

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

Выполнила:

Ахметшина А.М

Научный руководитель:

к.п.н.,ст. преподаватель Золотова Е.А

# *Актуальность*

В настоящее время существует множество методик обучения плаванию детей 4 – 5 лет, которые включают широкий круг методических приемов, большое количество практических рекомендаций, которые, по мнению авторов, способствуют более качественному освоению водного пространства и способов плавания. Методики и программы отличаются сроками обучения и целевой направленностью. Одни направлены на массовое обучение и предполагают освоение техники плавания нескольких способов в сжатые сроки, другие ориентированы на освоение детьми 4 -5 лет водного пространства, безбоязненного отношения к воде, с использованием игр. Многие тренеры, инструкторы по плаванию, путем проб и ошибок используют в своей практике различные методики обучения плаванию, при этом, не учитывая степень педагогического воздействия, тем самым форсируя процесс обучения, прибегая к ускоренным методикам обучения плаванию. Внедрение и разработка эффективных методик и технологий, применение широкого арсенала средств и инновационных форм занятий позволит совершенствовать процесс физического воспитания детей 4-5 лет. Анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогической практики свидетельствуют о существовании противоречия между необходимостью совершенствования методик обучения плаванию детей 4-5 лет на основе разработки и применения инновационных технологий с одной стороны и недостаточностью теоретической и методической разработанностью вопросов применения элементов синхронного плавания в процессе обучения.

# *Цель исследования*

разработать и экспериментально обосновать методику обучения плаванию с использованием элементами синхронного плавания детей 4-5 лет.

## *Задачи исследования*

1. На основе анализа научно-методической литературы изучить методики обучения плаванию детей 4-5 лет.
2. Разработать экспериментальную методику обучения плаванию с использованием элементами синхронного плавания для детей 4-5 лет.
3. Экспериментально обосновать методику обучения плаванию с использованием элементами синхронного плавания для детей 4-5 лет

# *Объект исследования*

процесс обучения плаванию детей 4-5 лет с  
использованием элементов синхронного  
плавания.

# *Предмет исследования*

содержание и организационно-методические особенности  
эффективного применения элементов синхронного плавания в  
обучении плаванию детей 4-5 лет.

# *Методы исследования*

- Анализ научно-методической и специальной литературы
- Антропометрические исследования
- Педагогический эксперимент
- Тестирование
- Методы математической статистики

## *Гипотеза исследования*

основана на предположении, что дети 4 – 5 лет освоят способы плавания лучше и будут опережать своих сверстников занимающихся по типовой методике, используя нашу экспериментальную методику обучения плаванию с использованием элементов синхронного плавания.



# Организация исследования

Исследование проводилось на базе УСК «ДВВС» г. Казань в период с января 2016г по май 2017 гг. Нами исследовались результаты физического развития, физической и функциональной и плавательной подготовленности детей 4 – 5 лет, в количестве 30 человек.

Дети были разбиты на две однородные группы: экспериментальную и контрольную. Тренировочные занятия в неделю по продолжительности были одинаковыми (2 раза в неделю по 70 минут). Испытуемые находились в равных условиях.



# Этапы исследования

- **Первый этап исследования (с января 2016 по август 2016г)** был посвящен изучению и анализу научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования. На этом этапе определялись предмет, объект, цель, гипотеза исследования, его задачи; осуществлялся подбор адекватных предмету и цели исследования научных методов.
- **На втором этапе исследования (с сентября 2016 по апрель 2017гг)** был проведен педагогический эксперимент. Нами были набраны девочки 4 – 5 лет, в количестве 30 человек в группы плавания. Они были распределены на однородные группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 15 человек в каждой. После освоения с водой дети были разбиты на 2 однородные группы . Исследование проводилось в течение одного года. Нами была разработана экспериментальная методика обучения плаванию для детей 4-5 лет с элементами синхронного плавания, по которой тренировались дети экспериментальной группы. Пловцы КГ проходили обучение по традиционной методике обучения плаванию Осокиной Т.И. Проведен педагогический эксперимент.
- **Третий этап исследования (с апреля 2017 по май 2017гг)** включал обработку и анализ полученных данных, обобщение и интерпретацию результатов исследования, формулирование выводов, оформление выпускной работы.

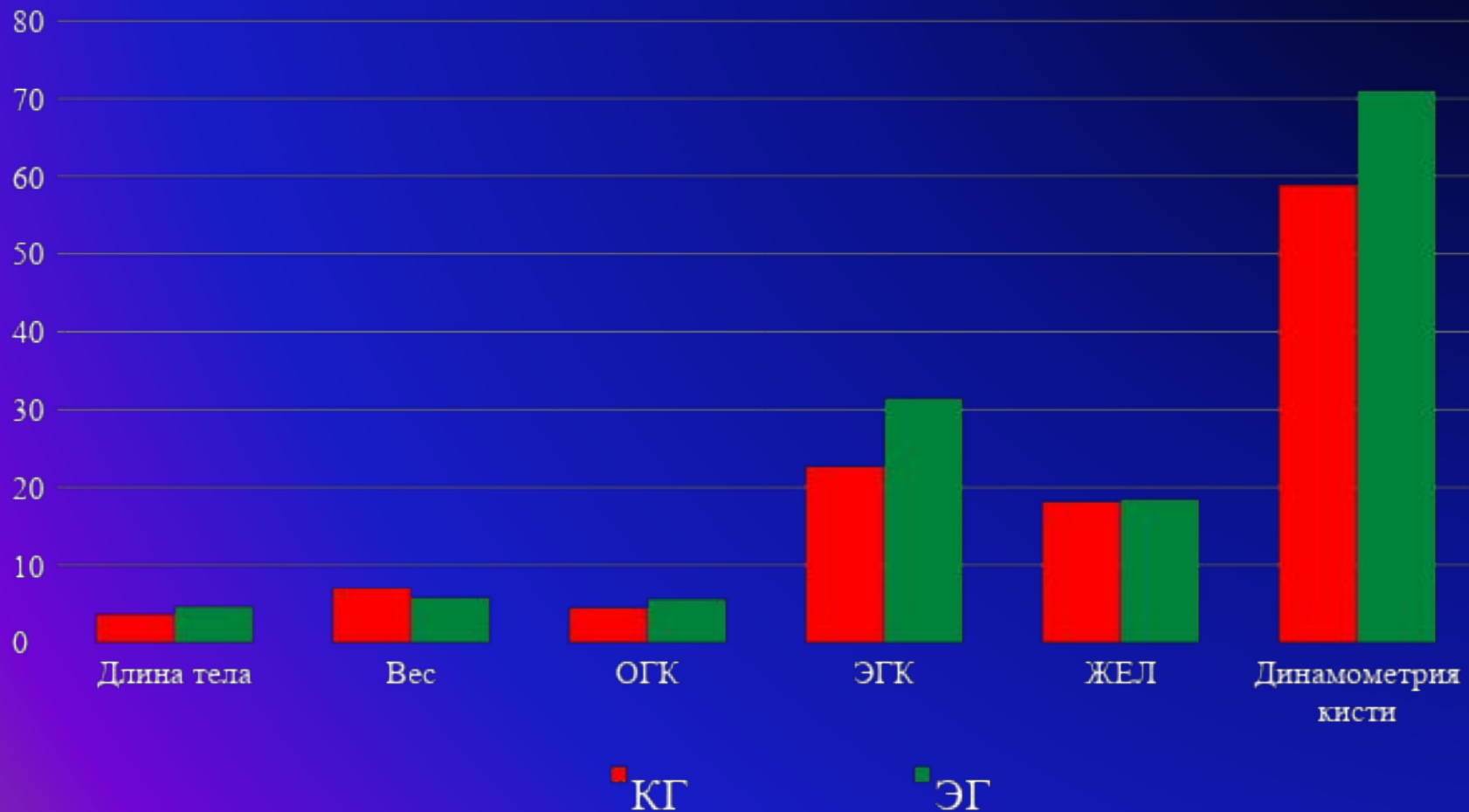
**План реализации экспериментальной методики обучения плаванию детей 4-5 лет с элементами синхронного плавания.**

Месяцы	По методике Осокиной		Экспериментальная методика	
	часы	%	часы	%
Количество часов в год	72		72	
Количество минут в неделю	80		80	
Количество занятий в неделю	2		2	

# Распределение учебного материала в течение года

Содержание учебного материала	Период ( месяцы)
1. Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненно и уверенно передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Сентябрь-октябрь
2. Приобретение детьми умение и навыков , которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно : А) выдохи в воду Б) упражнения на лежание и всплывание В) скольжение	Сентябрь-октябрь
3. Обучение плаванию способом : А) кроль на груди  Б) кроль на спине  В) волна  Г) руки брасс, ноги кроль	Сентябрь-апрель  Сентябрь-апрель  Декабрь-апрель  Декабрь-апрель
4. Обучение элементами синхронного плавания:  А) позиция на груди (опорный , плоский гребок)  Б) передвижения ( пропеллер на груди, стандартный гребок , обратный гребок )	Ноябрь-апрель  Январь-апрель
5. Спады в воду.	Ноябрь-апрель
6. Комплекс упражнений для развития физических качеств.	Сентябрь-апрель

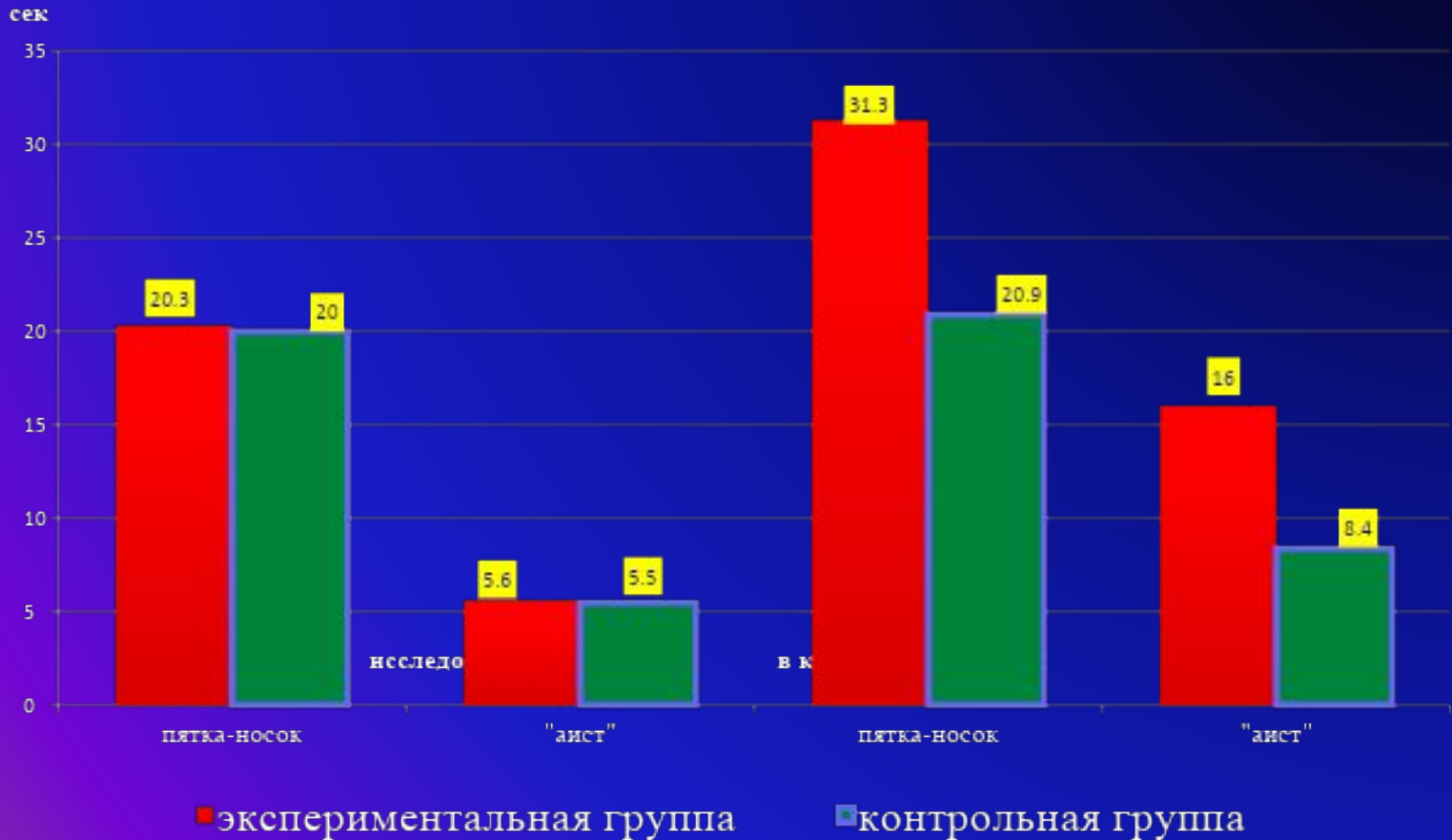
*Прирост показателей физического развития детей 4-5 лет за весь период исследования в %*



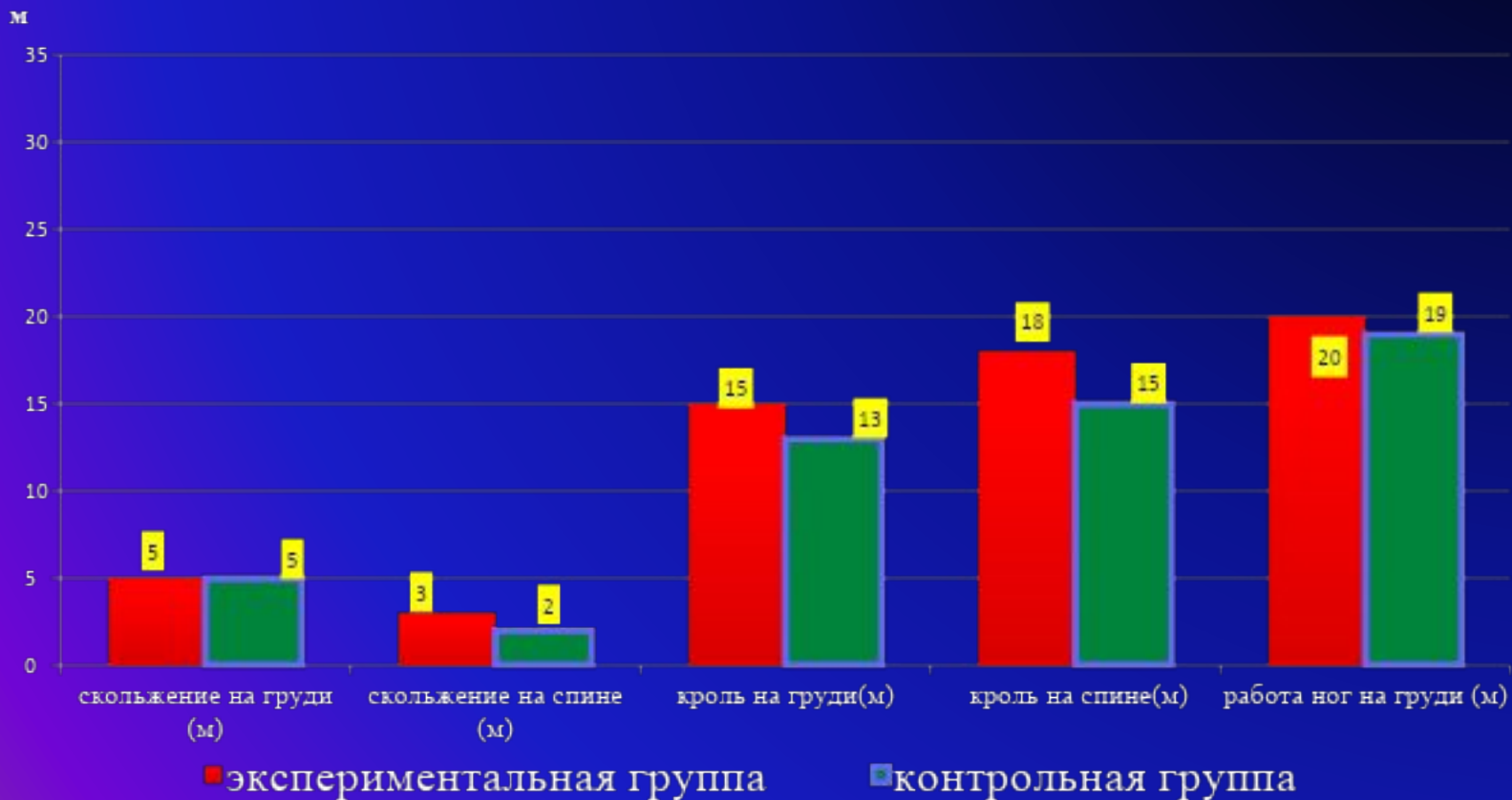
# Прирост показателей физической подготовленности детей 4-5 лет в %



# Изменение показателей в тесте «Проба Ромберга» у детей 4-5 лет



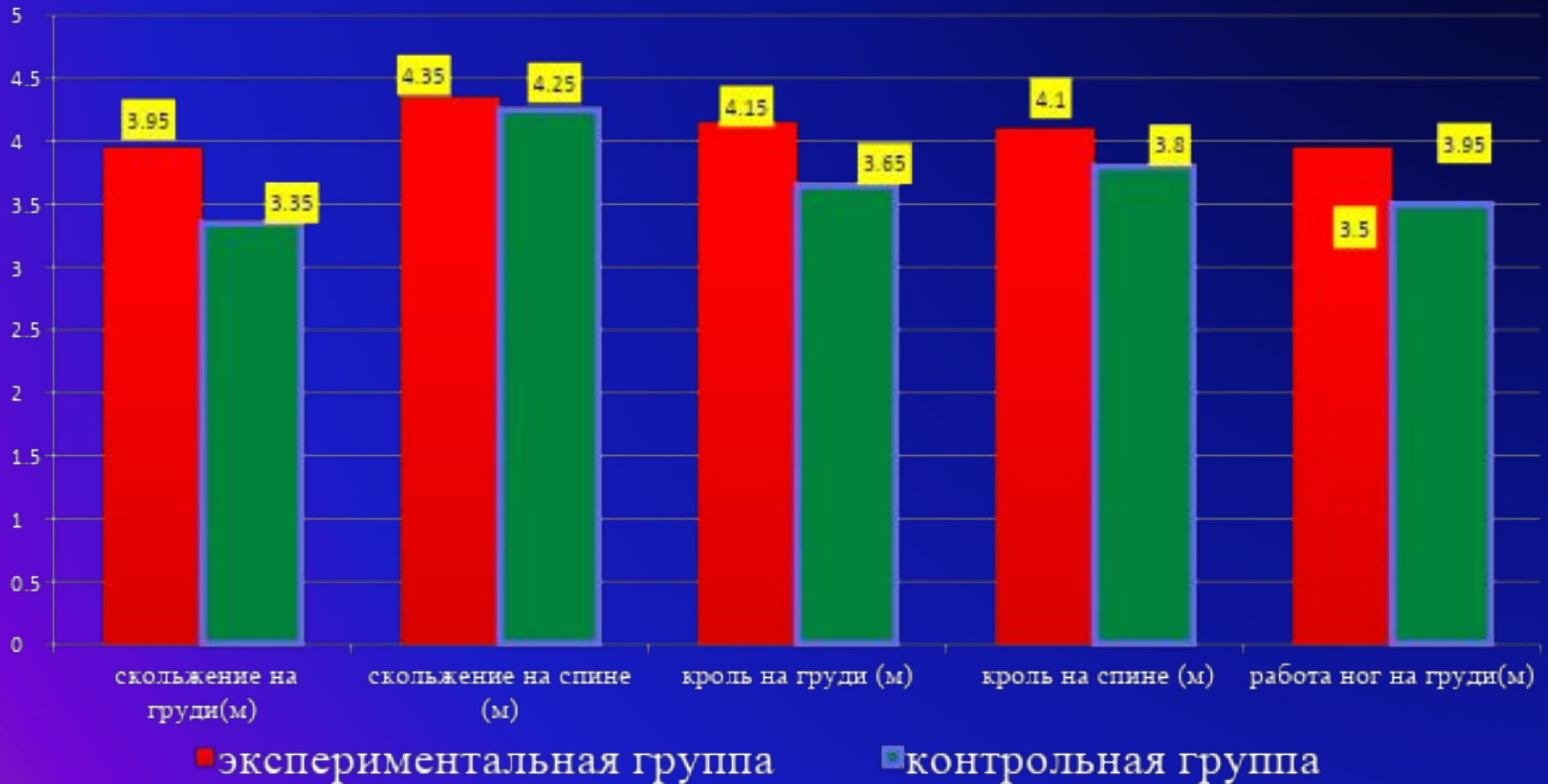
# Результаты плавательной подготовки детей 4-5 лет





## Оценка плавательной подготовки детей 4-5 лет

БАЛЛ



# Выводы

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы показал, что основное время обучения уделяется подготовительным упражнениям: освоению с водой, выдохам в воду, лежание и всплывание, скольжение на груди и на спине, одного из способов плавания (кроль на груди и на спине). Младший возраст является наиболее благоприятным периодом для развития гибкости, быстроты, координационных способностей.
2. В результате проведенного исследования нами разработана экспериментальная методика обучения плавания с элементами синхронного для детей 4-5 лет на этапе начальной подготовки. Методика рассчитана на 64 занятия. Включает комплексное применение упражнений с большим количеством подводящих, подготовительных и специальных упражнений.
  - Последовательность обучения по экспериментальной методике следующая: освоение с водой, обучение плаванию определенным способом, обучение элементами синхронного плавания, спады в воду.
  - С декабря происходит обучение волной движению рук брассом, закрепление техники плавания кролем на груди и на спине.
  - На контрольном занятии максимальное проплывание кролем на груди, кролем на спине, скольжение на груди и на спине и работа ног на груди.

# Выводы

- В результате проведения эксперимента выявлены достоверные изменения у детей 4-5 лет ЭГ в развитии силовой выносливости (темпы прироста в тесте «Подъем туловища» - 58,3%, в тесте «Сгибание и разгибание рук» - 44,3%), общей выносливости (темпы прироста – 10,6%), координационных способностей (темпы прироста в тесте «Проба Ромберга» - 54,1/85,6%). В КГ достоверные изменения произошли только в развитии гибкости (темпы прироста – 31,1%).
- В плавательной подготовке дети ЭГ по качеству овладения **спортивных способов** плавания опережают детей КГ. Достоверные значения в данных контрольных тестах наблюдаются в скольжении, работе ног на груди и плавание на груди и на спине. В ЭГ детей средний балл выше и составляет 4,15±0,58 балла, 3,95±0,6 балла, 3,95±0,5 балла соответственно. Также качество плавания в обеих группах имеет тенденцию к более лучшему освоению технике кроля на спине, затем кроля на груди. В ЭГ средняя оценка в скольжении на спине находится практически на одном уровне. В обеих группах самая низкая оценка наблюдается в работе ног на груди и скольжении на груди.
- Самым высоким показателем в тесте в КГ детей 4-5 лет стал о скольжение на груди, в ЭГ также скольжение на груди. Достоверность различий между ЭГ и КГ наблюдается в трех тестовых заданиях: кроль на груди, на спине и работе ног на груди. Так результаты на этих дистанциях составил в КГ: кроль на груди – 13±1 м, на спине -15±1 м, в работе ног на груди -19 ±1м. В ЭГ скорость проплывания выше и составляет в кроле на груди - 15±1 м, в кроле на спине -18±1 м., в работе ног на груди, значительно выше - 20±1 м, что говорит о более высоком уровне выносливости.
- Таким образом, вышеизложенное позволяет утверждать, что в обеих группах произошли положительные сдвиги в физическом развитии детей. Но более выраженная динамика в освоении техники плавания наблюдается при проведении УТП по экспериментальной методике обучения технике спортивных способов плавания. А так же данная методика оказала положительное влияние на развитие двигательных качеств и общефизической подготовленности детей 4-5 лет.

# *Практические рекомендации*

- В целях лучшего освоения техники плавания на этапе начальной подготовки:
- - использовать разработанную методику на начальном этапе обучения плаванию с целью повышения уровня физической подготовленности;
- - в подготовительной части занятия, использовать имитационные, подводящие и специальные упражнения для освоения техники плавания, в основной части игры и упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, в заключительной части занятия больше внимания уделять развитию гибкости;
- - в процессе проведения занятий учитывать реакцию детей на нагрузку и осуществлять контроль степени утомления по ряду внешних признаков и ЧСС.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!