

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ С  
ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы  
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Тучкина Александра Николаевича

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ В.Д. Гордеев  
Доцент, кандидат педагогических наук      подпись, дата

**Зав. кафедрой** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук      подпись, дата

## **Результаты исследования эффективности организации занятий плаванием с детьми дошкольного возраста Организация и методы исследования**

Педагогический эксперимент проводился на базе плавательного бассейна ФОК Юбилейный с ноября 2022 г. по февраль 2023 г. В исследовании приняли участие 16 детей, в возрасте от 6 до 7 лет.

Цель исследования заключалась в определении эффективности организации занятий по плаванию детей дошкольного возраста на примере использования сюжетно-ролевых игр при их обучении. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы экспериментальная и контрольная группа. В контрольной группе использовалась 12 часовая методика, являющаяся частью традиционной 36 часовой методики начального обучения плаванию. В экспериментальной группе была использована методика начального обучения плаванию с использованием сюжетно-ролевых игр на основе сюжетов из сказок на протяжении заключительной части занятия. Освоение начального этапа обучения плаванию проходило последовательно, на освоение каждого этапа начального обучения отводилось одинаковое количество занятий в контрольной и экспериментальной группе. На заключительном занятии проводилось итоговое тестирование по оценке выполнения тестовых плавательных упражнений. Оценка итоговых плавательных упражнений осуществлялась по критериям допущенных ошибок. В обеих группах ставилась одинаковая итоговая задача – освоить специальные плавательные упражнения и проплыть 12,5 м способом кроль на спине с работой ног и 12,5 м кроль на груди в согласовании движений без выполнения техники выполнения дыхания. Занятия проводились два раза в неделю, в «малом» бассейне, продолжительность одного занятия составляла 30 минут. Выполнение итоговых плавательных упражнений проходило в одинаковых условиях в «малом» бассейне. В обеих группах все дети были допущены к занятиям плаванием по медицинским показаниям.

На первом этапе исследования с сентября по октябрь 2022 г. был проведён анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На втором этапе с ноября 2022 г. по февраль 2023 г. были использованы методики обучения плаванию, исходя из поставленной цели и задач дипломной работы. На третьем этапе в период с марта по апрель 2023 представлены результаты исследования, анализ и их обсуждение, сделаны заключительные выводы.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) метод устной беседы;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) контрольные испытания;
- 5) математическая обработка и интерпретация статистических данных;

Для теоретического обоснования сущности плавания, как вида спорта и жизненно необходимого навыка, обоснования их значения для детей дошкольного возраста мы провели анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;

Для представления содержания методик начального обучения плаванию детей дошкольного возраста мы использовали метод анализа рабочей документации.

Для определения детей исходного уровня общей плавательной подготовленности в начале педагогического эксперимента мы использовали специальные тестовые упражнения:

- для определения показателя «плавучести» - умения выполнять упражнения на всплывание выполнялись упражнения «Поплавок», «Собрать 3-5 предметов с глубины по пояс за одно погружение и всплыть на поверхность воды»;

- для определения показателя «обтекаемости» - умения выполнять лежание, скольжение на воде, выполнялись упражнения «Стрела», «Скольжение по поверхности воды»;

- для определения способности к сохранению устойчивости, чувства ритма, способности к ориентированию в пространстве в воде мы использовали упражнения: «Бег 7-10м спиной вперед с помощью гребковых движений руками», «Бег 7-10м спиной вперед с изменением траектории по сигналу тренера», «5 подпрыгиваний вверх, из воды по пояс, с погружением в воду до подбородка», «10-12 выдохов в воду, не нарушая ритма, в ходьбе вперед».

Для определения детей уровня специальной плавательной подготовленности мы использовали второзаключительное тестирование, которое проводилось в контрольной и экспериментальной группев конце педагогического эксперимента (12 - итоговое занятие). Для тестирования технических характеристик определялся уровень проплывания отрезка 12,5 м способом кроль на спине с работой ног и 12,5 м кроль на груди в согласовании движений без выполнения техники выполнения дыхания.

Для определения заключений иосновного вывода мы провели обобщающий анализ всех результатов тестирования и определили эффективность использования традиционной методики обучения и методики с применением сюжетно-ролевых игр.

## Анализ результатов исследования

Тестирование исходного уровня развития плавательных способностей в воде в начале педагогического эксперимента показало, что у детей контрольной и экспериментальной группы они находились на одинаковом уровне.

Необходимо отметить, что дети контрольной и экспериментальной группы, у которых был более низкий уровень чувства страха перед водой, показали более хорошие показатели «плавучести», «обтекаемости», «чувства воды». Немаловажен был фактор психологической поддержки ребенка родителями, которые помогали тренеру и проводили с детьми дополнительные беседы, убеждения по вопросу «Отсутствия угрозы в воде». Такие беседы способствовали целесообразному устранению у детей неприятного чувства страха перед началом обучения. Интерес этих детей к занятиям плаванием не снизился после первых уроков.

Тестирование уровня развития плавательных способностей в конце педагогического эксперимента показало, что у детей экспериментальной группы они находятся на более высоком уровне.

У детей экспериментальной группы такие показатели как «Бег 7-10м спиной вперед с помощью гребковых движений руками», «Бег 7-10м спиной вперед с изменением траектории по сигналу тренера», «5 подпрыгиваний вверх, из воды по пояс, с погружением в воду до подбородка», «10-12 выдохов в воду, не нарушая ритма, в ходьбе вперед», «поднимание предметов со дна бассейна за 30 сек», выполнение упражнения «поплавок», «звездочка» на груди и «звездочка» на спине были более лучше и результативнее. Дети в экспериментальной группе испытывали положительные эмоции в процессе выполнения этих упражнений в 82,7 % случаев, тогда как в контрольной группе этот показатель составил - 46.5 % .

Но необходимо отметить, что дети контрольной и экспериментальной группы, у которых имелись хорошие показатели «плавучести», «обтекаемости», «чувства воды», показали более низкий уровень чувства страха перед водой и положительную динамику результатов тестирования контрольных заплывов 12.5м кролем на спине и кролем на груди.

Результаты и анализ метода наблюдения на учебно-тренировочных занятиях по плаванию с детьми дошкольного возраста позволяют сделать заключение, что правильно выбранная методика в процессе начального этапа обучения плаванию эффективно повлияла на развитие плавательных способностей детей экспериментальной группы. Лучшие результаты по оценке техники плавания способами кроль на спине и кроль на груди показали дети, у которых более высокий уровень развития координационных способностей, которые

определяют устойчивость ребенка в воде. Но при этом необходимо отметить, что дети из контрольной группы, у которых имелись хорошие показатели «плавучести», «обтекаемости», «чувства воды», так же показали улучшение уровня развития плавательных способностей в воде, хотя и в меньшей степени, чем дети экспериментальной группы. Так же считаем возможным отметить, что методика с использованием сюжетно-ролевых игр была более эффективной для обучения детей дошкольного возраста, чем традиционная.

Результаты и анализ социологического опроса детей по теме: «Нравятся тебе занятия плаванием?» указали на то, что сюжетно-ролевые игры в воде выступали, как фактор психологической поддержки ребенка перед чувством страха в воде. В ходе педагогического эксперимента нами было установлено, что подбор сюжетно-ролевых игр и упражнений позволяет положительно влиять на мотивацию детей к занятиям плаванием. Интерес детей с более высоким уровнем плавательной подготовленности к занятиям не снизился, а чувство страха воды у детей с низким уровнем плавательной подготовленности быстрее преодолевался в игре. Детям очень понравился состав игровых упражнений, они определили его как «интересно, весело, легко». У детей, у которых не получалось идеального скольжения, указали на то, что в игре «им было легче выполнять скольжение». Очень понравилось доставание со дна различных предметов (игрушки, шайбы, ракушки). При этом дети указывали на то, что они ощущали то, что под действием выталкивающей силы они быстро всплывают к поверхности воды и им «было не страшно». В проведенной устной беседе дети указывали на то, что сюжетно-ролевые игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению подражать персонажам сюжета и помогали научиться плавать. Так же детям очень понравилось широкое использование ласт и различных дополнительных плавательных средств (колобашки, доски, нарукавники, мячики), которые применялись во время игры.

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

Эффективной была работа с родителями, эта работа выступала как фактор психологической поддержки ребенка. Значительное внимание в экспериментальной методике отводилось сюжетно-ролевым играм на воде. В обучении широко использовались ласты и различные дополнительные плавательные средства (колобашки, доски, нарукавники, мячики). Дозировано увеличивалось время нахождения ребенка в воде за счет сокращения времени выполнения специальных

упражнений на бортике. Перед началом обучения плаванию проверялся предшествующий уровень двигательной активности, владения двигательным навыком. Обучение строилось в соответствии с возможностями занимающихся, исходной плавательной подготовленности. Целесообразно уделялось большее внимание устранению у детей неприятного чувства страха воды перед началом обучения. Поэтому интерес детей с более высоким уровнем плавательной подготовленности к занятиям не снизился, а чувство страха у детей с низким уровнем плавательной подготовленности способствовало тому, что внимание у этих детей не рассеивалось, в результате они лучше усваивали материал.

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). При этом обращалось внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды. Дети усваивали, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Для их убеждения предлагалось присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха. Для этого применялись упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар». Инструктор учил детей вставать из положения - лежа на спине, предлагая детям «вернуться на бок - на грудь - и встать на дно», упражнение «Как солдат». Чтобы ребенок ощутил продвижение в воде, предлагалось использовать в играх традиционные упражнения с буксировкой (держась за руки, за обруч, сачок и т.п.), а также «проныривание» в вертикально стоящие обручи (серия обручей разного диаметра). Упражнение «Привет!» выполнялось следующим образом: прыгая в обруч, ребенок отвечал преподавателю рукопожатием, который, придавал телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполнялось самостоятельно. Первое время дети сразу вставали на дно, и это естественно. При этом преподаватель добивался длительного скольжения ребенка по поверхности воды до полной остановки. Анализ эффективности методик с использованием сюжетно-ролевых игр при проведении метода педагогического наблюдения и устного опроса детей и их родителей показал, что традиционная методика обучения носит главным образом обучающую направленность. Она направлена на разучивание новых плавательных упражнений и нацелена на механическое выполнение плавательного упражнения. В большинстве случаев педагоги используют стандартную схему проведения плавательного занятия. Детям не хватало на таких занятиях эмоциональной составляющей. Занятия с использованием сюжетно-ролевых игр характеризовались как интересные, веселые, легкие. В то

же время отмечалась эффективность обучения плавательному навыку. Но формы обучения были легче и доступнее 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**

Плавание - это специфический вид физических упражнений, характеризующийся тем, что движения выполняются в воде. Оно выполняет гигиеническую, оздоровительную, прикладную и спортивную функции. Умение держаться на воде - жизненно необходимый навык каждого человека. Не умеющий плавать ребенок подвергает свою жизнь опасности, находясь у воды. Занятия плаванием входят в число основных средств физического всестороннего воспитания детей. Плавание оказывает огромное влияние на функциональное состояние. Установлено положительное влияние плавания на сердечно-сосудистую систему. Занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. Возрастной период, приходящийся на дошкольный возраст, характеризуется качественными изменениями в физиологии, анатомии, психологии детей. Благоприятное воздействие на организм оказывает двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Это нужно учитывать при организации занятий в воде, так как, при гиподинамии в условиях водной среды может возникать целый ряд негативных для ребенка последствий. Больше внимания необходимо уделять развитию физических и морально - волевых качеств (выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу). Принцип организации рациональных физических нагрузок является обязательным требованием к занятиям физической культурой в этом возрасте. Главная цель этих занятий - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и

индивидуальными особенностями дошкольников. Конкретными задачами являются задачи:

- 1) способствовать оздоровлению детского организма;
- 2) формировать основные навыки плавания;
- 3) развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- 4) воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- 1) освещенные и проветриваемые помещения;
- 2) ежедневная смена воды;
- 3) текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- 4) дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- 5) анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

В настоящее время сформирована концепция дошкольного воспитания, приоритетным направлением которой является формирование, а не только сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Принятый в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил физкультурно-спортивным дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они могут осуществлять физическую подготовку ребенка. Каждое учреждение вправе самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения работы. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в основном по типовой программе, т.е. по классической форме организации обучения, но, вместе с тем, все чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры.

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 наилучшего освоения детьми плавательных упражнений необходимо проводить занятия с численностью группы не больше 8-10;
- Необходима работа с родителями, как фактор психологической поддержки ребенка;
- Значительное внимание в методике должно отводиться играм на воде. В частности эффективными являются сюжетно-ролевые игры;



- При обучении широко использовать специальные вспомогательные плавательные приспособления (ласты, колобашки, доски, нарукавники, мячики).

- Дозировано увеличивать время нахождения ребенка в воде за счет, сокращения времени выполнения специальных упражнений на бортике.

- Обучение должно строиться в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, развитием физических качеств и исходной плавательной подготовленности;

- Целесообразно уделять большее внимание устранению у детей неприятного чувства страха перед водой. Делать это необходимо перед началом обучения плаванию. Обязательно проверять предшествующий уровень двигательных возможностей ребенка. Если этого не делать, то интерес детей с более высоким уровнем плавательной подготовленности к занятиям может снизиться, а чувство страха у детей с низким уровнем плавательной подготовленности приведет к тому, что внимание у этих детей будет рассеиваться, в результате они плохо усвоят материал;

- Эффективным является двухразовое посещение плавательных занятий в неделю, продолжительность занятий в начальный период обучения составляет около 20 минут с дальнейшим увеличением до тридцати. Каждое занятие пусть состоит из трех частей: подготовительной (8 мин), основной (12 мин) и заключительной (10 мин).

- Занятия лучше проводить в бассейнах глубиной 0,7-0,9 м.

- Сюжетно-ролевые игры лучше использовать в заключительной части занятия, и уделять им не более 10-15 минут. В начале обучения выбирать игры «просты» по своему содержанию и сюжету.

Состав игровых упражнений в воде эффективно определять исходя из следующих рекомендаций:

- Не следует начинать движения ног или рук в игре до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального навыка скольжения;

- Не рекомендуется выполнять большого количества упражнений у опоры, так как ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед, и не сформирует «чувство воды».

- Не советуется чрезмерное использование поддерживающих предметов, поскольку при этом может нарушаться горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, может привести к появлению грубых ошибок в технике плавания;

- Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно использовать в игре доставание со дна различных предметов (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды. Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их

легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

- Очень важно научить детей вставать из положения лежа на спине, предлагая ему «повернуться на бок - на грудь - и встать на дно» (упражнение «Как солдат»).

- Чтобы ребенок ощутил продвижение в воде, предлагается использовать в играх традиционные упражнения с буксировкой (держась за руки, за обруч, сачок и т.п.), а также «проныривание» в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра). Упражнение «Привет!» (прыгая в обруч, ребенок отвечает преподавателю рукопожатием), который, в свою очередь, придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно.

Во время проведения сюжетно-ролевых игр целесообразно использовать следующие рекомендации:

1. Сказка «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.

2. 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.

3. Сказка «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.

4. 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.

5. 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 перевозбудились, это может привести к нарушению дисциплины.

Результаты исследования позволили нам сделать заключение: методика обучения плаванию с использованием сюжетно-ролевых игр на основе традиционной методики обучения оказала эффективное влияние на скорость овладения детьми экспериментальной группы плавательного навыка и способствовала более быстрому развитию их плавательных способностей. В

частности дети экспериментальной группы показали лучшие результаты по выполнению техники плавания способом кроль на спине и кроль на груди. Но при этом необходимо отметить, что дети из контрольной группы, у которых были отличные показатели исходного уровня «плавучести», «обтекаемости», «чувства воды», так же добились быстрого улучшения плавательных навыков. Поэтому мы считаем, возможным утверждать, что в плавательной подготовке детей немаловажную роль играют эти показатели.

В заключение считаем возможным сделать основной вывод: методика с использованием сюжетно-ролевых игр в воде была более эффективной для большинства детей, чем традиционная. Особенности организации занятий плаванием с детьми дошкольного возраста характеризуются эффективностью выбора методики для начального обучения плаванию.