

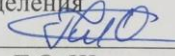
Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Технология обучения плаванию детей 5-6 лет
с использованием игрового метода**

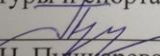
Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Шакинко Георгий Олегович,
студент ОФК-1801-3 группы
заочного отделения


11.11.2020 
дата Г.О. Шакинко

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

11.11.2020 
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических
основ физического воспитания

11.11.2020 
дата М.И. Русинова

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО МЕТОДА	8
1.1. Современные взгляды на проблему повышения уровня здоровья детей дошкольного возраста	8
1.2. Особенности и технологии начального обучения детей дошкольного возраста	23
1.3. Морфофункциональные, физические и психические особенности детей дошкольного возраста	31
1.4. Особенности проведения игр в воде с детьми дошкольного возраста 35	
1.5. Применение игровых технологий при обучении плаванию детей дошкольного возраста (5-6 лет)	39
1.5.1. Методика обучению плаванию посредством игрового метода .	40
1.5.2. Практические рекомендации.....	42
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	43
2.1. Организация исследования.....	44
2.2. Методы исследования.....	45
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ	72

ВВЕДЕНИЕ

Плавание является жизненно важным прикладным навыком, поэтому обучение данному виду спорта начинают еще в дошкольном возрасте. Умение держаться на воде, использовать, приобретенные после обучения, навыки сохраняет человеку жизнь и помогает чувствовать себя уверенней в окружении водной среды. Поэтому тренировки по плаванию для детей начинают проводить с 5 - 6-летнего возраста.

Научить ребенка плавать можно лишь при условии его свободного, без напряжения и страха, поведения в воде. На этапах начального обучения плаванию, на детей действует множество факторов, которые не встречаются ими при наземном передвижении. Это, прежде всего, - переключение привычных реакций, связанных с твердой опорой и передвижением в разнородной среде земля-воздух, адаптация с новым способом опоры о воду и передвижение в однородной водной среде; перестройка дыхания, замена вертикального положения на горизонтальное. Дети не в состоянии сразу адаптироваться к влиянию всех этих факторов.

В теории и методике физического воспитания большое значение уделяют игровому методу обучения, в программах начального обучения плаванию, используемых в спортивных школах, а также во многих учебниках и учебных пособиях по плаванию этому методу уделяется недостаточно внимания.

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

Кроме этого, применение игрового метода в плавании позволяет избежать известного негативного явления - монотонности, которая нередко

становится причиной прекращения занятий как на ранней стадии обучения, так и на стадии спортивного совершенствования.

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

Актуальность темы связана с тем, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Плаванием занимаются люди разных возрастов. Однако основная масса людей, изучающих способы плавания и принимающих участие в соревнованиях, – это дети.

Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования человека. 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 – это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

По результатам анализа литературы выявлено, что в настоящее время существует большое количество игр в воде: простейшие (без сюжета), сюжетные и командные. Преимущества сюжетной игры перед подвижной игрой с правилами заключается в том, что ее можно использовать на всех

этапах обучения двигательным действиям. При этом отмечается ряд проблем, которые затрудняют применение игр по обучению плаванию на протяжении всего занятия. Так, игры описаны схематично, в основном приводятся их названия и правила игры, не всегда авторы подробно раскрывают технические и методические особенности, условия применения игры, таких как температура, глубина бассейна, возраст занимающихся, их уровень владения плавательными навыками, количество участников в игре. Трудности в организации игр на воде связаны, прежде всего, с особенностями водной среды. Долгие простои без движения могут навредить здоровью детей и привести к заболеваниям от переохлаждения. Отмечается потребность в разработке таких вариантов игровых сюжетов, которые можно реализовать в процессе всего занятия, а также, чтобы игры были интересны и понятны детям дошкольного возраста.

Несмотря на усилия многих исследователей по поиску наиболее эффективных методов и средств обучения плаванию детей дошкольного возраста, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания. Поскольку в дошкольном возрасте ведущей деятельностью детей является игровая деятельность, то наиболее эффективным методом для достижения максимального результата и сокращения сроков обучения плаванию, является игровой метод.

Проблема исследования состоит в наличии противоречий между необходимостью формировать навыки плавания у детей в дошкольном возрасте в рамках игровой деятельности и недостаточной методической разработанностью использования игрового метода в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – методика использования игрового метода на занятиях по плаванию у детей 5-6 лет.

Цель исследования – обосновать эффективность использования игрового метода в процессе обучения плаванию детей 5-6 лет.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать игровые задания для освоения плавательных движений детьми 5-6 лет.
3. Выявить эффективность использования игрового метода в процессе обучения плаванию детей 5-6 лет.

Гипотеза исследования – предполагает подтвердить эффективность применения игрового метода на занятиях с детьми 5-6 лет на основе разработанных игровых заданий в сочетании с подводящими упражнениями, способствующих эффективному освоению плавательных умений и навыков, а, следовательно, улучшение плавательной подготовленности детей.

Научная новизна исследования заключается в следующем: обоснована целесообразность применения игрового метода проведения тренировки на начальном этапе обучения плаванию. Так же выявлены показатели эффективности используемой □ технологии, которая показывает, что игровые методы, а именно занятия, проходящие с сюжетом разных сказок, позволяют повысить интерес детей 5-6 лет к тренировкам, что ускоряет процесс освоения основных элементов и упражнениями □.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем: определена связь между психологическим состоянием ребенка-пловца и

уровнем его технической□ подготовленности в процессе обучения плаванию.

Практическая значимость исследования: выявлены технология, которая наиболее эффективна при обучении детей□ плаванию, разработана последовательность упражнений□ и наложение их на сюжеты популярных сказок для обучения с постепенным увеличением сложности и количеством повторения□ и даны практические рекомендации применения данной технологии.

Структура выпускной□ квалификационной□ работы (ВКР). ВКР изложена на 67 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой□ литературы, включающего 64 источника. Текст ВКР снабжен таблицами, иллюстрирован рисунками.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО МЕТОДА

1.1. Современные взгляды на проблему повышения уровня здоровья детей дошкольного возраста

На современном этапе развития общества в различных регионах Российской Федерации специалистами выявлена тенденция ухудшения состояния здоровья взрослого населения и особенно детей, отмеченных в качестве отдельной категории, считающихся наиболее ранимыми в биологическом отношении [8, 9, 14,37,81,84, 137, 153, 167].

Так, по данным Петленко В.П. [137], Солодова А.С. [167] и др., более половины новорожденных имеют отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания отмечаются у 15 - 20% дошкольников. На загрязненных территориях уровни заболеваемости детей, болезнями органов дыхания, выше средних по стране в полтора раза, болезнями крови и кроветворной системы - в 3,5 раза, мочевыделительной системы - в 2,8 раза, глаз - в 1,8 раза, болезнями кожи и подкожной клетчатки - в 1,5-3 раза, аллергическими заболеваниями и бронхиальной астмой - в 3 — 9 раз. В жизнь вступает "больное поколение", 80% детей рождаются с различными отклонениями от нормы, все чаще отмечаются задержки в физическом и психическом развитии детей.

Отмечен высокий процент (более 60%) физиологической незрелости дошкольников, которая становится причиной роста функциональных - до 70% и хронических - до 50% заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела. Среди отклонений выделяют также нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой

системы, органов пищеварения, болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем и аллергические заболевания. Удельный вес группы часто болеющих детей составляет 69,5% и только к 5-6 годам происходит уменьшение до 25%, т.е. выявлено, что каждый четвертый ребенок - часто болеющий. По статистике 70% всех зарегистрированных у детей случаев острого респираторного заболевания падает на дошкольный возраст [153, 164].

Выше изложенное обуславливает необходимость качественного улучшения процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, в частности, в школах и детских садах [69,70].

Одним из наиболее значимых шагов в направлении решения проблемы повышения уровня здоровья детей, является утверждение концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (Распоряжение №1507 от 29.10.2002 г.) Правительства Российской Федерации. Данная концепция предполагает повышение качественного уровня процесса физического воспитания на основе учета половых, возрастных, индивидуальных особенностей развития детей, а также социально-экономических, природно-географических, материальных и других факторов [70].

Согласно данным отдельных исследований, в семье и в дошкольных образовательных учреждениях, отмечается определенный застой в совершенствовании организационных и методических основ физического воспитания, связанных с применением традиционных форм и методов, которые до сих пор ориентированы на профилактику отклонений от нормы и не способствуют активному предотвращению функциональных нарушений, хронических заболеваний, достижению полноценного физического развития и должного уровня физического здоровья детей [81].

Очевидно, что, несмотря на попытки решить задачу оздоровления

детского населения, тенденция снижения их уровня здоровья имеет место. Это определяет необходимость повышения качественного уровня процесса физического воспитания, выраженного в совершенствовании его организационных и методических основ. Особое внимание при этом должно уделяться учету индивидуального уровня здоровья и развития каждого ребенка, что позволит на новом качественном уровне решить задачу оздоровления посредством индивидуализации занятий.

Для повышения уровня здоровья дошкольников необходимо правильно определить характерные черты современных методик физического воспитания.

В настоящее время сформирована концепция дошкольного воспитания, приоритетным направлением которой явилось формирование, а не только сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста

Рядом авторов разработаны и теоретически обоснованы значение, содержание и методика проведения занятий различных типов. Эти разработки положены в основу программ дошкольного образования, что обеспечило решение ряда вопросов по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Принятый в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они могут осуществлять физическую подготовку ребенка. Каждое учреждение вправе самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения работы по физическому воспитанию.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в основном по типовой программе, т.е. по классической форме организации обучения, но, в месте с тем, все чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры.

Среди средств оздоровления, представленных в разделе физического воспитания, наиболее эффективными являются физические упражнения, выполняемые в условиях водной среды. Их положительное влияние доказано рядом ведущих специалистов различных областей знаний. В разделе обучения детей плаванию, определены конкретные знания, умения и навыки, которые должны быть приобретены детьми на различных возрастных этапах.

Успех в обучении плаванию связан с учетом индивидуальных особенностей развития детей того или иного возраста. Однако лишь применение групповой индивидуализации, заключающейся в обучении общим для всех движениям, но освоению их каждым ребенком по-разному. При этом ни один из компонентов (состояние здоровья, уровень физического развития, степень подверженности простудным заболеваниям, индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температурных условий), обеспечивающих эффективность обучения плаванию, не нашел своего отражения.

Отличительной особенностью методик является:

- работа с родителями и фактор психологической поддержки ребенка;

- на начальном этапе при обучении плаванию не используются поддерживающие предметы, а также страховка под спину или живот при плавании на груди;
- не выполняются у опоры упражнения, связанные с продвижением;
- освоение способа кроль на груди рекомендуется начинать с обучения движений руками;
- занятия проводятся по типу круговой тренировки; - значительное внимание в методике отводится прыжковым упражнениям.

При этом не рекомендуется ожидать от детей одинакового уровня владения навыками плавания при разной продолжительности обучения. Это связано с тем, что не представлена последовательность действий, обеспечивающих адекватное воздействие физических упражнений в воде на организм дошкольников с различным уровнем плавательной подготовленности и вовсе не умеющих плавать детей.

Также особенностью методики по обучению плаванию, является увеличение времени нахождения ребенка в воде за счет, сокращения времени нахождения на бортике. Специальные упражнения выполняются на других занятиях физической культурой, в подготовительной части (по 3-4 упражнения на каждом занятии). Сокращено число упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежание на воде, скольжение без движений руками или ногами. Обучение должно строиться в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, развитием физических качеств, состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тем не менее, не представлено, как

учесть в совокупности перечисленные компоненты для достижения максимального эффекта занятий в воде.

Также основой является обучение спортивным способам плавания, а не «облегченным». В учебном процессе широко используются ласты и различный спектр мероприятий, направленных на работу с родителями. Однако не представлены действия, способствующие повышению мотивации у детей, характеризующихся наличием водобоязни и отрицательно относящихся к занятиям в воде

Плавание является одним из основных средств оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста.

Оздоровительное, гигиеническое и лечебное значение плавания в жизни ребенка трудно переоценить [1,2,3]. Постоянное нахождение в воде - плавание и купание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет к простудными и к некоторым инфекционным заболеваниям [4].

По мнению Карпенко Е. Н.[5] плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, биологическое, механическое, и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также лечение и профилактику разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем и т.д.

Сердечно-сосудистая система. И.В. Чеботарева [6] отмечает, что горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Это рабочая поза

пловца, его исходное положение для последующего выполнения плавательных движений.

По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы. Исследовано и установлено, что дети, посещающие детские сады с бассейнами и систематически плавающие, в 4 раза меньше болеют, чем в тех детских садах, где нет пока плавательных бассейнов [7,8]. Как известно, тело, погруженное в воду, находится в состоянии водной невесомости и, сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови. Значительная эластичность стенок коронарных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца [9]. Благодаря этому сердце получает обильное питание, что обеспечивает большую интенсивность его работы. Этими факторами объясняется высокая возбудимость сердца и выносливость сердечной мышцы ребенка [9,10,11]. Кровяное давление у детей почти в два раза ниже, чем у взрослых и отличается непостоянством, скелетные мышцы получают вдвое больше крови в единицу веса, чем у взрослого. К особенностям дыхания у детей относится нежность их тканей, обилие кровеносных сосудов [11,12].

Дыхательная система. Занятия плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» приводит к укреплению и развитию мышц, участвующих в акте дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Обычно ЖЕЛ не превышает 3,5—4 тыс. см³, а у хороших пловцов объем легких увеличивается почти вдвое, достигая 6-7 см [9,12,1].

Опорно-двигательный аппарат. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия [1].

Систематические движения в горизонтальном положении являются прекрасным корректирующим средством, устраняющим различные нарушения в осанке – сутулость, сколиоз, кифоз, тугоподвижность суставов. Наибольший эффект при дефектах осанки даёт плавание брассом, несколько меньший – плавание кролем на груди и на спине. Работа ног также дает положительные эффекты - тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы [2,5].

Выделительная система. При регулярных занятиях плаванием нормализуется моторная, секреторная, всасывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстых кишок.

Занятия плаванием усиливают обмен веществ, что вызывает образование повышенного количества конечных продуктов обмена — мочевой кислоты, мочевины, углекислого газа. Активизируется деятельность органов выделения [12].

Закаливание и терморегуляция. Плавание напрямую способствует закаливанию организма, он становится более сопротивляемым к неблагоприятным факторам внешней среды, и отсюда, как следствие, ребенок становится менее подвержен к простудным заболеваниям. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно поэтому плавание является весьма сильным закалывающим средством. Во время плавания происходят значительные

изменения в крови. Даже обычное пребывание в воде температуры +20С* в течение одной минуты вызывает увеличение количества эритроцитов на 20-25 %, повышает содержание гемоглобина в крови.

Центральная нервная система. Все действия имеют яркую окраску. Поэтому на уроках с детьми младшего школьного возраста широко используются игровые методы, отличающиеся эмоциональностью и динамизмом [10,11]. Дети быстро запоминают упражнения, повторяя за тренером. В этом возрасте дети склонны подражать и повторять незнакомые им движения. Более ровным и постоянным становится поведение ребенка, появляется стремление и заинтересованность выполнять задание [10].

Плавание способствует физическому развитию, оздоровлению, закаливанию детей. Это отмечают многие исследователи [17,23,28,24,37,48,52], которые занимаются проблемой обучения детей плаванию. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности.

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма [35].

Второй характерной особенностью является относительная

невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека [35].

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков.

Д. Каунсилмен отмечает, что главным развивающим свойством занятий плаванием является постепенная и планомерная перестройка от врожденных и малоэффективных инстинктивных движений ногами и руками ребенка на осознанные, активные и более эффективные. Это происходит потому, что под влиянием регулярных занятий плаванием на кору головного мозга воздействует комплекс сигналов и раздражений, вызываемых: осязанием воды и ее механическим действием, состоянием полувесомости; зрительным и слуховым восприятием всей обстановки на воде во время занятия плаванием; углубленным дыханием и задержкой дыхания; сменой положений в воде; наконец, многократным повторением однотипных движений, выполняемых первое время с помощью педагога [37].

Особенно полезно плавание для всестороннего развития мышечной системы детей. Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных

движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени [26]. Лагутин А.Б. в своих работах доказал, что мышцы детей относительно длины, но имеют короткие и широкие сухожилия, они сокращаются медленнее, но зато промежутки между отдельными сокращениями меньше. Мышцы дошкольников эластичны: при сокращении они сильно укорачиваются, а при растяжении к расслаблению – удлиняются. Это обстоятельство создает выгодные условия для отдыха мышц. В силу этих особенностей и особенностей нервной регуляции – мышцы детей быстро утомляются, но это утомление проходит через небольшой промежуток времени. В играх и развлечениях кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с частыми моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм и позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой [44].

Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина считают, что если ребенок занимается плаванием, то у него развиваются дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями [34]. Это связано с тем, что органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях. М.П. Асташина замечает, что при плавании ребенок дышит

чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом [28]. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000-7300 см³ и более. Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800-2100 см³ [28].

Н. Ж. Булгакова отмечает: купание, плавание, игры и развлечения на воде – это очень полезные виды физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма [17].

Рассмотрим, каким образом плавание способствует оздоровлению организма ребенка. Как водный вид спорта плавание способствует закаливанию организма детей. Правильное физическое воспитание ребенка невозможно без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности, благодаря различным способам применения воды необходимой температуры – при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением [18]. Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое, механическое и физическое воздействие. Механическое воздействие воды можно

отметить в следующем: при передвижении ребенка по поверхности воды он получает легкий, приятный и полезный массаж, что благоприятно влияет на периферическую нервную систему и укрепляет кожный покров тела, а также облегчает периферическое кровообращение, т.е. деятельность сердца. Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и более глубокий вдох. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевание дыхательных путей.

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 [58].

И.В. Дорошенко указал, что при плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности, благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному [30]. Работа крупных мышечных групп по большим дугам из-за механического воздействия давления воды на поверхность тела, помогает оттоку крови от периферии и облегчает ее передвижение к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное, оздоровительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы ребенка [30].

На то, что плавание является эффективным средством укрепления скелета, выправления осанки, активно используется как корригирующее

(исправляющее дефекты) средство. Опорно-двигательный аппарат дошкольника находится в стадии формирования, поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани, мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей – тазового пояса [48]. В.Н. Шебеко пишет о том, что ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения, стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате, часто развивается плоскостопие [64]. При плавании, происходит большая динамическая работа ног в безопорном положении, что оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы и помогает предупредить это заболевание. Кроме того, плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам [28].

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка.

Занятия плаванием способствуют улучшению осанки и лечению некоторых заболеваний. В последнее время плавание стало важным средством лечебной физической культуры. Оно используется для предупреждения вредных последствий различных травм и увечий. Для этой цели разработана специальная система упражнений [58].

Вот почему в лечебной гимнастике, плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений опорно-двигательного аппарата детей, например сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника), а также тугой подвижности суставов и различных последствий детского паралича – полиомиелита.

Плавание закаливает организм детей и подростков. Частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям [58].

Плавание имеет огромное прикладное значение как жизненно необходимый человеку навык в быту, труде и военном деле.

В первую очередь, это оказание помощи терпящему бедствие на воде. Детям дошкольного и младшего школьного возраста при обучении плаванию необходимо прививать элементарные навыки прикладного плавания, в основном те, которые необходимы для оказания помощи пострадавшему на воде: умение плавать одним из спортивных способов, нырять и ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы. Овладев этими навыками, ребенок в более старшем возрасте сможет в случае необходимости оказать помощь терпящему бедствие на воде [18].

Таким образом, занятия плаванием являются одним из богатейших источников сохранения и укрепления здоровья детей. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является

общеизвестным. Это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной), а также закаливание.

1.2. Особенности и технологии начального обучения детей дошкольного возраста

Анализ научно-методической литературы показал, что существуют разные подходы к обучению дошкольников плаванию. По мнению специалистов, детей дошкольного возраста лучше всего учить плаванию в специально отведенных для этого местах: в детских садах – в плавательных бассейнах [14, 17, 18, 20, 28, 36, 48, 52].

Вместе с тем, Д.А. Раевский утверждает, что успешность обучения детей плаванию обусловлена, с одной стороны, современной, технически оснащенной базой обучения, высоким профессиональным уровнем педагога, а с другой стороны возможностями детей, их способностью осваивать материал [57].

Организованные занятия плаванием могут проводить педагоги, получившие предварительную подготовку. Они должны уметь плавать, быть знакомы с техникой способов плавания и методикой обучения. Им необходимо овладеть приемами спасания утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде. В помощь привлекается обслуживающий персонал и медицинская сестра. Врач осуществляет постоянный надзор за санитарным состоянием места обучения плаванию, систематически следит за состоянием здоровья занимающихся детей [52].

По мнению ряда авторов [17,31] целью начального обучения плаванию является научить детей уверенно, безбоязненно держаться на

воде, проплывать небольшие расстояния (10-15 м) облегченным способом, максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию, заложить прочную основу для дальнейшего освоения спортивных и прикладных способов плавания [17,31].

Сторонники традиционного подхода [22, 52] отмечают, что в дошкольном возрасте не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавательных движений. Важно, чтобы дети усвоили элементы техники, правильный общий рисунок движений, на основе которого будет формироваться, и совершенствоваться навык плавания. Чем большим количеством плавательных движений будет овладевать дошкольник, тем более прочным будет навык плавания. Этого можно достигнуть только при условии систематических и разнообразных занятий на воде. Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учётом индивидуального подхода к ребёнку: сознательность и активность, систематичность, наглядность и доступность [52].

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет благое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, воспитатель должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы скользить как можно дальше; произвести полный выдох в воду, чтобы всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох). Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений.

Занятия должны проводиться систематически. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр [17]. Двигательные умения и навыки

формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

Успех в обучении плаванию достигается лишь в том случае, если учитываются особенности развития детей того или иного возраста, а также реальные силы и возможности каждого ребёнка [52].

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках или облегченным способом и т.п.) является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка)[17].

Принцип наглядности при обучении плаванию – один из ведущих. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных (объяснение, приказание и т.п.), наглядных (показ, звуковые и зрительные ориентиры, непосредственная поддержка и помощь), практических (упражнения-повторения, игры, соревнования) методов и приемов.

Технику спортивных способов плавания и их облегченные разновидности рекомендуется осваивать следующим образом: формирование представлений о способе плавания (показ, пояснение) в целом, разучивание отдельных движений, которые затем соединяются. Выполнение простых, лёгких плавательных движений подводит к овладению более сложных. Оптимальных успехов можно достичь, целенаправленно упражняя детей в тех способах плавания, которыми они овладели достаточно прочно, развивая двигательные качества, особенно

выносливость. На занятиях целесообразно сочетать отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации, широко применять игры и поощрять попытки детей самостоятельно плавать избранным способом [52].

Дети занимаются плаванием по группам, и число их в одной группе не должно быть больше 12 человек. В группу надо подбирать ребят одного возраста или смежного, близкого, например детей 4 лет объединять в группу с детьми 5 лет, пятилетних – с шестилетними и т.д. [52]. Комплектуя группы, следует обращать внимание на физическую подготовленность детей. Мальчики и девочки занимаются вместе. Воспитатель проводит занятия с каждой группой детей поочередно. Перед тем как войти в воду, он обязательно должен пересчитать детей или провести поименную переключку. То же повторяется по выходу из воды.

Обучение плаванию в детском саду проводится в форме занятий. На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей, в каждом из них последовательно решаются следующие задачи: организовать группу, ознакомить с новыми упражнениями по технике плавания, разучить упражнения для освоения с водой и элементы техники плавания, поиграть, организованно завершить занятие. Занятие начинается с построения группы. Затем на берегу дети знакомятся с новыми движениями, упражнениями для овладения техникой плавания и играми. Войдя в воду, они разучивают способы плавания, играют, проделывают разнообразные упражнения. В заключение занятия проводятся игры успокаивающего характера и свободное плавание.

Традиционный подход обучения дошкольников плаванию основывается на поэтапности этого процесса [26, 30, 52].

Первый этап – и один из самых важных – заключается в проведении на суше упражнений, имитирующих основные плавательные движения. Это

гребковые движения руками с поворотами головы, маховые движения прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей, прогибы в позвоночнике в положении лежа и др. Детям очень нравится заключительное упражнение этого этапа, когда, сидя на бортике бассейна, они весело бьют по воде выпрямленными в коленях ногами [18].

Следующий этап – освоение ребенком навыков пребывания в воде и обучение движениям в ней. Вначале ребенка обучают правильному положению тела при скольжении и нырянии, при этом взрослые поддерживают его за ноги или за руки. Самое трудное на данном этапе – это научить ребенка делать выдох в воду медленно и постепенно [18]. Вначале такие упражнения выполняются, как и другие, на мелком месте и под команду взрослого «Выдох!». Овладение навыками выдоха в воду и первыми скольжениями с отталкиванием ногами от бортика бассейна при обучении дошкольников плаванию – это итог обучения второго этапа.

На третьем этапе проводится обучение движениям ногами при плавании вольным стилем: ребенка при этом поддерживают за руки. Важно, чтобы начинающий пловец не закрывал глаза в воде и смотрел прямо перед собой [20]. Итог первых трех этапов (это 3-4 занятия) – умение плыть с помощью ног, держа в руках резиновый круг или пенопластовую доску.

С 6-7-го занятия наступает новый этап обучения дошкольников плаванию. Его цель – обучить полной координации плавательных движений сначала при задержке дыхания, а затем и при согласовании движений с дыханием. Дыхание при плавании имеет свои особенности. Продолжительность выдоха, выполняемого в воде, значительно превышает длительность вдоха; примерные соотношения – 4:1 и даже 5:1. При плавании вольным стилем за один дыхательный цикл (вдох – выдох) пловец выполняет гребки правой и левой рукой и 4-6 движений ногами. Именно совершенствованию таких координированных действий посвящаются

последние занятия курса обучения дошкольников плаванию, рассчитанного на 11-12 занятий [30].

Один из основных подходов к обучению дошкольников плаванию – комплексный, базируется на неукоснительном следовании основным дидактическим требованиям педагогики, которые имеют воспитывающий и развивающий характер [36,48,52,60]. Общие дидактические принципы – это принципы, сознательности и активности, принцип систематичности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип прочности [40]. Кроме того, при обучении дошкольников плаванию, обязательно используются частные методические принципы теории физического воспитания: принцип постепенного возрастания физической нагрузки, принцип повторности упражнений, принцип индивидуального и дифференцированного обучения, которые осуществляются на основе учета возрастных особенностей детей.

Кроме общие дидактических и частных принципов обучения плаванию, В. А. Аикин и Л.Д.Глазырина указывают, на необходимость соблюдения следующих принципов организации дидактического пространства [13, 25]:

1. Принцип «открытого обучения», согласно которому обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора по плаванию, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Так, например, если ребенок боится брызг – необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть – научить вставать, боится захлебнуться – научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку – научить нырять, пытается сделать вдох в воде – научить дышать во время плавания и т.д. [25].

2. Принцип учета ведущей деятельности – игровой. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому – научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте) [25].

3. Принцип свободного выбора, при котором ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько «бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую [25].

4. Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. При реализации данного принципа задача инструктора по плаванию состоит в том, чтобы вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий, новый дидактический материал [25].

5. Принцип «от простого к сложному» способствует превращению игровой ситуации в учебную и вследствие этого – последовательному переходу от простого передвижения ребенка по дну бассейна или водоема к разучиванию определенных плавательных движений и умению держаться на воде – плавать. При этом дозировка нагрузки при выполнении упражнений для девочек и мальчиков одинакова, но изменяется в зависимости от возраста детей: детям 3-4 лет нагрузка дается несколько ниже, чем детям 5-ти и тем более 6-ти лет. Дозировка нагрузки в каждом конкретном случае может меняться воспитателем. Так, например, при низкой температуре воды и воздуха количество повторений упражнений может быть уменьшено, а интенсивность их выполнения увеличена (меньшее количество упражнений, проделанных в более высоком темпе). Выполнение данного принципа – обязательное условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного

выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка) [25].

6. Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Это требует отказа от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации [25].

7. Принцип повторности упражнений. Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии надо предлагать им выполнять разнообразные упражнения. Дошкольники на основе подражания лучше овладевают целостными двигательными актами. Поэтому надо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. Для этого как на первом, так и на последующих занятиях необходимо многократно показывать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка или взрослого.

По мнению А.Д. Котлярова, в обучении дошкольников плаванию обязательны дифференцированный и индивидуальный подходы. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное – возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей [43].

Исследования, проведенные со старшими дошкольниками [20, 38, 52, 55], направленные на изучение подхода, основанного на овладении детьми

различными способами плавания (брасс, кроль, дельфин), показали результативность данного подхода. Эти авторы убедились, что каждому дошкольнику изначально присущ свой способ плавания. Наиболее эффективным для овладения навыком плавания, на начальной стадии обучения ребенка шестого года жизни является плавание неспортивным способом, которое лучше получается у ребенка. При использовании данного подхода, ребенка знакомят с элементами всех спортивных стилей (брасс, кроль на груди и спине, дельфин) и с различными их сочетаниями (руки брасс – ноги кроль; руки брасс – ноги дельфин; дельфин на спине и т.д.) [20]. Ребенок лучше усваивает неспортивный (облегченный) способ: руки брасс – ноги кроль. При этом дыхание у него произвольное (в спортивном плавании это наиболее трудная часть обучения), что облегчает освоение этого стиля. На последующих занятиях совершенствуется освоение остальных способов плавания, по элементам и в полной координации движений [20].

1.3. Морфофункциональные, физические и психические особенности детей дошкольного возраста

Вопросы развития детей дошкольного возраста устойчиво занимают важное место в сфере научных интересов специалистов разного профиля — педагогов, психологов, физиологов.

Повышенный интерес к поиску эффективных средств педагогического воздействия на детский организм в основном обусловлен двумя группами факторов: с одной стороны, детский организм наиболее восприимчив к различным воздействиям; с другой стороны, именно на этом

этапе закладывается основа почти всех характеристик организма взрослого человека.

В процессе физического воспитания важно учитывать основные закономерности развития детского организма:

- неравномерность и гетерохронность роста;
- развитие отдельных органов и систем;
- обусловленность генетическими и средовыми факторами.

Процесс формирования детского организма детерминирован генетически, то есть проходит одни и те же стадии физического развития в одном и том же возрасте. В связи с этим целесообразно рассмотреть особенности развития детей в дошкольном возрасте.

Возрастная периодизация относит дошкольный период развития ребенка к первому детству и охватывает детей в возрасте 4-7 лет. В эти годы происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка.

В этот период интенсивно развиваются все органы, ткани и функциональные системы организма. Важное значение имеют показатели физического развития и функциональных изменений внутренних систем организма. Внешне это проявляется в непрерывном изменении размеров и пропорций тела, в появлении новых навыков, разнообразии реакций на внешнее воздействие. В этом возрасте все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост тела составляет 5-6 см, массы — около 2 кг. К концу этого периода темпы роста увеличиваются, происходит так называемое первое вытягивание — полуростовой скачок. И

хотя он свойственен не всем детям, но его считают одной из отличительных особенностей первого детства. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

Опорно-двигательный аппарат у детей дошкольного возраста в связи с развитием и совершенствованием двигательной функции интенсивно формируется. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода роста. Гибкие кости могут легко изгибаться. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. К 5-6 годам позвоночник ребенка соответствует его форме у взрослого человека.

Однако окостенение в этом возрасте не закончено, в нем еще много хрящевой ткани.

Основным функциональным свойством мышечной системы является ее способность сокращаться, совершая при этом двигательную работу. Общая масса мускулатуры ребенка дошкольного возраста составляет 20-22 % по отношению к массе тела, то есть в два раза меньше, чем у взрослых. В период от 3 до 7 лет развиваются сухожилия и разрастаются соединительные ткани. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Тонус мышц-сгибателей превышает тонус мышц-разгибателей, поэтому детям трудно длительное время сохранять вертикальную позу при стоянии, поддерживать выпрямленное положение спины при сидении. Мышцы конечностей относительно слабее, чем мышцы туловища. Брюшной пресс развит слабо и поэтому не в состоянии выдерживать большие физические нагрузки. В возрасте 4-5 лет вес мышечной массы в 7-8 раз меньше, чем у взрослых, а сила мышц меньше в 9-14 раз. У дошкольников сила мышц туловища больше, чем сила

мышц конечностей. За период от 4 до 7 лет сила различных мышц увеличивается в 2 раза.

Сердечно-сосудистая система (ССС) ребенка - дошкольника характеризуется относительно большой массой сердца (до 80 граммов) и объемом (до 90 см) и более широким просветом сосудов, что значительно облегчает кровообращение. Отличительной особенностью сердечно-сосудистой системы (ССС) детей дошкольного возраста является большая частота сердечных сокращений (ЧСС). Количество крови на 1 кг веса тела относительно больше, чем у взрослого, путь передвижения ее по сосудам короче, скорость кровообращения выше. Сердце ребенка быстро утомляется от напряженной работы, оно легко возбуждается и сложнее приспосабливается к изменяющейся нагрузке, поэтому хорошо работает при условиях частого отдыха. Особенности сердечно-сосудистой системы ребенка-дошкольника необходимо учитывать при проведении занятий, подборе и дозировке упражнений. О реакции ребенка-дошкольника на нагрузку необходимо судить по внешним признакам:

1. общая слабость;
2. одышка;
3. покраснение или побледнение лица;
4. отвлекаемость;
5. нарушение координации движений.

С возрастом поднимается артериальное давление: в возрасте 3-7 лет оно достигает 80/50 - 110/70 мм рт.ст. Возрастными особенностями респираторной системы дошкольников является узость дыхательных путей,

нежность и ранимость слизистой оболочки. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения альвеол и их объема, что важно для процесса газообмена. Неглубокое дыхание ведет к плохой вентиляции в легких и к некоторому застою воздуха. В этом возрасте главная дыхательная мышца - диафрагма, что обуславливает преобладание брюшного типа дыхания. Дыхательный объем дошкольника в 3-5 раз меньше, чем у взрослого. Эффективность дыхания у детей невысока (много кислорода оказывается в выдыхаемом воздухе). Частота дыхания в силу высокой возбудимости детей чрезвычайно легко нарастает, часто оказывается неритмичной, появляются задержки дыхания при умственных и физических нагрузках, эмоциональных вспышках, других воздействиях.

1.4. Особенности проведения игр в воде с детьми дошкольного возраста

Первое печатное руководство по плаванию относится к 1538 году, составлено датчанином Н. Бикманом. Более широкое распространение и развитие плавания получает в конце XVIII — начале XIX вв. В это время разрабатываются специальные инструкции по обучению плаванию для личного состава военнослужащих. Делаются первые попытки научного обоснования плавания и методики обучения. Наиболее удачной является книга итальянского автора Орионцио де Бернарди «Полный курс искусства плавания, основанный на новейших опытах об удельном весе человеческого тела» (1794 г.). В этой книге автор объяснял, как человек, набирая в легкие воздух, увеличивает свою плавучесть; в ней приведен целый ряд упражнений в статическом положении на мелком месте. После усвоения

этих упражнений О. Бернарди рекомендовал приступать к изучению техники движений на глубоком месте.

Другой выдающийся автор, основатель немецкой гимнастики Гутс-Мутс в своем произведении «Краткое руководство по плаванию» (1798 г.) сделал попытку научно обосновать технику движений, классифицируя и анализируя каждое из них, описал способы обучения плаванию на груди, на спине, нырянию и прыжкам в воду. Эти попытки научного обоснования техники движений нашли продолжение и практическое применение в работе Пфуэля (1817 г.); в созданном им руководстве «О плавании» он подробно разобрал движения способа «а-ля-брасс».

В 1829 году вышло пособие австрийского преподавателя майора Гейнца «Искусство плавать». Автор рекомендовал изучать движения по элементам сначала на суше, а затем в воде, используя при этом поддерживающие средства: удочки, лямки, поплавки (А.В. Козлов, Т.В. Рыбьякова, 2008).

П.Ф. Лесгафт в своем «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» (1909 г.), ч. II рекомендовал игру в воде «Топкие воды». П.А. Федоров (1912) в пособии «Гимнастические игры на суше и в воде» писал о существовании некоторых видов плавания для забавы: это вальсирование, плавание гуськом, — и предлагал в качестве развлечения игру «Жмурки в воде» или «Поло». Г. Буассье (1916) в своей книге предлагал использовать игры «Искатели жемчуга», «Удочка». К. Висснер (1920) предлагал такие игры, как «Прыжки лягушек», «Ходьба аиста», «Ходьба карликов-великанов». Это простейшие упражнения в воде, облаченные в игровую форму.

Начиная с середины XX века, игровому методу в обучении плаванию стало уделяться гораздо больше внимания, поэтому и возникновение и развитие игр происходит гораздо быстрее.

На сегодняшний момент существует большое количество игр в воде (более 200 игр по разным источникам). Игры в воде в зависимости от возраста и подготовленности делятся на 3 блока.

Первый блок — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры, направленные на преодоление сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, скольжением по воде. Сюда относятся игры типа «кто быстрее спрячется под водой», «у кого больше пузырей», «кто дальше проскользит». В эти игры могут играть дети, которые не умеют плавать, с условием, что имеется мелкая часть в бассейне.

Второй блок - игры сюжетного характера. Эту группу следует включать в занятия только после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в водной среде. Среди этих игр встречаются такие, где необходимо делить детей на две соревнующиеся группы. Здесь встает вопрос об объяснении сюжета и правил игры; если используется сложный сюжет, то предлагается их попробовать заранее на «суше». К таким играм относят «Караси и карпы», «Поезд в туннель», «Рыбы и сеть» и др. Сюжетные игры — это упрощенный вариант командных игр, поэтому результат каждого игрока должен немедленно оцениваться. Эта группа игр предназначена для детей, как умеющих, так и не умеющих плавать. Третий блок — командные игры. Играющие делятся на две равные по силе, выносливости, полу и возрасту команды. Как правило, в таких играх принимают участие хорошо

плавающие и уверенно себя чувствующие дети. В результате анализа научной литературы выявлено, что на сегодняшний момент существует большое количество игр в воде — это простейшие (без сюжета), сюжетные, командные. Для начального обучения плаванию используются игры, входящие в блоки упражнений — это игры, на ознакомление со свойствами воды, на погружение, всплывание, лежание, скольжение, дыхание. Но, несмотря на большое количество публикаций, существует ряд проблем, которые затрудняют применение игр в занятиях.

По данным литературы, игры описаны очень скудно. Расписаны названия, правила, редко даются технические особенности применения игры (температура, глубина бассейна, возраст занимающихся, их умения, количество участников игры). Полностью отсутствуют описания положительных и отрицательных сторон каждой игры, сложности при организации и проведении, а также отсутствует элемент подведения итогов (например: почему эта игра может не получиться, полученный эффект от игры). Существуют трудности в организации игр в воде, это связано с тем, что долгие простои без движений могут навредить здоровью детей, теряется связь с ребенком, он становится неуправляем, поэтому требуется, чтобы игры были известны детям или уже проиграны, а это требует дополнительного времени или занятий в зале, что не всегда осуществимо. Трудности в проведении игр связаны с тем, что очень сложно дозировать нагрузку занимающихся в воде, игры несут в себе очень большой заряд энергии в физическом и эмоциональном плане, неизвестна пульсовая стоимость таких игр. В связи с этим игры принято проводить в конце занятий, уделяя им не больше 10 мин. Поэтому существует потребность в таких играх, которые будут легко проводиться в воде, будут легко регулировать нагрузку и в то же время будут интересны, понятны и известны детям дошкольного возраста. Использование сюжетно-ролевых

игр может быть эффективным средством в начальном обучении плаванию. Выполнение детьми привлекательных ролей на занятиях в воде, требующих систематически возрастающих познавательных и физических усилий, с учётом дифференцированных и индивидуальных возможностей детей будет способствовать более эффективному развитию двигательных и плавательных способностей.

1.5. Применение игровых технологий при обучении плаванию детей дошкольного возраста (5-6 лет)

В дошкольном и младшем школьном возрасте основной формой обучения должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в «учебную» способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине [27].

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичную на суше, и опыт показывает, что дети произвольно самостоятельно регулируют её. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма.

Применение игр в начальном обучении плаванию помогает

обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

Кроме того, игра является основным видом деятельности дошкольника и занимает большое место в жизни детей дошкольного возраста. Поэтому занятия с детьми такого возраста лучше проводить в форме игры, используя для примера сказочных персонажей, животных и птиц.

1.5.1. Методика обучению плаванию посредством игрового метода

1. При подборе игр, необходимо учитывать, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы;
2. Сложность игры подбирается в соответствии со следующими параметрами: уровень плавательной подготовленности, физическое развитие детей;
3. Любая игра выступает средством познания окружающего мира;
4. Необходимо, чтобы игра предусматривала активную роль всех занимающихся.
5. Игра является средством эмоционального воздействия;
6. В процессе обучения плаванию игра выступает средством регулирования физической и психической нагрузки;
7. С помощью игры, повторение ранее изученных упражнений и элементов техники не кажется утомительным;

8. При проведении игры, участники должны получать достаточную физическую нагрузку;

9. В ходе проведения игры необходимо обеспечивать постоянный контроль руководителем;

10. Деление на команды, назначение водящих и т.п. должны осуществляться в соответствии с физическими возможностями всех детей;

11. В ходе проведения игр, возможны внесения корректировок в правила, для поддержания интереса.

12. Игры должны проводиться систематически, постепенно усложняться, принимая во внимание возраст и подготовленность детей.

План объяснения игры:

1. Название игры;
2. Правила игры;
3. Название команд и место их расположения;
4. Основные принципы подведения итогов.

Продуктивному проведению игр способствует непосредственное участие помощников и инструкторов. Необходимо, чтобы в такой роли побывал каждый ребенок: это формирует сознательное отношение к игре и активность детей [38].

Итак, при обучении плаванию детей, игровой метод способствует многогранному развитию детей, является достаточно действенным средством разностороннего физического и психического воспитания. В игре дети получают новые знания, умения и навыки. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, упражняются и развиваются жизненно важные качества и способности, накапливается опыт применения своих возможностей.

Многие игры написаны с учетом участия в них нескольких детей.

Несмотря на это, их можно проводить и в индивидуальной форме, немного изменив содержание. При подведении итогов игры, где участвовало несколько ребят, необходимо отметить и похвалить тех, у кого самый лучший результат, но при этом, не обижая других.

Применяя игровой метод в обучении плаванию детей дошкольного возраста, стоит отметить, что в ходе занятий повышается желание обучаться, формируется устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде и основной показатель – это формирование плавательных навыков.

1.5.2. Практические рекомендации

1. Для правильного выполнения изучаемого элемента игровые упражнения необходимо объяснить, четко, коротко с использованием наглядно - образным сравнением.

2. Игровые упражнения и задания должны выполняться всеми интересными, благодаря активному участию всех появляется возможность оценить качество выполнения упражнения у каждого учащегося.

3. Выполнение игр и игровых упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды: плотностью, вязкостью, температурой испытать выталкивающую силу воды и

чувство опоры о воду, в результате устранения инстинктивный страх перед водой.

4. На выполнение игр в каждом занятии с детьми младшего школьного возраста следует отводить по 12-15 минут, а иногда и более в зависимости от задач данного занятия.

5. Широкое применение разнообразных, постепенно усложняющихся заданий способствует появлению положительных эмоций у детей как следствие возникновения у них интереса к предлагаемым игровым заданиям.

6. Для наибольшего стимулирования интереса занимающихся дается устная оценка за качество выполнения заданий.

Вывод: в современном мире, существует огромное количество авторских программ по обучению плаванию, каждая из которых несет за собой некие особенности. Проанализировав несколько рабочих авторских программ, мы выделили основные достоинства каждой из них, которые по-нашему мнению будут способствовать наиболее эффективному формированию плавательных навыков детей дошкольного возраста.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование проходило в городе Екатеринбург, на базе пришкольного бассейна с сентября по март 2019-2020 гг. Занятия проводились 2 раза в неделю, длительность одного занятия - 45 минут. Всего в проведении исследования принимало участие 24 дошкольника, в каждой группе тренировалось 12 детей:

- 5 мальчиков и 7 девочек;
- возраст – 5-6 лет;
- одинаковое телосложение;
- единый уровень физической подготовки.

Обе группы занимались по программе «Детство» Е.К. Вороновой [22], но на занятиях в экспериментальной группе применялся игровой метод.

Исследование было проведено в три этапа:

1. Обработка информации о существующих методических рекомендациях по проведению занятий у детей дошкольного возраста. Выявление достоинств и недостатков данных программ обучения;
2. Поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена первоначальная оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы детей 5-6 лет на уровень плавательной подготовленности, посещающих занятия по плаванию;
3. На основе анализа существующих программ подготовить собственный комплекс упражнений по обучению плаванию.
4. Путем проведения эксперимента получить результат, на основе которого появится возможность судить об эффективности или

неэффективности разработанного комплекса упражнений по проведению занятий.

Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были определены следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- метод математической статистики.

Анализ литературы – проводился с целью более подробного изучения проблемы эффективности обучения.

Изучены: методические пособия, авторефераты, диссертации, статьи в научных журналах, сборниках научных трудов.

Большое внимание уделялось прочтению литературы, которая тесно связана с темой исследования. Опираясь на данные Е. К. Вороновой, Осокиной Т.И., Пищиковой Н.Г. и др., был составлен комплекс упражнений (прил. 4), который применялся в нашем исследовании [31,51,52,56].

На основе собранного материала появилась возможность сформулировать гипотезу, подобрать методы исследования и составить экспериментальные комплексы упражнений.

Педагогическое наблюдение – проведение и наблюдение за проведением педагогического процесса в «реальных» условиях. В ходе наблюдения необходимо провести объективный педагогический анализ, для возможности проведения оценки физической формы и усвоения изучаемого материала (антропометрические данные, плавательные способности и т.д.).

Цель педагогического наблюдения - определение использования игрового метода или различных игр в разных частях физкультурного занятия по плаванию. Форма протокола педагогического наблюдения представлена в Приложении 1.

При подготовке к эксперименту столкнулись с ограниченным временем для проведения наблюдения. Для решения данной проблемы была составлена программа наблюдения, с помощью которой были решены поставленные задачи:

- Определение плавательных способностей у детей дошкольного возраста;
- Готовность к работе во время занятия;
- Способность усваивать предлагаемый на уроках материал.

Педагогическое тестирование – проводились во время занятий по плаванию в условиях школьных бассейнов города Екатеринбурга. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 8 минут, в которую включались: общеразвивающие упражнения и упражнения на дыхание, перед детьми ставилась установка выполнять упражнения тестирования с максимально лучшим результатом. Были проведены контрольные тесты. Протокол тестирования представлен в Приложении 3.

Использовались следующие диагностические задания, рекомендованные Е.К. Вороновой [22]:

1. «Стрела» (скольжение на груди без работы ног, м)

Методика проведения: исходное положение - стоя спиной к бортику

бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между рук. Далее выполняется глубокий вдох, задержка дыхания, наклон вперед, интенсивный толчок от бортика, скольжение на груди без работы ног (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты). Скольжение выполняется до полной остановки. В протокол заносится лучшая попытка из трех раз.

2. «Торпеда» (движение при помощи работы ног, на задержке дыхания, м)

Методика проведения: исходное положение - стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуть двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнить попеременные движения ногами по способу «кроль». Лицо опущено в воду и не поднимается. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Преодоление, как можно большего расстояния, после отталкивания от бортика с помощью работы ног кролем. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

3. «Поплавок» (выполнение задержки дыхания, сек.)

Методика проведения. Выполняется глубокий вдох, и задержать дыхание, присесть на дно, обхватить колени руками, прижать подбородок к груди и всплыть на поверхность. Выполнение теста производится с опусканием лица в воду и выполнением группировки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

4. «Лодка» (движение кролем на груди на задержке дыхания, м)

Методика проведения: Исходное положение, стоя спиной к борту, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, оттолкнуться от борта двумя ногами, проплыть способом «кроль» на груди без остановок, голова опущена в воду. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Плавание способом кроль на груди на задержке дыхания на максимально возможное расстояние. В протокол заносится лучший

результат из трех попыток. Протокол тестирования представлен в Приложении 3.

Педагогический эксперимент – проводился с целью проверки поставленной в работе гипотезы. Позволяет выявить эффективность разработанной программы обучения плаванию с применением сюжетно-игрового метода.

На протяжении педагогического эксперимента проведено 56 занятий.

Эксперимент заключался в следующем: по результатам предварительных контрольных тестов испытуемые были разделены на 2, равные по уровню подготовленности группы, количеством по 11 человек в каждой.

Первая группа (контрольная) продолжала заниматься по общей программе «Детство» Е.К. Вороновой на базе школы 177, во второй (экспериментальной) занятия проводились с использованием игрового метода на базе бассейна школы 181.

Перед проведением каждого занятия с детьми экспериментальной группы проводилась разминка, в которую были включены базовые и специальные упражнения.

Задачи, которые выполняются при «традиционном» методе обучения:

- упражнения на дыхание;
- упражнения на погружение;
- упражнения на всплытие;
- упражнения на лежание;
- упражнения на скольжение;
- обучение попеременной работе ног на груди и на спине с минимальным использованием подвижных опор;

- имитационные упражнения;
- упражнения на дыхание и координацию.

Каждое занятия состояло из 5 упражнений. Также определялся сюжет, взятый из перечня выбранных сказок. Чтобы избежать монотонности, пропадание интереса и стимуляции к занятиям, сюжет на каждом уроке изменялся, но сами упражнения могли оставаться прежними.

Использовались игры для обучения детей держаться на поверхности воды (лежать, всплывать, скользить). Применялись игры на лежание, всплывание на воде, скольжение, прыжки в воду. В этот блок включены игровые упражнения «Звезда», «Поплавок», «Привет!»; игровые приемы «В колодец», «Глубокий прыжок из колодца», «Прыжок тигра в горящее кольцо». Также широко применялись игры, способствующие закреплению навыков правильного дыхания и скольжения на воде: «Стрела» «Винт», «Попади торпедой в цель», «Поезд в тоннель». Игры на закрепление умения держаться на воде «Звезда», «Поплавок», обучающие нырянию и прыжкам в воду «Ныряльщики за жемчугом», «Прыгни в круг», спортивные и «Веселые» эстафеты (эстафета с мячом, с плавательными досками, с нырянием) Применение игр и игровых заданий представлено в Таблице 1.

Использование игр и игровых заданий при обучении плаванию
детей дошкольного возраста

№		Название игры
1.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания и выполнения правильного выдоха в воду	<p>1. «Смешные рожицы» - дети становятся парами, приседают под воду, и начинают строить рожицы. Глаза должны быть открыты;</p> <p>2. «Подводная лодка» - по команде тренера дети садятся на дно, погружаются в воду с головой;</p> <p>3. «Поиск сокровищ». Тренер бросает различные предметы на дно, далее дети погружаются в воду и собирают заранее брошенные на дно «сокровища»;</p> <p>4. «Передай мяч» - дети становятся друг за другом в колонну, расставив ноги шире плеч, вода должна находиться на уровне груди. Первый ребенок, держа мяч в руках наклоняется вперед, погружаясь в воду с головой, передает мяч под водой, находящемуся за ним. Упражнение можно выполнять в командах, соревнуясь, кто быстрее передаст мяч.</p>
2.	Игры для обучения правильному положению тела	<p>1. «Поплавок» - дети делают глубокий вдох, далее на задержке дыхания необходимо присесть и, обхватив колени руками, оторвать ноги от дна чаши</p>

	по горизонтали	<p>бассейна, и всплыть на поверхность.</p> <p>2. «Звездочка» - необходимо сделать глубокий вдох носом, далее плавно повернуться на живот, лицом в воду. Руки должны быть направлены в разные стороны, ноги врозь, как у морской звезды.</p> <p>3. «Стрелочка» - глубокий вдох, необходимо перевернуться на живот, лицом в воду, руки натянуты над головой в положении «стрелочка», ноги вместе, носки оттянуты.</p> <p>4. «Слушай свисток». Дети выполняют упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звездочка», «Стрела» по сигналу тренера.</p>
3.	Игры на скольжение в воде на груди и спине.	<p>1. «Стрела летит»</p> <p>2. «Винт»</p> <p>3. «Торпеды»</p> <p>4. «Буксир»</p> <p>5. «Кто победит»</p> <p>6. «Слушай свисток»</p> <p>7. «Кто дальше проскользит»</p>
4.	Игры на координацию движений	<p>1. «Кто быстрее»</p> <p>2. «Мяч в воздухе»</p> <p>3. «Акулы и дельфины» - делим учеников на две неравные команды. На воде отмечаются</p>

		<p>поплавками 2 перпендикулярные линии, одна из которых принадлежит «акулам», другая – «дельфинам». «Дельфины» поочередно по команде отталкиваются от дна и плывут, вытянув руки вперед и работая ногами, как при плавании кролем на груди. Направление должно быть таким, чтобы они проплывали мимо «акул» на расстоянии 3 – 4 метров. Когда «дельфин» проплывает мимо «акул», один из участников команды последних отталкивается и плывет наперерез, вытянув руки вперед и работая ногами, как при плавании кролем на груди. И если «акуле» удастся коснуться «дельфина», то команда получает очко.</p> <p>«Дельфины» имеют право приподнимать голову над водой и делать вдох, «акулы» этого права лишены.</p> <p>4. «Кораблекрушение». На глубокой части чаши бассейна, ученики, применяя любые способы плавания, чередуя плавание и лежание на поверхности воды, стараются продержаться на воде до сигнала тренера. После сигнала необходимо выплыть на мелкое место.</p> <p>Методические указания: в игре участвуют не более двух человек одновременно. Ситуация на глубоком месте непрерывно контролируется тренером и помощниками.</p>
5.	Игры- эстафеты	С мячом, плавательными досками, с нырянием.

Далее использовались игры на обучение плавательным движениям на глубокой воде.

Целью данных игр является обучение кролю на груди и на спине. В этот блок включены игровые упражнения «Лодка», игровые приемы «Шаги», «Как у медведя», «Мельница вперед», «Мельница назад».

Например, первая тренировка включала в себя упражнения на дыхание и имитационные упражнения в воде у бортика, а сюжетом была сказка «Красная шапочка». Второе занятие состояло из тех же упражнений, но подавалась детям в сюжете сказки «Три поросенка».

Таким образом, за счет смены сюжета дети оставались заинтересованными, даже если выполняли одни и те же упражнения длительное время.

Дети контрольной группы занимались по программе и тематическому плану, на основе методики, используемой в ЦП «Малахит». Дети экспериментальной группы занимались по разработанной методике по плаванию для детей 5-6 лет, используя сюжетно-ролевые игры на основе сказочных сюжетов.

План проведения занятия был построен в соответствии с поставленными задачами, основан на сюжете одной из выбранных сказок.

1. «Знакомство» с водой (ходьба без помощи рук, ходьба с помощью рук, бег, погружение без головы);
2. Усвоить правильную технику дыхания (упр. на дыхание с постепенным погружением лица в воду);
3. Подготовительные упражнения (имитационные);
4. Научить воспитанников ориентироваться в воде (поплавок, положение тела - лёжа на груди и на спине);
5. Научить дошкольников передвигаться с подвижной опорой (плавательная досочка, нудл, мяч) и без опоры;
6. Скоординировать выполнение двух действий одновременно:

правильную технику дыхания с работой ног кролем на груди и спине.

Он предусматривал включение в программу занятий экспериментальной группы составленных комплексов дополнительных упражнений для более эффективного процесса обучения плаванию. Испытуемые контрольной группы в период эксперимента (с сентября 2019 г. по март 2020 г.) занимались по стандартной программе.

Занятия проводились 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут. Первые 2 месяца обучение проходило по общей программе, затем занимающимся было предложено выполнить 4 тестовых задания: «стрела», «торпеда», «поплавок» (задержка дыхания), «лодка» (движение стилем «кроль» на груди на задержке дыхания). Протокол предварительного тестирования представлен в Приложении 2.

По окончании эксперимента были проведены контрольные тесты. Протокол тестирования представлен в Приложении 3.

В процессе эксперимента комплекс игровых упражнений проводили два раза в неделю. В нашем исследовании использовался комплекс игровых упражнений (Таблица 1). Педагогический эксперимент длился 7 месяцев, на протяжении которых никаких изменений в программу занятий внесено не было. Расписание проведения занятий в течении одной недели для обеих групп представлено в Таблице 2.

Таблица 2

Расписание занятий (по плаванию)

Понедельник	выходной день
Вторник	18.30-19:15 (КГ) школа №177

Среда	17:00-17:45 (ЭГ) школа №181
Четверг	выходной день
Пятница	18.30-19:15 (КГ) школа №177
Суббота	17:00-17:45 (ЭГ) школа №181
Воскресенье	выходной день

Метод математической статистики – все полученные данные подвергались обработке на персональном компьютере с использованием программного обеспечения математической прикладной программы Microsoft Excel с определением среднего арифметического значения, ошибка среднего арифметического отклонения и t-критерия Стьюдента [33].

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

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. «Стрела» - скольжение по воде - отталкивание от бортика ногами с дальнейшим скольжением, руки вверху соединены. Оценивается дальность пройденного пути, скольжением по воде;
3. «Торпеда» - проплывание при помощи работы ног, на задержке дыхания. Методика проведения: исходное положение - стоя спиной к

бортику бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуть двумя ногами от борта и во время скольжения на груди выполнить попеременные движения ногами по способу «кроль». Лицо опущено в воду и не поднимается. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперёд рук). Преодоление, как можно большего расстояния, после отталкивания от бортика с помощью работы ног кролем. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

4. «Лодка» - проплывание кролем на груди на задержке дыхания. Методика проведения: исходное положение - стоя спиной к борту, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, оттолкнуться от борта двумя ногами, проплыть способом «кроль» на груди без остановок, голова опущена в воду. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки. Плавание способом кроль на груди на задержке дыхания на максимально возможное расстояние. В протокол заносится лучший результат из трех попыток. Протокол тестирования представлен в Приложении 3.

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

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты педагогического эксперимента отображают степень влияния использования игрового метода при обучении плаванию детей 5-6 лет на динамику развития навыков такого вида спорта как плавание у дошкольников.

В процессе эксперимента путем проведения тестирования была установлена разница показателей экспериментальной и контрольной групп (Таблица 2, Рисунок 1) в сентябре 2019 года (начало эксперимента) и в марте 2020 года (конец эксперимента).

После проведения эксперимента наблюдаем увеличение показателей в экспериментальной группе, что позволяет сделать вывод об успехе использования игрового метода ведения занятий по плаванию у детей дошкольного возраста.

Таблица 2

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	сентябрь	март	сентябрь	март
«Стрела» (скольжение на груди без работы ног), м	$1,93 \pm 0,12$	$3,55 \pm 0,10^*$	$1,96 \pm 0,07$	$*0,17 \pm 4,43^*$
«Торпеда»	$2,84 \pm 0,14$	$5,45 \pm 0,14^*$	$2,94 \pm 0,10$	$*0,08 \pm 6,28^*$

(проплывание при помощи работы ног, на задержке дыхания), м				
«Поплавок» (выполнение задержки дыхания), с	$3,33 \pm 0,11$	$6,11 \pm 0,13$	$3,22 \pm 0,10$	$*0,14 \pm 7,72^*$
«Лодка» (проплывание кролем на груди на задержке дыхания), м	$7,09 \pm 0,27$	$9,03 \pm 0,23$	$7,02 \pm 0,25$	$*0,61 \pm 11,63^*$

Обозначение «звездочка» (*):

- справа – достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября, где (*) – $p < 0,05$;
- слева – между группами в конце эксперимента, где (*) – $p < 0,05$.

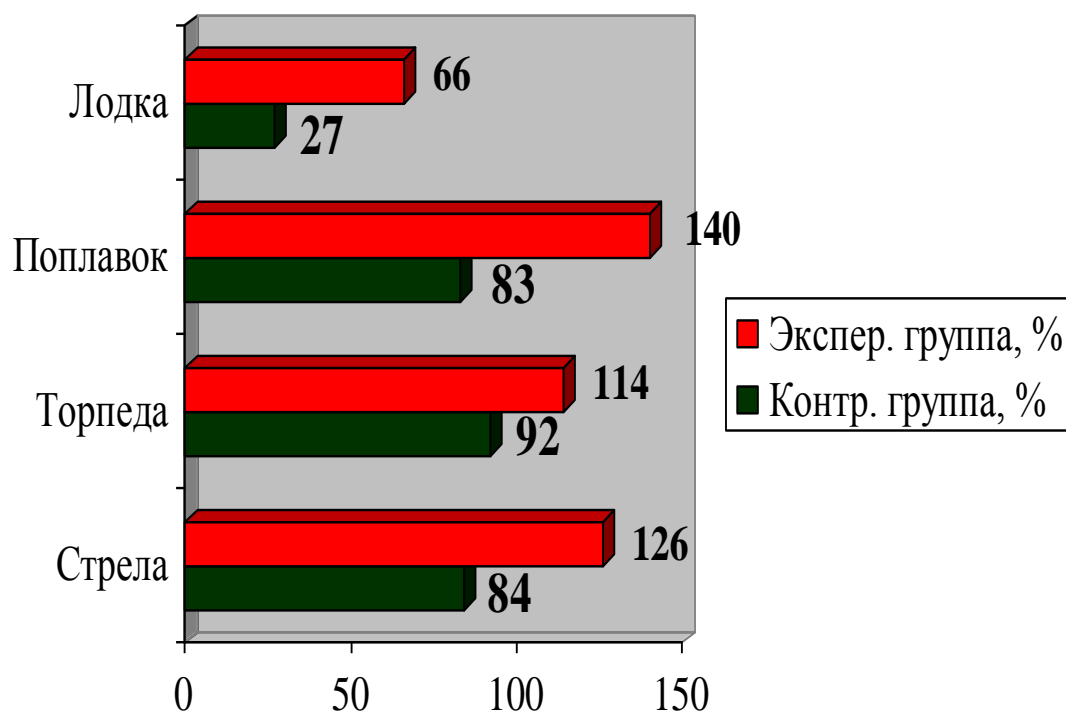


Рис. 1. Прирост показателей диагностических заданий по плаванию у детей 5-6 лет в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе.

Анализ полученных показателей:

1. После проведения упражнения «Стрела» (скольжение на груди без работы ног):

- Наблюдаем, что средний результат *контрольной группы* в начале эксперимента (сентябрь 2019 г.) равен $1,93 \pm 0,12$ м, а в конце проводимого эксперимента (март 2020 г.) результаты улучшились до следующих показателей - $3,55 \pm 0,10$ м. Соответственно прирост показателей по среднему результату у детей занимающихся в контрольной

группе увеличился до 84%. По результатам исследования можем видеть, что показатели в данном тестировании достоверно увеличились (при $p < 0,05$).

- Для *экспериментальной группы* средний результат в сентябре 2019 г. равен $1,96 \pm 0,07$ м. По окончании эксперимента, в марте 2020 г., по результатам проведенного теста результат улучшился до $4,43 \pm 0,17$ м. Прирост показателей увеличился до 126%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте (при $p < 0,05$).

- После сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп, основной прирост произошел у детей экспериментальной группы. Определено достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента (при $p < 0,05$), где преимущество находится в экспериментальной группе.

2. Для упражнения «Торпеда» (движение в воде при помощи работы ног, на задержке дыхания):

- Средний результат *контрольной группы* в сентябре 2019 г. - $2,84 \pm 0,14$ м. После проведения повторного тестирования (март 2020 г.) результат увеличился и стал равен $5,45 \pm 0,14$ м. В итоге средний результат у детей контрольной группы увеличился до 93%. Оценивая полученные данные, выявлено достоверное увеличение показателей в данном эксперименте (при $p < 0,05$).

- Для *экспериментальной группы* средний результат в начале эксперимента (сентябрь 2019 г.) равен $2,94 \pm 0,10$ м. По окончании эксперимента (март 2020 г.) повышение показателей в среднем до $6,28 \pm 0,08$ м. В итоге, для данного упражнения процентное увеличение показателей составляет около 114%. При оценке полученных данных выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей (при $p < 0,05$).

- Проанализировав полученные данные, мы наблюдаем, что основной прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента (при $p < 0,05$), с преимуществом результатов в экспериментальной группе.

3. В тесте «Поплавок» (выполнение задержки дыхания):

- Средний результат *контрольной группы* в начале эксперимента (сентябрь 2019 г.) составляет $3,33 \pm 0,11$ с, в конце эксперимента (март 2020 г.) равен $6,11 \pm 0,13$ с. Таким образом, средний результат у детей контрольной группы увеличился до 83%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат *экспериментальной группы* в начале эксперимента (сентябрь 2019 г.) равен $3,22 \pm 0,1$ с, в конце эксперимента (март 2020 г.) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,72 \pm 0,14$ с. В итоге средний результат увеличился до 132%. Наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном задании.

- После проведенного анализа, наблюдаем прирост показателей в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

4. В тесте «Лодка» (проплавание кролем на груди на задержке дыхания):

- *Контрольная группа* в начале эксперимента (сентябрь 2019 г.) показала средний результат - $7,09 \pm 0,27$ м. В марте 2020 г. после проведения повторного тестирования, видим рост показателя до $9,03 \pm 0,23$

м. Средний результат вырос до 27%. Полученные данные идут с достоверным увеличением показателей (при $p < 0,05$).

- В экспериментальной группе на начало тестирования (сентябрь 2019 г.) равен $7,02 \pm 0,25$ м, в конце эксперимента (март 2020 г.) результат увеличился до $11,63 \pm 0,61$ м. Средний результат у детей экспериментальной группы увеличился до 66%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей (при $p < 0,05$).

- Оценив полученные данные, наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное (при $p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Проведя основной педагогический эксперимент в дипломной работе, мы можем видеть статистически достоверные показатели у экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Дети дошкольного возраста при проведении данных тестов показали максимально возможные результаты, которые отображают позитивную динамику. Также можем спрогнозировать рост показателей при дальнейшей работе с детьми данных групп.

Эксперимент, который проводился в течении полугода, по использованию игрового метода обучения плаванию детей 5-6 лет, позволяет сделать вывод о том, что экспериментальная группа по окончании учебного года имеет лучшие показатели.

Таким образом, игровой метод ведения занятий по плаванию имеет высокий уровень усвоения учебного материала. Дети быстрее включались в работу и эффективнее получали плавательные навыки, работали с хорошим настроением и желанием, в отличие от детей контрольной группы. Когда деятельность ребенка на занятии организована, правильно структурирована

и интересно преподнесена (в нашем случае с помощью игр), то он начинает быть самостоятельным. В контрольной группе играм уделялось около 15 минут, применялись общие и специальные физические упражнения, использовались игры и развлечения в воде.

Соответственно, игровой метод обучения более эффективный, чем обучение, предусмотренное стандартной учебной программой по плаванию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы: большинство авторских программ по плаванию имеют одинаковую основу, это - последовательность процесса обучения. Однако, все эти методы работы с детьми имеют абсолютно разные подходы в решении данной проблемы. Несомненно, каждая из этих программ направлена на получение: особых условий проведения занятий, возраст детей, их физические особенности. Каждая из них имеет наиболее эффективное усвоение получаемого материала, исходя из потребностей обучаемой группы детей.

Нами были разработаны контрольные тесты для выявления динамики усвоения материала при обучении плаванию детей дошкольного возраста: «Стрела», «Торпеда», «Поплавок», «Лодка».

В ходе проведения эксперимента, нашей целью было доказать эффективность применения игрового метода на сюжетной основе в обучении плаванию детей.

Можем видеть, что цель была достигнута, так как дети:

- реже пропускали занятия;
- были вовлечены в учебно-тренировочный процесс;
- усваивали материал интенсивнее;
- были заинтересованы в улучшении своих результатов в течении учебного года.

Итак, игровой метод – это универсальная модель проведения занятий по обучению плаванию. Применение не требует долгой подготовки, а эффективность не заставляет себя ждать. Тренер, который имеет в своем рабочем портфолио заготовленные примеры игр, а также

материал, подходящий для реализации работы во время учебного года, то он с легкостью сможет поддерживать интерес и темп работы на каждом занятии, даже при монотонном выполнении каких-либо вариантов упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранова, В. Плавание, как важнейшее средство оздоровления / В. Баранова, Л. Медведева // Дошкольное воспитание.- 2008. № 6. С. 44-50.
2. Викулов А.Д., Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебных заведений / А.Д Викулов.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.-367с.
3. Чеботарева, И.В. Плавание в физическом воспитании детей дошкольного возраста: лекция для студ-в академии / И.В. Чеботарева.- М.: [б.и.], 1993.-24с.
4. Турчанинов, С.Ю. Плавание-жизненно важный навык: автореф. дис. канд. пед. наук/ С. Ю. Турчанинов.- Ярославль, 2005.- 22 с.
5. Каунсилмен Д. Наука о плавании. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 431с.
6. Шишкова, Е.В. Инновационный подход к обучению плаванию младших школьников в системе школьного физического воспитания / Е.В. Шишкова // Вестник спортивной науки. 2007. № 04. С. 65-68.
7. Геркан, Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде (по опыту ГДР) / Л.В. Геркан // Плавание. Вып. 2, 1971, с. 34-36.
8. Лепилина, Т.В. Методическое обеспечение процесса обучения плаванию 7–8 лет / Т.В. Лепилина // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2013. № 2 (24). С. 240-244.
9. Комарова Л.Г., Методика обучения плаванию детей школьного возраста, основанная на комплексной оценке приобретаемых навыков: автореф. Дис.канд.пед.наук/ Л.Г. Комарова.-Киев,1990.-24с.
10. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. -М.: АСТ: Астрель, 2005.-160с.

11. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. -М.: Физкультура и спорт, 1989. -96 с.
12. Карпенко Е. Н., Плавание: игровой метод обучения / Е.И. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан.-М.: Олимпия Пресс, 2006.-48с.
13. Аикин В. А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Омск:ОГИФК, 1988. 52с.
14. Алямовская В. Г. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий. М. : Чистые пруды, 2006. 30 с.
15. Анфиногенова Н. А. Игры на воде (для младшего и среднего школьного возраста). // Физическая культура в школе. 1986. №6. С. 40-42.
16. Асташина М. П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: учено-методическое. Омск, 2002. 64 с.
17. Булгакова Н. Ж. Учить детей плавать. М.: Физкультура и спорт, 1977. 198 с.
18. Васильев В. С., Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. М. : Просвещение, 1989. 96 с.
19. Венгер Л. А. Психологическое развитие в игре и подготовка к школе./ под. ред. М. А. Васильевой // Руководство играми детей в дошкольных учреждениях. М. : Просвещение, 1986. С. 13-16.
20. Волошин, А. А., Кисилева М.М. Опыт организации массового обучения плаванию дошкольников. // Плавание. 1980. № 2. С. 15-18.
21. Воронина, И.Н. Играя, учимся плавать.// Физическая культура в школе. 2012. №4. С.14-17.
22. Воронова, Е. К. Программа обучения плаванию в детском. М.:ДетствоПресс, 2010. 79 с.
23. Гавенко, В. Л. Влияние плавания на психическое и физическое

развитие детей: тезисы обл. науч.-практ. конф. // Актуальные проблемы, современные достижения психоневрологии, их медико-технические аспекты в основных разделах и практике медицины. Харьков, 1985. С. 217-219.

24. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр: автореф. ... канд. пед. наук. СПб, 2009. – 24 с.

25. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Владос, 2007. 143 с.

26. Гончар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник. Минск: Экоперспектива, 1998. 248 с.

27. Давыдов В. Ю., Косьяненко Д.А. Методика начального обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 4. С.29-34.

28. Давыдов В. Ю. Плавание в детском саду: учебно-методическое пособие. Волгоград: Учитель, 1996. 180 с.

29. Доман Г., Дорман Д., Хаги Б. Как сделать ребенка физически совершенным. М.: Аквариум, 2000. 238 с.

30. Дорошенко И. В. Учись плавать. М.: Советский спорт, 1989. 64 с.

31. Дукальский, В. В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Краснодар : 1990. 110 с.

32. Еремеева, Л.Ф. Научите ребенка плавать : метод. пособ. : «Детство-Пресс», 2005. 112 с.

33. Железняк Ю. Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. М.: Академия, 2002. 412 с.

34. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология

XXI века / Ю.Е. Антонов и [и др.]. М.: АРКТИ, 2006. 88 с.

35. Исаев Е. И. Психологическая характеристика способов планирования у младших школьников: Вопросы психологии. 1984. №2. С. 60-65.

36. Казаковцева Т. С. Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях детского сада с крытым плавательным бассейном: методические рекомендации. Киров, 1984. 40 с.

37. Каунсилмен Д. Наука о плавании. М.: Физкультура и спорт, 1972. 431 с.

38. Кислов А. А., Панаева В.Г. Нептун собирает друзей. М. : Просвещение, 1974. 102 с.

39. Козлов А. В. Плавание доступно всем. Л.: Лениздат, 1986. 95 с.

40. Козлова С. А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов сред.пед. учеб. заведений. 2-е изд. перераб. и доп. М. : Академия, 2000. 416 с.

41. Комплексная программа физического воспитания дошкольников. Под ред. В.А. Лях, Л.Б. Кофман. М., 2006. 216 с.

42. Короп, Ю. А., Цвен С.Ф. Обучение детей плаванию. Киев : Рад.школа, 1985. 96 с.

43. Котляров А. Д. Дифференцирование средств обучения технике плавания детей дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1989. 19 с.

44. Лагутин А. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. 2000. №11.

45. Левин Г. Плавание для малышей: пер. с нем. М.: Физкультура и спорт, 1974. 214 с.

46. Литвинов А., Ивченко Е., Федчин В. Азбука плавания. СПб. : Фолиант, 2005. 196 с.

47. Маглатюк Т., Старлычанова М. Ни капли не боимся! Методика

преодоления водобоязни // Спорт в школе. 2012. №6. С. 26-28.

48. Макаренко Л. П. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2002. 218 с.

49. Никишкина С. В. Развивающие игры дошкольников // Учёные записки. 2009. №9(55). С.24-29.

50. Новоселова С. Л. Истоки: базисная программа развития ребенка дошкольника. М., 1997. 78 с.

51. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М.: Физкультура и спорт, 1985. 225 с.

52. Осокина Т. И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991. 159 с.

53. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста : методическое пособие. М. : Физическая культура, 2010. 47 с.

54. Прохорова М. В. [и др.]. Педагогика физической культуры: учебник. М. : Издательство «Путь»: ТИД «Альянс», 2006. 288 с.

55. Петрова Н. Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2006. 96 с.

56. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: занятия, игры, праздники. М.:Скрипторий, 2008. 88 с.

57. Раевский Д.А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста: автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Малаховка, 2011. 23 с.

58. Селиванова И. Б. Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания школьников [Электронный ресурс]: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»/ Преподавание в начальной школе/ Спорт в школе и здоровье детей.URL: <http://festival/September.ru/articles/313779/> .

59. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания

и развития ребёнка: учебное пособие для студентов вузов. : Академия, 2006. 386 с.

60. Тимофеева Е. А., Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М. : Мозаика-Синтез, 2006. 184 с.

61. Ханаков О. А. О некоторых аспектах методики проведения оздоровительного плавания с детьми 3-5-летнего возраста: материалы рег. науч.-практ. конф. // Актуальные проблемы физической культуры. Ростов-н/Д. , 1995. С. 127-128.

62. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Спб. : Детство-Пресс, 2011. 336 с.

63. Шарманова С. Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: состояние, проблемы, технологические решения. Челябинск, 2002. 60 с.

64. Шебеко В. Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольник. М.: Просвещение. 2005. 240 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Форма протокола педагогического наблюдения

1. Адрес бассейна;
2. Размер чаши;
3. Контингент учеников;
4. Количество человек в группе;
5. Время проведения занятия;
6. Место работы педагога: вода, суша;
7. Характер занятия: обучение навыкам плавания, игровая тренировка, свободное плавание;
8. Промежутки времени для: обучения навыкам плавания, игровой тренировки, свободного плавания;
9. В какой части занятия применяется игровой метод работы: разминка, основная часть, заключительная часть;
10. Перечень игр, используемых на занятии;
11. Количество игр во время проведения занятия;
12. Методика обучения, используемая для работы.

Приложение 2

Сводный протокол оценки плавательных навыков детей 5-6 лет

Констатирующий этап эксперимента, контрольная группа

Ф.И.	«Стрела»,м	«Торпеда»,м	«Лодка»,м	«Поплавок», с
Петр И.	1,5	2,4	3,2	6,1
Степан К.	2,1	3,2	3,3	8
Кирилл С.	1,5	2,4	2,8	5,6
Савва В.	1,8	3	3,5	7,1
Ксения С.	1,4	2,2	2,8	6,3
Елизавета Я.	1,6	2,4	3,1	7,1
Анна К.	2,4	3,6	3,8	8,3
Злата К.	2,1	2,9	3,4	7,5
Роман У.	2,7	3,6	3,9	8,6
Максим З.	2,1	2,9	3,3	6,4
Егор В.	1,7	2,4	3	6,4
Анжела К.	2,2	3,1	3,9	7,7

Сводный протокол оценки плавательных навыков детей 5-6 лет

Констатирующий этап эксперимента, экспериментальная группа

Ф.И.	«Стрела»,м	«Торпеда»,м	«Лодка»,м	«Поплавок», с
Никита Б.	1,6	2,9	3,2	6,6

Макар В.	2,1	3,5	3,7	8,1
Андрей К.	2,2	3,1	3,3	7,8
Павел Ж.	1,8	2,7	3,1	5,9
Мария П.	2,1	3,2	3,3	7,4
Устинья Д.	1,9	2,7	2,6	6,4
Елена М.	2	3,2	3,4	7,5
Диана Я.	2,1	2,7	3,3	7,1
Егор П.	2,3	3,3	3,8	8,5
Марк К.	2,2	3,1	3,2	6,8
Айнур П.	1,7	2,7	3	6,2
Александра Т.	1,5	2,2	2,7	5,9

Приложение 3

Сводный протокол оценки плавательных навыков детей 5-6 лет

Контрольный этап эксперимента, контрольная группа

Ф.И.	«Стрела»,м	«Торпеда»,м	«Лодка»,м	«Поплавок», с
Петр И.	3,6	4,9	5,6	8,1
Степан К.	3,8	5,4	5,9	9,6
Кирилл С.	3,2	4,7	5,5	7,8
Савва В.	3,6	5,4	6,2	9
Ксения С.	3,1	4,9	5,6	8,1
Елизавета Я.	3,2	5,2	5,9	8,6
Анна К.	3,8	5,8	6,6	9,8
Злата К.	3	5,4	6,1	8,8

Роман У.	3,9	6,2	7	10,1
Максим З.	3,8	5,9	6,4	9,8
Егор В.	3,6	5,6	6	8,8
Анжела К.	4	6	6,5	9,9

Сводный протокол оценки плавательных навыков детей 5-6 лет

Контрольный этап эксперимента, экспериментальная группа

Ф.И.	«Стрела»,м	«Торпеда»,м	«Лодка»,м	«Поплавок», с
Никита Б.	4,3	6	7,4	9,8
Макар В.	4,7	6,7	8,2	11,9
Андрей К.	5,9	6,3	8,3	13,7
Павел Ж.	3,9	6,1	7,5	10,4
Мария П.	4,2	6,6	7,9	10,5
Устинья Д.	3,9	5,8	7	9,7
Елена М.	4,3	6,5	7,9	10,6
Диана Я.	4	6,4	7,9	10,6
Егор П.	5,2	6,6	8,4	16,6
Марк К.	4,4	6,1	7,4	14,1
Айнур П.	4	6	7,8	10,5
Александра Т.	4,4	6,3	6,9	11,2

Пример конспекта занятий на основе сюжета «Красная Шапочка»

Часть урока	Интерпретация сказки	Частные задачи	Способ выполнения	Время	Методические приемы обучения
Подготовительная часть	<p>Здравствуйте ребята!</p> <p>Сегодня мы совершим путешествие в сказку. Все вы знаете сказку «Красная шапочка». И сегодня вы будете красной шапочкой, которая путешествует к своей бабушке. Ее ожидает путь, полный опасностей и приключений. Итак: построились друг за другом, и мы начинаем!</p>	<p>Организовать группу для проведения занятий</p>	<p>Построение</p>	<p>45 сек.</p>	<p>Встать у бортика в одну колонну</p>

Упражнения в воде в вертикальном положении					
1 упражнение	Красная шапочка идет по тропинке в руке она держит корзинку с пирожками для бабушки.	Подготовить организм детей к работе.	Ходьба по бассейну друг за другом, руки на поясе.	40 сек. (2 бассейна)	Показать упражнения
2 упражнение	Мы продолжаем путешествие к бабушке. И вдруг мы слышим, что к нам приближается волк, который хочет съесть наши пирожки. Нам надо от него убежать.	Снизить ЧСС и ЧД после нагрузки	Ходьба с помощью рук при передвижении. Бег.	15 Сек (2 бассейна) 15 сек (2 бассейна)	Передвижение друг за другом
Основная часть 3 упражнение	У нас сбилось дыхание от быстрого бега, и, чтобы его нормализовать,	Укрепить дыхательный аппарат.	Хват за поручень, выдохи в воду.	10 раз 30 сек	Задание. Руки от поручня не отрывать,

	необходимо сделать несколько выдохов в воду.				лицо не вытирать. Подсчет
4 упражнение	Но волк очень быстро бегает, и он нас догнал, что же нам делать? Мы берем корзину в руки и быстро от него уплываем через реку.	Разучить движения ногами способом кроль на груди с подвижной опорой	Ноги кроль на груди с подвижной опорой	2 мин	Проплывание бассейна ноги кроль голова над поверхностью воды, верхний хват за доску, руки не сгибать
Заключительная часть. 5 упражнение	А волк – то, оказывается, нас не потерял и плывет за нами, но очень далеко и мы хотим от него спрятаться, а для этого надо притвориться камушками	Закрепить навык всплывания	Поплавки	5 раз 1 мин	Группировка выполняется на задержке дыхания. Подсчет, выявление лидера.