

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 521 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Масловой Кристины Александровны

**Научный руководитель**  
доцент

Е.Н. Шпитальная

**Зав. кафедрой**  
к. философ. н., доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

Плавание – это не только популярный вид спорта, но и занятие, которое имеет огромное оздоровительное и закаливающее воздействие на организм детей. Занятия в бассейне становятся все более актуальными, так как плавание укрепляет все мышцы, заставляет работать внутренние органы как можно продуктивней. Преимущество этого вида спорта состоит еще и в том, что им можно заниматься в любое время года, а умение плавать позволяет ребенку закалить и укрепить свое здоровье.

К сожалению, нередко родители, сводив ребенка на несколько занятий в бассейн и увидев, что он уже держится на воде, ошибочно полагают, что можно прекратить занятия. Наряду с этим, не овладев правильной техникой плавания, ребенок пытается создать себе опору на воде и удержаться на ее поверхности. Попытки ребенка плыть быстрее вызывают у него утомление, он задыхается, глотает воду, а это вызывает страх и остановку движений. Поэтому начинать занятия плаванием необходимо с использованием специальных упражнений, так как детям легче преодолевать сопротивление воды, а их суставы очень подвижны.

Анализ научно-методической литературы показал, что детям младшего школьного возраста необходимо закаливание, развитие защитных функций организма, укрепление нервной системы, полноценное физическое развитие, формирование положительных нравственно-волевых черт личности и этических качеств.

**Актуальность** проблемы связана с высоким удельным весом часто болеющих детей. Поэтому одним из главных приоритетов в работе педагога-тренера является не только улучшение двигательных навыков, но прежде всего сохранение и укрепления здоровья детей. На сегодняшний день заболеваемость младших школьников остается на высоком уровне, несмотря на существующие и используемые меры профилактики. Вместе с тем, одним из самых эффективных средств борьбы с простудными заболеваниями выступают

закаливающие процедуры средствами плавания и физической культуры. Поэтому данный аспект определяет актуальность выбранной темы.

**Объект исследования:** процесс занятия плаванием как средство обучения и закаливания детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** программа обучения и методы закаливания детей 7-8 лет средствами физической культуры и плавания в условиях бассейна.

**Цель исследования:** определить возможности использования плавания как средства обучения и закаливания младших школьников.

**Задачи:**

1. Проанализировать существующие методики закаливания детей младшего школьного возраста.
2. Разработать и апробировать методику обучения и закаливания детей посредством занятий плаванием.
3. Выявить эффективность разработанной методики.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что методы закаливания и увеличение уровня двигательной активности с прикладной направленностью за счет использования педагогических методов плавания положительно повлияют на сохранение и укрепления здоровья детей.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Беседа с преподавателями по плаванию.
3. Обобщение полученной информации и построение учебного процесса
4. Педагогическое исследование.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы и источников.

В первой части бакалаврской работы рассматриваются теоретические основы о современном плавании и методах оздоровления детей младшего школьного возраста.

## Основное содержание работы

Педагогический эксперимент проводился на базе бассейна ВСК «Рекорд» в период с августа 2022 года по декабрь 2022 года. В эксперименте приняли участие 8 детей младшего школьного возраста (7-8 лет).

Цель педагогического эксперимента состояла в разработке и апробации методики обучения и закаливания детей младшего школьного возраста посредством занятий плаванием.

Экспериментальное исследование осуществлялось в три этапа:

1. Констатирующий этап. На данном этапе был проведён анализ показателей функциональной подготовленности младших школьников – участников исследования.

2. Формирующий этап. В рамках этого этапа была осуществлена разработка и практическая апробация методики обучения и закаливания детей посредством занятий плаванием.

3. Контрольный этап. Данный этап предполагал проведение повторного изучения показателей функциональной подготовленности младших школьников и анкетирования в целях определения эффективности разработанной методики.

В процессе проведения экспериментального исследования применялись такие методы, как:

1. Анализ педагогической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.

Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное влияние плавания и закаливания на организм детей младшего школьного возраста.

Педагогический эксперимент осуществлялся с целью определения эффективности применяемой методики обучения и закаливания детей младшего школьного возраста посредством занятий плаванием.

Перед проведением эксперимента была составлена программа наблюдения, направленная на решение следующих задач:

- выявление плавательных способностей младших школьников;
- определение готовности детей к работе;
- определение способностей детей к усвоению нового материала.

С целью осуществления наблюдения детям были предложены следующие задания:

1. Поплавок. Ноги согнуты к коленям, руки «обнимают» ноги, голова прижата к коленям, задержка дыхания на 80% от максимума объёма лёгких. В целях оценивания засекалось время, за которое ребёнок мог продержаться в заданном положении в воде.

2. Звезда на груди. Руки и ноги в стороны, глаза смотря на дно, туловище расслаблено, лопатки слегка сведены. Упражнение также оценивалось 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. Оценка выполнения данного упражнения соответствует 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. Детям предлагалось создать пузыри под водой. Оценка выполнения детьми данного упражнения осуществлялась в баллах:

- 1 балл – нет выдоха;
- 2 балла – выдох ртом, закрыв нос рукой;
- 3 балла – выдох носом и ртом;
- 4 балла – короткий выдох носом;
- 5 баллов – продолжительный выдох носом.

6. Ноги кроль с досочкой в руках. Прямые руки ребёнка держат досочку вверху, глаза смотрят вниз, ноги стучат по поверхности воды, создавая

фонтан, вдох вперёд. Оценка выполнения детьми данного упражнения также производилась в баллах:

- 1 балл – боится оторвать ноги от земли (работа ногами не фиксируется);
- 2 балла – отталкивается, а не шлёпает ногами по воде;
- 3 балла – работа ног ребёнка не согласована;
- 4 балла – работа ног ребёнка правильная, но время от времени ноги опускаются под воду;
- 5 баллов – ноги ребёнка работают правильно.

Таким образом, в ходе организации педагогического эксперимента были определены основные его этапы, методы работы и оценивания прогресса младших школьников в обучении плаванию.

Занятия с детьми проводились два раза в неделю по 45 минут. Структура занятий включала в себя:

- оздоровительное плавание;
- выполнение физических упражнений в воде;
- водные игры.

В основу методики были положены типовые упражнения, предлагаемые детям на начальном этапе обучения плаванию:

- подготовительные упражнения для обучения движению в воде и изучения способов спортивного плавания;
- упражнения общей плавательной подготовки;
- упражнения на суше общей специальной направленности [16].

С целью разработки методики также была взята общая схема обучения плаванию, применимая для любого возраста обучающихся. Данная схема предполагает прохождение в ходе процесса обучения следующих этапов:

1. Ознакомление с условиями и правилами поведения в бассейне.
2. Обучение правильному дыханию.

3. Обучение правильной работе ног, достижение слаженности работы ног и дыхания обучающегося.

4. Обучение правильной работе рук.

5. Приучение организма к одновременной слаженной работе ног, рук и дыхания.

6. Приобретение обучающимися умений и навыков, которые позволят им почувствовать себя в воде достаточно безопасности (держаться на поверхности воды, всплывать, лежать, скользить по воде) [21, с.1013].

Все дети занимались по разработанной методике занятий плаванием, которая также включала в себя элементы закаливания. Важно отметить, что все проводимые с детьми процедуры закаливания были предварительно согласованы с родителями детей. Перед занятиями плаванием с детьми проводились закаливающие процедуры, а именно –контрастный душ и контрастное обливание ног при входе в бассейн, а также зарядка, включающая в себя общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше.

Зарядка проводилась в спортивном зале ВСК «Рекорд» в течение 7 минут. Проведение зарядки осуществлялось следующим образом:

1. Вводная часть (1 минута). Обычная ходьба с переходом на ходьбу широким шагом и лёгкий бег с высоким подниманием колена.

2. Общеразвивающие упражнения:

– и.п. ноги на ширине плеч; присесть, затем быстро встать (4-5 повторений);

– и.п. ноги на ширине плеч, наклонить вперёд и вернуться в исходное положение (4-5 повторений).

3. Специальные подготовительные упражнения на суше:

– «Хвост крокодила» - лечь на живот, поднять руки вверх, выпрямить ноги в коленях, оттянуть носки и соединить их (4-5 повторений);

– «Волчок» - прыжки с поворотом на 90 градусов.

4. Заключительная часть (1 минута). Обычная ходьба.

Основная часть каждого занятия предполагала применение игрового метода в работе с детьми. Выбор игровых упражнений обусловлен психофизиологическими особенностями детей возраста 7-8 лет, более лёгким усваиванием ими информации, представляемой в игровой форме. Дети 7-8 лет только перешли с этапа дошкольного возраста в этап младшего школьного возраста, в связи с чем у большинства из них учебная деятельность сформирована не до конца, и применение обычных упражнений могло не вызвать у них должного интереса и стремления к обучению. Кроме того, обучение в форме игры позволяет детям расслабиться и чувствовать себя увереннее, так как большинство детей ещё совсем не умеют плавать и могут бояться воды.

Применение игрового метода также позволяет в значительной мере повысить эмоциональность занятий. Увлечённые игрой, дети долгое время не чувствуют усталости при выполнении заданий, и обучение плаванию проходит для них достаточно легко.

При работе с детьми в ходе реализации разработанной методики использовалось несколько групп упражнений. В частности, на первых занятиях детям предлагались игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды. В качестве примера проводимых с детьми игровых упражнений можно привести следующие:

1. «Шторм и штиль». Задача данной игры состоит в том, чтобы дети научились перемещаться в воде. В ходе игры все дети выстраивались в шеренгу по одному лицом к бортику бассейна. Каждому ребёнку выдавалась доска для плавания. По команде тренера «Шторм!» все дети отпускают доски, расходятся в любом направлении и выполняют произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде. По команде тренера «Штиль!» дети останавливаются и возвращаются на исходные позиции к доскам (к «причалу»). Тот, кто последним вернулся к доске, получает штрафное очко. Выигрывает тот ребёнок, который не получил ни одного штрафного очка.



В ходе игры пространство для перемещения детей ограничивалось (границы обговаривались заранее).

2. «Выше всех». Основная задача данной игры на начальном этапе обучения детей плаванию состояла не только в освоении детьми особенностей перемещения в воде, но и в овладении ими умением принимать наиболее обтекаемое положение тела. В ходе игры все дети выстраивались в воде лицом к тренеру. По команде тренера обучающиеся приседали и, оттолкнувшись ногами от дна, а рука от воды, должны были выпрыгнуть как можно выше. В среднем игра проводилась в 5-6 повторов. Первые прыжки выполнялись детьми с произвольным положением рук, последующие – с поднятием рук вверх одновременно с толчком ногами от дна. В данной игре не было победителей, соревновательный контекст полностью убирался. Все дети по результатам игры получали справедливую хвалу или замечания-рекомендации от тренера по поводу того, как в следующий раз «прыгнуть выше всех». Причины успеха или неуспеха детей объяснялись (например, кто-то из детей смог прыгнуть очень высоко, потому что «вытянулся в струнку», и принял этим наиболее обтекаемое положение тела).

3. «Большая стирка». Основная задача данной игры состояла в воспитании у обучающихся чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками. В ходе игры все дети становились лицом к ведущему, наклонившись вперёд (исходное положение: ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде тренера все дети выполняли одновременные и поочерёдные движения обеими руками в разных направлениях, влево-вправо, вперёд-назад, вверх и вниз. Общие движения должны были имитировать полоскание одежды в воде. В ходе игры тренером также предлагалось детям выполнять каждое движение сначала расслабленными, а затем – напряжёнными руками. Такое дополнение осуществлялось с целью обучения детей пониманию того, что опираться о воду и отталкиваться от неё возможно только в том случае, если рука напряжена.

4. «Футбол». Задача данной игры состояла в том, чтобы развить в обучающихся чувство опоры о воду во время совершения гребка ногами. В

процессе игры все дети располагались в произвольном порядке (в шеренге, по кругу, взявшись за руки, либо опустив их в воду). По команде тренера дети выполняли «замах» (отведение ноги назад) и «удар» (мах ногой вперёд) по воображаемому подводному мячу. Через каждые 2-3 повторения осуществлялось чередование левой-правой ноги. После выполнения первого подхода упражнения тренер объяснял детям, что при «ударе» следует вытягивать носок стопы и напрягать мышцы ног.

Кроме того, в первый месяц занятий детям предлагались игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде. В частности, с младшими школьниками тренером были проведены следующие игры:

1. «Прятки под водой». Данная игра проводилась в целях ознакомления детей с выталкивающей подъёмной силой воды. В ходе игры играющие становились лицом к тренеру и по его сигналу быстро приседали. Голова каждого ребёнка должна была скрыться под водой. Позже, примерно со второго месяца занятий, детям предлагался другой вариант игры, когда по команде тренера все обучающиеся должны были попытаться сесть на дно при погружении в воду с головой. При попытках сесть на дно дети особенно сильно чувствовали подъёмную силу воды и понимали, что полностью сесть на дно практически невозможно. Перед началом погружений с детьми обязательно проводился инструктаж, что каждое погружение требует предварительно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Пытаться дышать в воде нельзя.

2. «Водные процедуры». Данная игра проводилась на первом месяце занятий и была направлена на то, чтобы дети не боялись попадания воды в глаза и могли открывать глаза в воде. Все обучающиеся становились в шеренгу лицом к тренеру и по его сигналу должны были начать «умывание» - зачерпнуть ладонью воду и брызнуть её себе в лицо. При этом основным указанием было смотреть на тренера в процессе «умывания», в ходе чего тренер отмечал тех, кто умывался особенно «тщательно». Перед началом игры

обучающимся обязательно разъяснялось, что при стекании воды по лицу закрывать глаза было нельзя.

С третьей недели занятий с детьми проводились также игры на обучение скольжению по воде. В качестве примера можно назвать три наиболее часто используемые во время занятий игры:

1. Самый быстрый катер. Дети становятся лицом к бортику бассейна, по команде тренера выполняют скольжение. Победителем является ребёнок, который раньше всех достигнет «берега» - дотронется до бортика бассейна. Сначала скольжения в игре выполнялись только на груди, что удавалось не всем детям, а после того, как дети освоили скольжение, задача усложнилась – игра проводилась в два этапа, в которых скольжение выполнялось не только на груди, но и на спине.

2. Дальше всех. В ходе этой игры дети выполняли скольжение на груди или на спине, стараясь проскользить как можно дальше. Игра проводилась вдоль бортика бассейна, обучающиеся выполняли скольжение поочерёдно. Результат каждого ребёнка фиксировался тренером на бортике с помощью пластикового кубика. Победителем являлся тот ребёнок, который смог выполнить скольжение дальше всех.

3. Точно в цель. На воду клались доски для плавания. Обучающиеся поочерёдно выполняли скольжение на груди (с третьей недели занятий – на спине), стремясь попасть в цель – лежащую на воде доску. Игра не имела соревновательного подтекста, и была направлена на то, чтобы превратить обучение детей в увлекательное и забавное для них самих занятие.

В течение всего периода реализации методики с детьми проводились игры с всплыванием и лежанием на воде. В числе таких игр можно отметить особо понравившуюся детям игру «Поплавок». Задача игры состояла в том, чтобы обучающиеся научились держаться на воде и поняли, как обрести в воде состояние «невесомости». Все дети, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседали и, обхватив колени руками, всплывали на поверхность. В этом положении каждый ребёнок должен был постараться продержаться на воде до

счёта «десять». Со второго месяца занятий игра проводилась в форме соревнования между двумя командами по четыре человека на качество выполнения упражнения. Важно отметить, что перед началом игры тренер всегда давал детям команду сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе, проговаривался строгий запрет на вдох под водой.

Кроме игр во время каждого занятия с детьми также проводились упражнения (включались в основную часть занятия, чередовались с играми по принципу обучение-отдых). Можно привести несколько примеров используемых упражнений:

1. Упражнение 1. Исходное положение – нога вперёд, туловище наклонено вперёд, руки опущены в воду, ладони обращены вниз (обязательно – большими пальцами внутрь). В ходе выполнения данного упражнения детям было необходимо осуществлять одновременные движения прямыми руками назад и вперёд (до поверхности воды), напряжённо и расслабленно, медленно и быстро.

2. Упражнение 2. Исходное положение – как в предыдущем упражнении. В рамках выполнения данного упражнения дети совершали разнонаправленные движения руками (одной вперёд, другой назад, до поверхности воды) напряжённо и расслабленно, медленно и быстро.

3. Упражнение 3. Исходное положение – левая нога вперёд, туловище наклонено вперёд, левая рука упирается в левое колено, подбородок касается воды, правая рука вытянута вперёд по поверхности воды. В ходе выполнения упражнения младшие школьники совершали гребковые движения правой рукой (до полного выпрямления сзади у поверхности воды). Упражнение проводилось в 4-6 повторов.

4. Упражнение 4. Исходное положение аналогичном предыдущему упражнению, за исключением того, что впереди стоит правая нога и вперёд вытянута левая рука. Дети совершали гребковые движения левой рукой (до полного выпрямления сзади у поверхности воды). Упражнение проводилось также в 4-6 повторов.

В конце каждого занятия с детьми проводилась «минутка отдыха». Поначалу в «минутку отдыха» входило расслабление мышц в воде в положении стоя, а после того, как дети научились держаться на воде лёжа на спине, «минутка отдыха» подразумевала выполнение «звёздочки» на спине с расслаблением мышц в течение одной минуты.

После каждого занятия проводилась процедура закаливания, которая включала в себя контрастное обливание ног при выходе из бассейна и растирание сухим полотенцем.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения бакалаврской работы, был проведен анализ педагогического эксперимента и нами были сделаны следующие выводы:

1. В результате проведенного нами исследования литературных источников нами было выяснено, что комплексное применение процедур закаливания позволяет повысить функциональное состояние детей младшего школьного возраста, оказывает положительное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, иммунной системы и психоэмоционального состояния детей. Позволяет улучшить адаптацию младших школьников к учебному процессу.

2. Разработанная нами методика заключалась в комплексном применении средств закаливания и оздоровительного плавания. Подобранные нами процедуры позволяют повысить не только уровень здоровья занимающиеся, но и поднять эмоциональный фон занятия. Улучшение общего самочувствия и аппетита, спокойный сон, повышенный эмоциональный тонус, ровное настроение, высокая умственная и физическая работоспособность, отсутствие простудных заболеваний, повышенный интерес к жизни – таковы показатели эффективности закаливающих процедур.

3. Результаты сравнительного педагогического эксперимента показали эффективность разработанной методики закаливания детей младшего школьного возраста. Экспериментально проверена эффективность использования комплекса упражнений по начальному обучению плаванию детей младшего школьного возраста и влияние его на физическое, функциональное развитие, и овладение начальными умениями плавания. Сравнение показателей группы детей по контрольным упражнениям до и после эксперимента, позволило установить, что результаты действительно имеют положительную динамику. Следовательно, разработанная методика является эффективной для обучения детей плаванию. Кроме того, полученные результаты исследования заболеваемости и посещаемости детей тренировок также показали положительные результаты, что говорит о том, что

разработанная в рамках исследования методика является эффективной с точки зрения закаливания детей младшего школьного возраста. программа, применяемая на занятиях по плаванию, для этих упражнений является эффективной. На основании полученных результатов, можно сделать вывод о том, что применение нашего комплекса упражнений имеет высокую эффективность в закаливания организма детей младшего школьного возраста.

Таким образом, гипотеза исследования, состоящая в том, что методы закаливания и увеличение уровня двигательной активности с прикладной направленностью за счет использования педагогических методов плавания положительно повлияют на сохранение и укрепления здоровья детей, доказана.

Цель исследования – определение возможностей использования плавания как средства обучения и закаливания младших школьников – достигнута.