. Дети неплохо выполняют скольжение и могут скользить в длину до 3,5м, а с попеременной работой ног способом кроль на груди до 5м. Обучены задержке дыханию, но продолжительность не велика, время удержания составляет примерно до 10секунд. Как показало предварительное тестирование, детям достаточно трудно удаётся сложнокоординационные движения в воде, на примере теста – кроль на задержке дыхания. Дошкольники недостаточно хорошо проплывают, и их дистанция составляет в среднем 5 метров. Установлено,

что дети плохо ориентируются при погружении в воду, хотя и способны открывать глаза в воде. Так в ходе предварительного тестирования только немногие смогли достать со дна предметы и уложиться в отведенное время (2 минуты).

Таблица 1

Показатели тестирования дошкольников, $X \pm m$

№	Тест	Контрольная группа, $n=16$		Экспериментальная группа, $n=16$		Достоверность t
		НЭ	ОЭ	НЭ	ОЭ	
1.	«Стрелочка» скольжение без работы ног, м	3,8±0,8	4,6±0,5	3,5±0,6	6,8±0,8	3,38*
2.	«Торпеда» скольжение с работой ног, м	5,0±0,4	7,1±0,4	4,9±0,3	8,7±0,6	3,83*
3.	Задержка дыхания, сек	9,8±0,9	15,4±0,8	10,8±1,3	22,4±1,2	2,87*
4.	Нахождение предметов под водой, сек	102,2±7,4	48,7±5,2	107±8,2	24,7±3,8	4,21*

Примечание: НЭ – начало эксперимента, ОЭ – окончание эксперимента * – указывает на достоверность по t–Стьюдента при $p=0,05$.

Рассматривая показатели повторного тестирования по итогам проведенного эксперимента, можно заключить, что результаты тестов улучшились больше в экспериментальной группе, чем в контрольной. Дети экспериментальной группы смогли выполнить скольжение дольше, увеличив свой показатель до 6,8 м.

В процессе обучения по предложенной нами методике овладение элементами спортивных стилей плавания стали формироваться лучше, на что указывают результаты в тесте «Торпеда». У дошкольников

экспериментальной группы получены достоверные результаты, их дистанция увеличилась до 9,7м, а в контрольной до 7,1м.

Среднее значение показателей на задержку дыхания, то же выше в экспериментальной группе, в которой к окончанию педагогического эксперимента составило 22,4 секунды, а у контрольной – 15,4 секунды.

Анализируя способность дошкольников видеть в воде, было установлено, что время нахождения предметов на дне бассейна сократилось значительно в экспериментальной группе с 107 секунд до 24,7, а контрольной с 102 секунд до 48,7. Дети экспериментальной группы успешнее справились с заданием, так смогли быстро отыскать предметы, сливающиеся с дном бассейна, чем контрольной.

Изучение и сравнение результатов предварительного и заключительного тестирования контрольной и экспериментальной групп (табл. 1) позволяет сделать вывод о том, что к концу учебного года результаты возросли в каждом из тестов.

Таблица 2

Результаты тестов и их прирост в процентном соотношении

Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	НЭ	ОЭ	прирост, %	НЭ	ОЭ	прирост, %
«Стрелочка» скольжение без работы ног, м	3,8	4,6	25,3	3,5	6,8	52
«Торпеда» скольжение с работой ног, м	5,0	7,1	35	4,9	8,7	56
Задержка дыхания, сек	9,8	15,4	44	10,8	22,4	57
Нахождение предметов под водой, сек	102,2	48,7	29	107	24,7	64

Применение в учебном процессе экспериментальной группы игрового метода направленного на обучение элементов техники спортивных стилей

плавания, оказало большее положительное воздействие на показатели обученности детей, чем по обычной методике.

В тесте «торпеда» прирост результатов у занимающимися экспериментальной группы составил 56%, что на 21% больше, чем в контрольной группы – 35%. В тесте «задержка дыхания» прирост результатов экспериментальной группы равен 57%, контрольной группы – 44%. В тесте «кроль на задержке дыхания» прирост у дошкольников экспериментальной группы показатель составил – 52%, у контрольной – 25,3%.

Способность детей находить предметы под водой, так же улучшались в экспериментальной группе, чем в контрольной на 35%. Причем, отмечено, что дети экспериментальной группы быстрее находили предметы, сливающиеся в воде.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что методика применения игрового метода в обучении элементам техники спортивных способов плавания, внедренная в учебный процесс экспериментальной группы, значительно повышает эффективность овладения плавательными навыками.



ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников и программ по плаванию в работе со спортивно-оздоровительными группами в детских садах показал, что в обучении детей плаванию старшего дошкольного возраста рекомендовано использовать игры на воде.

2. Установлено что игровой метод является главным в обучении детей данного возраста, а значит, может быть применен в различных формах на протяжении всего занятия по плаванию, как для закрепления навыков, так и на этапе формирования, освободив ребенка от монотонности повторения затруднительных упражнений.

3. На основе анализа существующих методик и опыта проведения занятий по плаванию в дошкольных образовательных учреждениях, была разработана методика обучения плаванию, особенностью которой является применение игрового метода в обучении элементам техники спортивных способов плавания детей старшей дошкольной группы.

4. Результаты предварительного тестирования позволили определить слабые стороны обучения детей плаванию. Так дети не способны продолжительно задерживать дыхание в воде, время удержания в среднем не превышало 10 секунд, скольжение составляло до 3,5м, а с работой ног до 5 м, были выявлены трудности в выполнении сложнокоординационных движений в воде. Дети плохо ориентируются при погружении в воду, хотя и способны открывать глаза под водой.

5. Установлено, что применение в учебном процессе экспериментальной группы игрового метода направленного на обучение элементов техники спортивных стилей плавания, оказало большее положительное воздействие на показатели обученности детей, чем по обычной методике.

6. Данные педагогического эксперимента указывают на значительный прирост результатов у занимающихся в экспериментальной

группе. В тесте «торпеда» прирост результатов у занимающимися экспериментальной группы составил 56%, что на 21% больше, чем в контрольной группе – 35%. В тесте «задержка дыхания» прирост результатов экспериментальной группы равен 57%, контрольной группы –44%. В тесте «кроль на задержке дыхания» прирост у дошкольников экспериментальной группы показатель составил – 52%, у контрольной – 25,3%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990. – 360 с.
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать/ С.В. Белиц-Гейман. – Москва: Просвещение, 1987. – 192 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – Москва: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов/ Н.Ж. Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 189 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание/ Н.Ж. Булгакова. – Москва: ФиС, 2002. – 95 с.
6. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста/ И.А.Большакова. – Москва: АРКТИ, 2005. – 9 с.
7. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ Н.Ж.Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 432 с.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Детство-Пресс», 2003. – 10 с.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию/ В.С. Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 96–240 с.
10. Велитченко В.К. Как научиться плавать/ В.К. Велитченко. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 96 с.
11. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. А.Д. Викулова. – Москва: Владос-пресс, 2004. – 220 с.
12. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Мозаика-Синтез», 2009. – 80 с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам/ Л.Д. Глазырина. – Москва: Владос, 1999. – 376 с.

14. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания/ И.Л. Гончар. учеб.– Минск, 2005. – 114 с.
15. Досканин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ А.В. Досканин, Л.Г. Голубева. – Москва: Просвещение, 2003. – 110 с.
16. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для высших учебных заведений. 2-е изд., доп./ В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2002. – 512 с.
17. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф. Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
18. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений/ Т.И. Ерофеева. – Москва, 2005. – 170 с.
19. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.А. Петров. – Москва: Академия, 2002. – 264 с.
20. Иванов Е.А. Методические рекомендации тренерам-преподавателям групп начального обучения плаванию/ Е.А. Иванов – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 152 с.
21. Карпенко Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения/ Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова. – Москва: Олимпия-Пресс, 2006. – 48 с.
22. Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры/ А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2009. – 315 с.
23. Кистяковой М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста/ Под ред. М.Ю. Кистяковой. – Москва: Премиум, 2006. – 184 с.
24. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний/ В.П. Лукьяненко. – Москва: Норма-М, 2008. – 260 с.
25. Макаренко Л.Т. Обучение плаванию детей/ Л.Т. Макаренко. – Москва: Тера-Спорт, 2005. –187 с.

26. Мартьянов Б.И., Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Б.И. Мартьянов, Е.Н. Гогунев. – Москва: Академия, 2007. – 288 с.
27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2003. – 304 с.
28. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Инфра-М, 2004. – 185 с.
29. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – Москва: Первое сентября, 2003. – 182 с.
30. Пензулаевой Л.Е. Физкультурные занятия в детском саду/ Л.Е. Пензулаевой. – Москва: Мозаика-Синтез, 2010. – 80 с.
31. Петрова Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.
32. Петров П.К. Математико-статистическая обработка результатов педагогических исследований: учеб.пособие/ П.К. Петров. – УдГУ. Ижевск, 2006. – 86 с.
33. Пидкасистый П.И. Технология игры в обучении и развитии/ П.И. Пидкасистый, Ж.С. Хайдаров. – Москва: Физкультура и спорт, 1996. – 156 с.
34. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие/ Н.Г. Пищикова. – Москва: Скрипторий, 2008. – 87 с.
35. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте/ А.И. Погребной // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2003. – №3.– С. 57– 64.
36. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие/ Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов. – Москва: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.
37. Пыжов В.В. Использование ориентиров при обучении плаванию/ В.В. Пыжов // Физическая культура в школе. –2001. – № 2. – С. 34-36.

38. Смоленская Т.Б Спорт в школе и здоровье детей/ Т.Б. Смоленская, Т.А. Анохина.– Москва: Первое сентября, 2007. –12 с.

39. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ Д.В. Хухлаева. – Москва: Просвещение, 2005. – 304 с.

40. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие/ В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина – Москва: Статут, 2012. – 348 с.

41. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях/ В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Минск: Университет, 2010. – 184 с.