

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ
С ДЕТЬМИ ШЕСТИЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Поздняковой Екатерины Олеговны

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Суменков

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Результаты исследования эффективности организации занятий плаванием с детьми 6-летнего возраста Организация и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе плавательного бассейна «Атлантика» г. Санкт-Петербург с сентября 2024 г. по апрель 2025 г. В исследовании приняли участие 16 детей, одного возраста (6 лет), телосложения, уровня физической подготовленности.

Цель данного исследования заключалась в оценке эффективности организации занятий по плаванию для детей шестилетнего возраста, с особым акцентом на использование сюжетно-ролевых игр в процессе обучения. В рамках педагогического эксперимента были созданы экспериментальная и контрольная группы.

В контрольной группе применялась 12-часовая методика, которая является составной частью традиционной 36-часовой программы начального обучения плаванию.

В экспериментальной группе применялась методика начального обучения плаванию, которая включала использование сюжетно-ролевых игр, основанных на сюжетах сказок в завершающей части занятия (приложение 3).

Начальный этап обучения плаванию проходил последовательно, при этом на освоение каждого этапа в контрольной и экспериментальной группах отводилось равное количество занятий. На заключительном занятии проводилось итоговое тестирование, в ходе которого оценивались результаты выполнения тестовых плавательных упражнений.

Занятия проводились два раза в неделю в «малом» бассейне, продолжительность каждого занятия составляла 30 минут. Итоговые плавательные упражнения выполнялись в одинаковых условиях для всех участников. В обеих группах к занятиям плаванием были допущены все дети в соответствии с медицинскими показаниями.

На первом этапе исследования сентябрь 2024 г. был проведён анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования.

На втором этапе с октября 2024 г. по март 2025 г. были использованы методики обучения плаванию, исходя из поставленной цели и задач бакалаврской работы.

На третьем этапе апрель 2025 г. были представлены результаты исследования, анализ и их обсуждение, сделаны заключительные выводы.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи.

Для решения поставленных задач были определены следующие методы исследования:

1. Анализ литературы - проводился с целью более подробного изучения проблемы эффективности обучения плаванию детей дошкольного возраста. Были изучены методические пособия, статьи в научных журналах. Изучение специальной литературы помогло уточнить тему исследования, его

объект и предмет, сформулировать гипотезу, подобрать методы исследования и составить экспериментальные комплексы упражнений.

2. Педагогическое наблюдение представляет собой непосредственное восприятие и усвоение педагогического процесса в его естественных условиях. В процессе наблюдения необходимо было провести объективный педагогический анализ с целью получения наиболее достоверной информации об учениках, включая антропометрические данные, уровень плавательных способностей и другие аспекты. Однако при сборе первичных данных возникли некоторые объективные трудности, среди которых ограниченное время для проведения наблюдения.

3. Педагогический эксперимент проводился с целью проверки гипотезы об эффективности разработанного нами комплекса обучения плаванию с использованием сюжетно-ролевого метода. В рамках запланированного эксперимента была предусмотрена программа занятий для экспериментальной группы, включающая специально подобранные упражнения, направленные на более эффективное освоение плавания. В то же время испытуемые контрольной группы продолжали заниматься по традиционной программе начального обучения плаванию для детей дошкольного возраста. Разработанные нами упражнения для обучения плаванию основывались на существующих программах. Комплекс использовался в занятиях экспериментальной группы на протяжении шести месяцев без каких-либо изменений.

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

1. Поплавок- ноги согнуты к коленям, руки «обнимают» ноги, голова прижата к коленям, задержка дыхания на 80% от максимума объема легких.

Способ оценивания: засекалось время, за которое ребенок смог продержаться в заданном положении в воде;

2. Звезда на груди - руки и ноги в стороны, глаза смотрят на дно, туловище расслаблено, лопатки слегка сведены.

Упражнение оценивалось так же в секундах (продержаться как можно дольше в заданном положении);

3. Звезда на спине - руки и ноги в стороны, глаза смотрят вверх, животом тянемся к потолку. Данное упражнение оценивается аналогично предыдущему;

4. Скольжение по воде - отталкивание от бортика ногами с дальнейшим скольжением, руки вверху соединены. Оценивается дальность пройденного пути, скольжением по воде;

5. Выдохи в воду - выдох в воду воздуха носом, рот закрыт.

Необходимо было создать пузыри под водой. Данное упражнение оценивается в баллах: 1 балл - нет выдоха, 2 - выдох ртом, закрыв нос рукой, 3 - выдох носом и ртом, 4 - короткий выдох носом, 5 - продолжительный выдох носом;

6. Ноги кроль с досочкой в руках- прямые руки держат досочку вверху,

глаза смотрят вниз, ноги стучат по поверхности воды, создавая фонтан, вдох вперед.

Способ оценивания: 1 балл - боится оторвать ноги от земли (работы ног как таковой нет), 2 - отталкивается, а не шлепает по воде,

3 - работа ног не согласуется друг с другом (то одноименно, то разноименно),

4 - работа ног сама по себе правильная, но иногда ноги опускаются под воду,

5 - ноги работают правильно.

Для оценки уровня плавательных навыков, были определены контрольные тесты и методы исследования, с помощью которых были определены исходные и итоговые данные.

4. Метод математической статистики использован для оценки результатов, показанных в процессе тестирования физической подготовленности, мы использовали метод математической статистики – t-критерий Стьюдента.

Комплекс сюжетно-ролевых заданий для начального обучения плаванию

В начале каждого занятия с детьми экспериментальной группы обязательно проводилась зарядка, включающая в себя как общеразвивающие, так и специальные упражнения. Мы определили ряд традиционных задач для начального этапа обучения, таких как:

- дыхательные упражнения,
- упражнения на погружение,
- упражнения на всплытие,
- упражнения на лежание,
- упражнения на скольжение.

Также ставилась задача научить детей попеременной работе ног на груди и спине с минимальным использованием подвижных опор, а также выполнять имитационные упражнения и развивать дыхательную и координационную физiku.

Каждое занятие состояло из 4-5 упражнений, при этом мы всегда выбирали сюжет, основываясь на отобранных сказках. Чтобы избежать монотонности и потери интереса к занятиям, сюжет на каждом уроке менялся, хотя сами упражнения могли оставаться прежними. Например, на первой тренировке мы выполняли дыхательные и имитационные упражнения в воде у бортика, а в качестве сюжета использовали сказку «Колобок». При проведении этой игры большое значение имеет активное участие самого педагога в процессе игры. Большое значение играют жесты, мимика, движения. Песенка Колобка одно из центральных мест в игре. При ее исполнении необходимо танцевать, петь, хлопать в ладоши, кружиться вместе с детьми.

Второе занятие состояло из тех же упражнений, но подавалась детям в сюжете сказки «Три поросенка». Здесь волк воображаемый. Во время занятий можно разрешать детям интерпретировать сказку и выполнять упражнения по их желанию. Это способствует у детей развитию воображения.

Третье занятие сказка «Репка». В этой игре желательно сохранить всех действующих героев. Важно выбрать бойкого «дедку», он будет являться ведущим героем сказки «Дедка» ведет за собой всех персонажей «паровозиком». Он должен быстро реагировать и выполнять все команды педагога.

Четвертое занятие сказка «Гуси-лебеди». Важно сохранить последовательность сказки в процессе игры. При работе в парах, наиболее подготовленный ребенок должен помогать более слабому ребенку. Это способствует воспитанию чувства товарищества.

Пятое занятие сказка «Красная шапочка». Это очень эмоциональная игра. Лучше в нее играть тогда, когда дети уже многое умеют. В процессе проведения игры необходимо следить за эмоциональным состоянием детей и не допускать того, чтобы дети чрезмерно перевозбуждались, это может привести к нарушению дисциплины и т.д.

Дети контрольной группы занимались по программе и тематическому плану, на основе программы, которую используют тренеры. Дети экспериментальной группы занимались по разработанной методике по плаванию для детей блет, используя сюжетно-ролевые игры на основе сказочных сюжетов.

Каждое занятие было построено в соответствии с поставленными задачами и на сюжете одной из выбранных сказок.

1. Освоение с водой (ходьба без помощи рук, ходьба с помощью рук, бег, погружение без головы)
2. Научиться правильной технике дыхания (упр. на дыхание с постепенным погружением лица в воду)
3. Подготовительные упражнения (имитационные)
4. Научить детей ориентироваться в водной среде. (поплавок, лежание на груди, на спине)
5. Научить дошкольников передвигаться с подвижной опорой и без.
6. Совместить правильную технику дыхания с работой ног кролем на груди и спине.

Анализ рабочей документации позволил нам представить соотношение использования средств, которые применялись в традиционной 12 – и часовой методике и методике с использованием сюжетно-ролевых игр.

Результаты исследования эффективности применения экспериментальной технологии обучения детей с использованием игрового метода

Представим результаты тестирования до эксперимента контрольной и

экспериментальной группы.

Представлены результаты тестирования исходного уровня физической подготовки контрольной и экспериментальной группы. Здесь мы видим данные по следующим параметрам: время в поплавке (сек), выполнение звезды на груди и спине (сек), скольжение по воде (м), количество выдохов в воду, а также результаты работы ног кролем (баллы). Все показатели были усреднены для каждой группы, что означает, что данные контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ), представленные в приложении 5, были обработаны с использованием арифметического среднего. Упражнения «выдохи в воду» и «работа ног кролем на 15 м» оценивались по бальной системе и также были усреднены аналогично остальным показателям.

После проведения расчетов при помощи математической статистики и применения метода линейной корреляции к результатам контрольной и экспериментальной групп, мы получили следующие значения: для «Поплавка» – 0,29, «Звезды на груди» – 0,12, «Звезды на спине» – 0,24, «Скольжения по воде» – 0,17, «Выдохов в воду» – 0,03 и «Ног кролем» – 0,08. Для дальнейшего анализа сравниваем эти результаты с таблицей критических значений коэффициентов корреляции при уровне значимости $p=0,05$.

Следует обратить внимание на строку с объемом выборки 22, где критическое значение для данной выборки при $p=0,05$ составляет 0,42. Это означает, что если наши значения для каждого упражнения находятся в диапазоне от -0,42 до 0,42, то результаты свидетельствуют об отсутствии статистически значимой связи. Согласно полученным данным, все упражнения попадают в эту зону, что позволяет заключить, что группы до начала эксперимента имели схожий уровень плавательной подготовки.

Теперь перейдем к итоговым результатам тестирования, которые были получены в ходе нашего научного исследования для контрольной и экспериментальной группы.

После проведения вычислений с использованием методов математической статистики и анализа линейной корреляции между результатами контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, были получены следующие результаты: для упражнения «Поплавок» коэффициент корреляции составил 0,54, для «Звезды на груди» – 0,56, для «Звезды на спине» – 0,57, а для «Ног кроль» – 0,75. Сравнив эти значения с таблицей критических значений коэффициентов корреляции (при $p=0,05$), мы обнаружили, что критическое значение для выборки из 22 составляет 0,42. Это означает, что мы будем рассматривать только те упражнения, коэффициенты которых превышают 0,42, что указывает на наличие прямой линейной связи. Все результаты указанных упражнений укладываются в рамки прямой линейной связи, что свидетельствует об эффективности нашей методики, применяемой в занятиях по плаванию.

Анализ результативности упражнений показал, что для «Поплавка» рост составил 104%, для «Звезды на груди» – 123%, для «Звезды на спине» – 143%, для «Скольжения по воде» – 126%, для «Выдохов в воду» – 100%, а для «Ног

кроль» – 79%.

Сравнительные данные между контрольной и экспериментальной группами после завершения эксперимента продемонстрировали значительное увеличение результатов в экспериментальной группе. «Поплавок» показал рост на 48%, «Звезда на груди» – 70%, «Звезда на спине» – 85%, «Скольжение по воде» – 69%, «Выдохи в воду» – 14%, а «Ноги кроль» – 13%. Важно отметить, что результаты экспериментальной группы значительно превысили результаты контрольной по четырем из шести упражнений, что говорит о высокой эффективности разрабатываемого комплекса. Все данные были подвергнуты математической обработке, что подтверждает их достоверность.

Особо стоит отметить, что работа с родителями также оказалась эффективной, так как она служила фактором психологической поддержки для детей. В нашей методике значительное внимание уделялось сюжетно-ролевым играм на воде. При обучении мы активно использовали ласты и различные плавательные средства (колобашки, доски, нарукавники, мячики), а время нахождения детей в воде постепенно увеличивалось за счет сокращения времени выполнения специальных упражнений на бортике. Перед началом занятий по плаванию мы проводили проверку начального уровня двигательной активности и освоения двигательных навыков. Обучение велось с учетом возможностей каждого ребенка и их начальной плавательной подготовки. При этом мы уделяли особое внимание устранению у детей страха перед водой, что помогло улучшить их внимание во время занятий. В итоге интерес детей с высоким уровнем плавательной подготовки только возрос, в то время как у детей с более низким уровнем страха не отвлекали, что способствовало лучшему усвоению материала.

Состав игровых упражнений определялся исходя из того, что они не начинались с выполнения движений ногами или руками в игре до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения. Когда ребенок был в состоянии задерживать дыхание, использовались в игре доставание со дна различных предметов (игрушки, шайбы, ракушки). В ходе занятий особое внимание уделялось тому, что благодаря выталкивающей силе дети всплывают на поверхность воды. Ребята осваивали важное понимание: нырять не получится, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагалось присесть под воду после глубокого вдоха и затем энергично выдохнуть. Для выполнения этих задач использовались упражнения «Надуй шар» и «Лопнул шар». Инструктор обучал детей вставать из положения на спине, предлагая им «повернуться на бок, на грудь и встать на дно» в рамках упражнения «Как солдат».

Чтобы ребята ощутили движение в воде, в играх применялись традиционные практики с буксировкой: держась за руки, за обруч, сачок и так далее, а также «проныривание» через вертикально установленные обручи разного диаметра. Упражнение «Привет!» выполнялось следующим образом: прыгая в обруч, ребенок приветствовал преподавателя рукопожатием, что придавало его телу ускорение. Затем следовало скольжение, которое

выполнялось уже самостоятельно. В начале занятий дети обычно сразу вставали на дно, что было вполне естественно. Однако инструкторам удавалось достичь длительного скольжения детей по поверхности воды до полной остановки.

Анализ эффективности методов с использованием сюжетно-ролевых игр, проведенный через педагогическое наблюдение и устный опрос детей и их родителей, показал, что традиционные методы обучения в основном имеют обучающую направленность. Они ориентированы на разучивание новых плавательных упражнений и механическое их выполнение, часто следуя стандартной схеме проведения занятий. В таких занятиях детям не хватало эмоциональной составляющей. Напротив, занятия с использованием сюжетно-ролевых игр были оценены как интересные, веселые и легкие, при этом показывая высокую эффективность в обучении плавательным навыкам. Формы обучения при этом стали более доступными и простыми для детей.

По данным опроса детей экспериментальной группы и их родителей было выявлено, что самыми любимыми литературными сюжетами являются сюжеты из сказок «Три поросенка» – 58,1 % опрошенных, «Красная шапочка» – 55,6 %, «Колобок» – 53,2 %, «Репка» – 40,3%. Так же было указано на то, что методика с использованием сюжетно-ролевых игр позволила сократить период привыкания детей к воде.

Заключение

В заключение, исходя из результатов исследования, считаем возможным сформулировать особенности организации занятий плаванием с детьми дошкольного возраста, которые мы рассматриваем как методические рекомендации.

Одной из составляющих эффективного обучения плаванию является рациональная организация занятий и выбор определенной методики обучения.

Для оптимального освоения плавательных навыков детьми рекомендуется проводить занятия с количеством участников не более 8-10 человек. Важным аспектом является взаимодействие с родителями, поскольку их поддержка играет ключевую роль в психологическом комфорте ребенка. Методика обучения должна уделять значительное внимание играм на воде, особенно сюжетно-ролевым, которые оказывают положительное влияние на заинтересованность детей.

При обучении целесообразно использовать специальные плавательные аксессуары, такие как ласты, колобашки, доски, нарукавники и мячики. Также необходимо постепенно увеличивать время нахождения ребенка в воде, сокращая время на выполнение специальных упражнений на бортике.

Обучение следует адаптировать под индивидуальные особенности занимающихся, учитывая их возраст, пол, физическое развитие и начальную подготовленность. Важно уделить особое внимание преодолению страха перед водой до начала обучения плаванию. Проверка уровня двигательных

возможностей ребенка поможет избежать снижения интереса у более подготовленных детей и рассеивания внимания у тех, кто испытывает страх.

Рекомендуется проводить занятия дважды в неделю, причем длительность первых уроков должна составлять около 20 минут, с последующим увеличением до 30. Каждое занятие может быть разделено на три части: подготовительную (8 минут), основную (12 минут) и заключительную (10 минут). Лучшим вариантом для проведения таких занятий являются бассейны глубиной 0,7-0,9 метра.

Сюжетно-ролевые игры удобнее всего использовать в заключительной части занятия, уделяя им 10-15 минут и выбирая простые по содержанию игры на начальном этапе. При выборе игровых упражнений важно следовать некоторым рекомендациям: не начинать движения руками или ногами, пока практика скольжения не станет идеальной; избегать слишком большого числа упражнений у опоры, чтобы дети могли лучше почувствовать движение вперед и сформировать «чувство воды»; не злоупотреблять поддерживающими предметами, чтобы не нарушить горизонтальное положение тела.

Если ребенок может задерживать дыхание, в игре можно использовать доставание предметов со дна, что также поможет ему понять принцип выталкивающей силы. Важно научить детей, что они не смогут нырять с полными легкими, а также помочь им освоить выход из положения лежа на спине.

Чтобы развить ощущение движения в воде, следует использовать традиционные упражнения с буксировкой, а также «проныривание» в обручи. Упражнение «Привет!» с прыжками в обруч поможет обеспечить ускорение тела ребенка. После этого они могут научиться скользить самостоятельно.

Результаты нашего исследования показали, что использование сюжетно-ролевых игр в процессе обучения плаванию значительно ускорило усвоение плавательных навыков у детей экспериментальной группы и способствовало более быстрому развитию их способностей.

В результате мы пришли к выводу, что методика, использующая сюжетно-ролевые игры в воде, является более эффективной по сравнению с традиционной для большинства детей. Особенности организации занятий плаванием для дошкольников требуют применения наиболее подходящей методики для начального обучения.

Анализ существующих авторских программ по обучению плаванию подтвердил, что большинство из них опираются на схожую основу с примерной последовательностью обучения, однако различаются в подходах к решению данной задачи. Каждая программа нацелена на определенные условия занятия, тип детей и их возрастные особенности, и все они способствуют эффективному усвоению материала.

Ход эксперимента и достигнутые результаты подтвердили эффективность применения игрового метода на сюжетной основе в обучении плаванию детей. Мы отметили, что в процессе занятий дети реже пропускали

уроки, меньше отвлекались и быстрее усваивали материал по сравнению с контрольной группой.