

ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е. А. Буданова, В. М. Селиванов, А. М. Долгушин

THE GAME METHOD OF TRAINING IN SWIMMING CLASSES FOR CHILDREN OF PRE-SCHOOL AGE

E. A. Budanova, V. M. Selivanov, A. M. Dolgushin

В статье представлены результаты анализа эффективности игрового метода обучения в занятиях по плаванию у детей дошкольного возраста в сравнении с традиционной методикой обучения. Показано, что дети, обучающиеся плаванию игровым методом, впоследствии быстрее овладевают техникой плавательных движений.

The paper presents the results of analysing the efficiency of the game method of training in swimming classes for children of pre-school age in comparison with traditional teaching methods. It is shown that children who learn to swim with the game method, subsequently quickly master the technique of swimming movements.

Ключевые слова: плавание, дошкольники, игровой метод, тренировка.

Keywords: swimming, children of preschool age, game method, training.

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 [1 – 3; 7; 8]. Занятия детей в бассейне являются одним из эффективных путей реализации принципов здоровьесбережения. Регулярные занятия плаванием позволяют обрести хорошую физическую форму, благотворно воздействуют на нервную систему, обучают произвольному контролю дыхания. Плавание также стимулирует кровообращение, но при этом не оказывает значительных нагрузок на суставы и связочный аппарат. В частности, дети, занимающиеся плаванием, заметно отличаются от своих сверстников, не занимающихся организованной физической активностью. Они обладают лучшим физическим развитием, более развитыми функциональными показателями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также более высокими показателями двигательных качеств. Кроме того, плавание – это один из наиболее эффективных способов усилить иммунную систему и повысить сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, что является профилактикой простудных заболеваний [2; 3]. Исследованиями показано: занятия плаванием снижают возбудимость и раздражительность ребенка. Это обусловлено тем, что вода, воздействуя на рецепторы тела, влияет на нервные центры и тонизирует нервную систему, давая субъективное ощущение бодрости и повышение работоспособности. Как показывает педагогический опыт, на занятиях плаванием у детей формируются и закрепляются различные коммуникативные навыки, готовность к социализации и деятельности в коллективе, положительное отношение к занятиям с другими детьми [2 – 4].

Существует ряд методик обучения плаванию детей разного возраста [3 – 5; 7; 9]. Согласно им, обучение детей плаванию делится на несколько этапов. Первый из них 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. Следующий этап – освоение ребенком пребывания в воде и обучение движениям в ней. В начале ребенка обучают правильному положению тела при скольжении и нырянии. При этом инструктор поддерживает его за ноги или за руки. На третьем этапе проводится обучение движениям ногами при плавании вольным стилем, ребенка при этом поддерживают за руки. Итог первых трех этапов – умение плыть с помощью ног, держа в руках резиновый круг или пенопластовую доску. Затем начинают обучать движениям рук и дыханию с поворотами головы на вдохе. Далее наступает новый этап обучения – полная координация плавательных движений сначала при задержке дыхания, а потом и при согласовании движений с дыханием.

Выявлено, что выполнение плавательных движений, связанных с перемещением собственного тела в воде, создает для ребенка определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение ребенком двигательными действиями будет определяться тем, насколько он правильно и адекватно воспринимает и оценивает собственные движения, насколько адекватны его двигательные представления [3].

Считается общепринятым, что детям дошкольного возраста необходимо объяснять новый материал доступным, кратким образным языком. Необходимо много внимания уделять методу показа, так как в этом возрасте сильно выражены рефлекс подражания и повторения. Как отмечают многие авторы, двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы освоение нового материала сочеталось с повторением уже освоенного [4].

Несмотря на усилия исследователей по поиску наиболее эффективных средств, направленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут. Учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навыков плавания. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку именно в этом воз-

расте происходит наиболее интенсивное формирование двигательных навыков. Для детей этого возраста основной формой деятельности является игра. Элементы игры делают процесс обучения более увлекательным, лишают его монотонности, способствуют созданию внешней и внутренней мотивации.

Многочисленные исследования показывают, что подвижная игра оказывает разностороннее влияние на личность ребенка. Такая форма игрового взаимодействия создает условия для управления детей собственным поведением, помогает поддерживать благополучное эмоциональное состояние в группе детей. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая позволяет им овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, активно проявлять самостоятельность [2]. Игровая методика обучения детей дошкольного возраста в своей основе должна иметь следующие общепедагогические принципы – научности (опора на научно обоснованные и практически апробированные методики), доступности (соотнесения содержания, объема и характера учебного материала с возрастными особенностями детей), активности и сознательности (формирование устойчивого интереса детей к процессу обучения), наглядности (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и поддержка их освоения), комплексности и интегрированности (решение оздоровительных задач во всех видах занятий), личностной ориентации (учет разноуровневого развития и состояния здоровья), педагогической поддержки (систематическое наблюдение за ходом индивидуального развития ребенка) [2].

В научно-методической литературе по плаванию авторы ссылаются на свой опыт эффективного обучения плаванию новыми методиками, основанными на индивидуальных особенностях освоения плавательных движений детьми младшего школьного возраста. Многие авторы считают, что при обучении дошкольников плаванию большое внимание стоит уделять применению игр в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее осваиваться в воде, а плавающим – с успехом закреплять уже имеющиеся навыки. В литературе присутствует значительный набор игровых приемов, которые применяются при начальных этапах обучения плаванию. Но остается актуальным вопрос о подборе наиболее эффективных приемов, не всегда четко обозначены методические условия применения игр, такие как возраст занимающихся, наличие или отсутствие навыков плавательных движений и пр.

Первые шаги в плавании связаны с выполнением упражнений и игр, которые помогают детям преодолеть боязнь водной среды, познакомиться с ее свойствами, овладеть действиями, подготавливающими к плаванию [2; 3]. При игровой форме разучивания движений у детей отмечается наибольшая устойчивость внимания. Благодаря полученным в игре положительным эмоциям дети быстрее привыкают к воде, чувствуют себя смелее, избавляются от скованности, напряженности, возникающих в незнакомой обстановке бассейна. Особенно полезно применение игрового метода на начальных занятиях. Играя, ребенок охотно заходит в воду, передвигается и выполняет

различные движения. Любое элементарное движение в воде становится интереснее, если его связать с каким-либо знакомым образом. Например, погружение в воду с выдохом сочетать с образом «Водолаз», скольжение – со «Стрелкой» [5]. Поэтому мы предположили, что применение различных игр в процессе обучения детей плаванию значительно повысит эффективность занятий и ускорит формирование навыка плавания у дошкольников.

В связи с этим цель нашей работы – изучение эффективности игрового метода обучения в занятиях по плаванию у детей дошкольного возраста.

Исследование проходило на базе плавательного бассейна МБОУ ДОД «Детско-юношеский центр Заводского района» г. Кемерово в течение 2012 – 2013 учебного года. В исследовании участвовали две группы дошкольников, занимающихся плаванием, общее количество которых составило 22 человека. Занятия по плаванию проводились 2 раза в неделю. Длительность занятия составляла 40 мин. В группе № 1 занятия проводились традиционно. В группе № 2 в обучении использовались игровые приемы и задания, помогающие освоению основных плавательных навыков. При этом в обучении плавательным движениям было выделено 4 этапа [3].

Первый этап начинался с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжался до того момента, пока ребенок не освоится с незнакомой или малознакомой для него средой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершая простейшие плавательные движения. Для этого использовались такие игровые ситуации, как приемы «Надень шляпу», «Вырос гриб», которые направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Приемы «Надуй шар» и «Лопнул шар» способствуют нырянию и погружению в воду.

Второй этап связан с приобретением дошкольниками умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно уверенно. На занятиях дети учились держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), получали представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Для обучения плаванию на данном этапе применялся прием «Крокодил», который используется для получения представлений о плавучести тел и действии выталкивающей силы. А также использовался прием «Носик и животик вверх», который помогает научиться лежать на спине в мелкой воде. Прием «Стрела» использовался для того, чтобы обучить ребенка лежать на большой глубине

На третьем этапе происходило обучение детей умению скользить в воде и правильному дыханию. Для этого использовался прием «Привет», который включал упражнения с буксировкой, а также проныривание в вертикально стоящие обручи.

Четвертый этап начального обучения включал в себя усвоение и совершенствование прыжков в воду, а также развитие умения контролировать собственные движения. Прием «Прыжок в колодец» предполагает обучение прыжкам в воду ногами вниз. Прием «Оседлай коня» также используется для обучения прыжкам в воду, но на надувные подушки. Прием «Прыжок

тигра в кольцо» предназначен для обучения поперечным прыжкам головой вперед. Прием «Лодка» применяется для обучения анализу и контролю собственных плавательных движений.

Всего в обучении применялось 10 различных игровых приемов. Применение приемов сопровождало подводящие и подготовительные упражнения, постепенно переходящие от простого к сложному. Помимо обучающего значения эти упражнения способствовали увеличению жизненной емкости легких, укреплению диафрагмы, увеличению силы сокращения миокарда и в целом способствовали развитию силы, ловкости и выносливости детей.

В начале и в конце учебного года (октябрь 2012 г. – апрель 2013 г.) в обеих группах проводилось контрольное тестирование изучаемых показателей.

Результаты исследования показали, что в начале исследования процентное соотношение детей, умеющих выполнять контрольные задания, в исследуемых группах практически не отличалось и составляло 4 – 10 % (таблица). Это говорит о том, что большинство детей 6 – 7-летнего возраста, приходя в секции по плаванию, практически не обладают навыками плавания. Обучение плаванию детей в этом возрасте происходит наиболее эффективно, поскольку именно этот период является сенситивным для освоения техники движения разных двигательных действий и формирования двигательного стереотипа, сохраняющегося в течение всей жизни человека.

Таблица

Процентное соотношение детей, выполнивших контрольные упражнения, в группах с разными методами обучения плаванию

<i>Показатели</i>		<i>Группа с игровым методом обучения (%)</i>	<i>Группа с традиционным методом обучения (%)</i>
«Надень шляпу»	начало	14	4
	конец	100	82
«Надуй шар»	начало	18	18
	конец	100	73
«Крокодил»	начало	18	0
	конец	100	82
«Стрела»	начало	36	0
	конец	100	73
«Носик и животик вверх»	начало	27	0
	конец	100	82
«Привет»	начало	4	18
	конец	100	82
«Прыжок в колодец»	начало	0	0
	конец	100	82
«Оседлай коня»	начало	0	0
	конец	100	82
«Прыжок тигра в кольцо»	начало	0	0
	конец	100	82
«Лодка»	начало	0	0
	конец	64	46

В течение года обучение плаванию в выделенных группах проходило согласно программе эксперимента. Эффективность использования игровых приемов в тренировке юных пловцов обусловлена тем, что тренировочные занятия становятся более разнообразными и эмоционально окрашенными, что психологически более оправдано при работе с детьми и способствует созданию более стойкой мотивации к продолжению занятий плаванием. Кроме того, наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся более значительных физических усилий, что способствует более эффективному воспитанию физических способностей. Поскольку в процессе игры двигательные качества проявляются не изолированно друг от друга, а в тесном взаимодействии между собой, то игровой метод позволяет воспитывать двигательные качества всесторонне и комплексно. В случае необходимости с помощью игрового метода можно развивать определенные двигательные качества, используя соответствующие игры.

По мере освоения движений дошкольникам предлагались игры, в которые включены изучаемые движения. Так как во время игры деятельность ребенка направлена на решение игровых задач, на достижение личной и командной задачи, то все освоенные движения ребенок выполняет без контроля внимания. Поэтому в этом случае более ярко проявляется степень освоенности этих движений. В этом заключается один из недостатков игрового метода, когда дети, увлекшись игрой, не следят за правильностью выполнения плавательных движений и могут допускать ошибки в технике, которые со временем станут привычными. Также в процессе игровой деятельности преподавателю достаточно тяжело дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка. Кроме того, при использовании игрового метода необходимо учитывать, что дети обязательно должны знать результат своей игровой деятельности, иначе соревновательная форма занятия потеряет свой смысл. Поэтому немало-

важное значение имеет подбор игр по степени их сильного выполнения детьми.

В связи с этим, применение игрового метода обучения плаванию должно было значительно повлиять на уровень изучаемых показателей к концу учебного года, что и подтвердилось результатами нашего исследования (таблица).

В группе, где методика обучения была традиционной, количество детей, выполнивших контрольные задания, составило 73 – 82 %. Дети работали не совсем активно и без особого стремления выполнять упражнения правильно, делали многочисленные ошибки. В группе, где в обучении применялся игровой метод, все дети (100 %) успешно справились с контрольными нормативами, практически безошибочно выполняли упражнения. Каждый ребенок в группе старался добиться лучшего результата.

Таким образом, проведенная экспериментальная работа подтвердила нашу гипотезу о том, методически правильно процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. У детей в процессе занятий увеличился объем двигательных умений и навыков, знаний по технике выполнения плавательных движений. Результаты, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о высокой эффективности использования комплексов пла-

вательных упражнений и игр на занятиях по плаванию со старшими дошкольниками.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы.

1. Применение игрового метода в занятиях по плаванию имеет высокую эффективность, так как позволяет в короткий срок обучить плаванию детей дошкольного возраста. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах, что в свою очередь способствует эффективному формированию двигательных навыков в плавании.

2. Игровой метод позволяет существенно снизить психо-эмоциональную нагрузку при выполнении определенной физической нагрузки, а также сформировать стойкую мотивацию на систематические занятия двигательной деятельностью, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, устойчивый и положительный интерес к занятию плаванием.

3. Игровой метод обладает значительными возможностями в процессе работы с детьми дошкольного возраста в решении проблем здоровьесбережения, позволяет обеспечивать высокий уровень здоровья детей и воспитывает осознанное отношение к здоровью, формирует навыки социализации и коммуникации, создает атмосферу творческого участия в коллективной деятельности.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М: ФиС, 2001. 265 с.
2. Залетова Н. Н., Устюжина И. Д. Игровые методики как фактор решения проблемы здоровьесбережения в дошкольном возрасте // Инициативы XXI века. 2013. № 3. С. 60 – 62.
3. Кузнецова Ж. В. Плавание в дошкольных образовательных учреждениях как одна из форм развития двигательных качеств у дошкольников // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. 2013. № 6. С. 104 – 106.
4. Миргородская Е. В., Котляров А. Д. Методические особенности проведения занятий по плаванию с детьми младшего дошкольного возраста // Вестник Южно-Уральского государственного университета. (Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура). 2007. № 2(74). С. 99 – 101.
5. Мосолова Л. Совершенствование методики обучения плаванию детей 5 – 6 лет на основе использования игрового метода // Студенческая наука и XXI век. 2013. № 10. С. 136 – 138.
6. Нагорнова Л. В., Волынкин В. И. Игра как метод обучения младших школьников // Гуманитарные исследования. 2014. № 2(50). С. 160 – 164.
7. Осокина Т. И., Тимофеева, Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду: книга для воспитателей детского сада и родителей. М: Просвещение, 1991. 159 с.
8. Шебек В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольника. М: Просвещение, 2000. 128 с.
9. Щербаков Б. В. Некоторые особенности методики обучения плаванию дошкольников 4 – 7 лет // Вестник спортивной науки. 2009. № 5. С. 18 – 21.

Информация об авторах:

Буданова Елена Александровна – кандидат биологических наук, заведующая кафедрой физического воспитания КемГУ, e_budanova@mail.ru.

Elena A. Budanova – Candidate of Biology, Head of the Department of Physical Education, Kemerovo State University.

Селиванов Виталий Михайлович – старший преподаватель кафедры физического воспитания КемГУ, fiskult@kemsu.ru.

Vitaly M. Selivanov – Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Kemerovo State University.

Долгушин Александр Михайлович – студент 3 курса экономического факультета КемГУ, fiskult@kemsu.ru.

Alexandr M. Dolgushin – student at the Faculty of Economics, Kemerovo State University.

(Научный руководитель – **Е. А. Буданова**).

Статья поступила в редколлегию 21.10.2014 г.