

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 241-246.
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 241-246.

Научная статья
УДК 757.259
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_241

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ



Ирина Алексеевна Родионова ^{1АБ}

Национальный государственный университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П. Ф. Лесгафта ^{1А}
Санкт-Петербург, Россия
Многопрофильный Медицинский центр «РеаСанМед» ^{1Б}
Санкт-Петербург, Россия

^{1А} Бакалавр, кандидат в мастера спорта по водному поло
^{1Б} Инструктор-методист лечебной физической культуры, гидрореабилитолог
тел.: +7(905)234-91-70, e-mail: i_rodionova1988@list.ru

Аннотация. Обучение плаванию – это важнейшая социальная задача. Плавание является уникальным видом спорта, у которого колоссальный оздоровительный эффект и практически отсутствуют противопоказания. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Проблемы, с которыми сталкиваются инструктор (тренер) и педагоги при занятиях плаванием с детьми младшего школьного возраста, их довольно много: это и отсутствие мотивации к занятиям, водобоязнь, слабое развитие физической активности и многое другое. Чтобы занятия проходили плодотворно, а дети показывали результаты, необходимо знать особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста.

Игровой метод обучения плаванию имеет ряд преимуществ для первого года обучения, поскольку он позволяет детям 7-9 лет быстро освоить базовые навыки плавания и развить необходимые физические и морально-волевые качества. Этот метод обучения помогает создать позитивную атмосферу, развивать координацию движений, гибкость и выносливость, улучшить настроение и снять стресс.

Проведенное исследование показало, что использование предлагаемой методики способствовало тому, что показатели в экспериментальной группе, а именно: скоростно-силовые качества, координационные навыки, выносливость по итогу эксперимента оказались выше, чем в контрольной группе, где игровые методы практически не были задействованы.

Считаем, что игровой метод может оказать положительное влияние на результат тренировочного процесса первого года обучения плаванию, однако его эффективность зависит от правильного использования и сочетания с другими методами обучения.

Ключевые слова: методика построения занятия, плавание, игровые занятия, тренировки, дети 7-9 лет, младший школьный возраст.

Для цитирования: Родионова И. А. Методика построения занятия для плавания в игровой форме для детей 7-9 лет и её влияние на результат тренировочного процесса первого года обучения // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 241-246. DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_241.

Введение

Здоровье людей, а особенно детей – это одна из важных целей современного общества. Плавание является одним из эффективных способов оздоровления, а также способствует гармоничному физическому развитию как ребенка, так и взрослого. Особенно полезны занятия плаванием, если они проводятся в системе. Плавание оказывает положительное влияние на здоровье детей, а именно: улучшает кровообращение, снижает уровень стресса, развивает легкие, укрепляет мышцы, улучшает координацию движений, повышает иммунитет. Кроме того, плавание способствует развитию социальных

навыков и формированию позитивного отношения к своему телу. Кроме благоприятного влияния занятий плаванием на здоровье детей 7–9 лет, такие занятия оказывают и хорошее педагогическое воздействие: для всестороннего развития очень важно привитие детям любовь к спорту, а именно плаванию. Развитие любви к плаванию может стать важным фактором в жизни детей, что поможет им вырасти здоровыми, уверенными в себе и социально адаптированными личностями.

Как любая наука плавание и процесс его обучению совершенствуется во времени, в зависимости от темпов развития общества. Педагогическое правило в обучении

плаванию – идти от того, что известно ребенку к неизвестному, от того, что просто дается школьнику к более сложному, от того, что ребенок легко может выполнить, к более трудным упражнениям и заданиям.

Учитывая тот момент, что игра все еще является одной из ведущих видов деятельности для детей 7–9 лет, целесообразно и в обучении плаванию применять игровые методики. В обучении плаванию младшего школьного возраста важную роль играют подвижные игры. Именно они – стимул двигательной и познавательной активности ребенка. Игра является для детей 7–9 лет естественной потребностью. И при правильном педагогическом подходе занятия будут проходить успешно.

Материалы и методы исследования

Методика построения занятия, обучения плаванию детей 7–9 лет должна быть направлена на гармоничное развитие детей. Игровой метод в плавании имеет важное значение, так как он помогает сделать процесс обучения более интересным и увлекательным для детей. Применение игрового метода помогает заинтересовать младших школьников в обучении плаванию, дает возможность увеличить количество повторений одного и того же упражнения, а также использовать различные исходные положения. Игры на воде помогают развивать координацию движений, улучшать технику плавания, а также повышать настроение и самооценку ребенка.

Использование игр в начальном обучении плаванию дает возможность сделать занятия более эмоциональными. Игры на воде могут быть использованы для развития социальных навыков у детей, таких как: умение работать в команде, слушать друг друга и принимать решения. Также игры в воде помогают детям 7–9 лет избавиться от страха перед водной стихией, освоить основные плавательные движения. Построенные на игре занятия, разнообразные по своему двигательному наполнению помогают школьникам совершенствовать навыки основных движений, а также способствуют развитию у детей двигательных качеств.

В целом, игровой метод является эффективным способом обучения плаванию детей, который помогает им не только научиться плавать, но и получить удовольствие от этого процесса.

Начиная занятие, следует всегда тщательно продумывать, как построить его с психологической, физической точек зрения, как пробудить у детей интерес к занятиям и как с ними разговаривать. В основе занятия лежит изучение свойств воды, формирование и умение дыхательных навыков, разучивание координационных навыков для овладения стилями плавания.

Начинать занятия по обучению плаванию стоит со знакомства с водой, изучить ее вязкость и плотность, рассказать и показать, как тело ведет себя в воде, используя вспомогательные предметы (инвентарь для плавания и игрушки) используя ассоциативный ряд. Дети 7–9 лет должны привыкнуть к ощущению воды на их коже. Для начальных занятий целесообразно использовать бассейны с мелкой водой или специальные бассейны для детей [10].

Адаптация с водой младшего школьного возраста, проходит в игровой форме до тех пор, пока дети не смогут сами войти в воду и не смогут перемещаться по чаше бассейна с помощью ходьбы. Начинать занятия с

детьми, можно изначально не в бассейне, а в физкультурном зале или помещении для «сухого плавания». Занятия «сухим плаванием» на начальном этапе обучения предваряют занятия в воде. Изначально детей 7–9 лет знакомят с упражнениями на суше. Элементы подобных упражнений имитируют движения в воде, что помогает детям быстрее и качественнее освоить технику плавания. На этом этапе младшим школьникам предлагают применять ассоциативный ряд на основе предметности, выполняя определенные упражнения:

- дыхательные: «Поплавок», «Остуди чай», «Надувание воздушного шарика»,
- для верхних и нижних конечностей: «Восьмёрка», «Вёсла», «Мельница», «Фонтанчик»,
- для мышц спины: «Крокодильчики», «Лодочка», «Парусник», «Звёздочка» и другие.

После занятий на суше можно переходить к плаванию в мелкой воде. Важно не забыть объяснить технику безопасности на воде, чтобы каждый из детей, независимо от его навыков плавания, чувствовал себя более уверенно.

Упражнения, которые можно использовать при начальном обучении первого года обучения, выполняются у бортика бассейна.

Выделим основные: научить ребёнка опускать губы в воду, задерживать дыхание, опускать лицо в воду; попросить ребенка открыть в воде глаза и увидеть нужный предмет, после чего достать его, уметь удерживаться на воде лежа на груди или спине с предметом или на предмете, используя инвентарь для плавания (доска, аквапалка).

После выполнения каждого упражнения необходимо хвалить ребенка. Сравнить детей между собой и устраивать соревнования на данном этапе не рекомендуется. Нельзя детей ругать, их самооценка итак низкая, поэтому школьники на занятиях должны получать только положительные эмоции.

Также для детей с высокой водобоязнью первые занятия можно проводить и рядом с бассейном. Можно выполнять такие задания: мыть машинки или умыть кукол, набирать воду в разные емкости (стаканчики, бутылочки, лейки и другие емкости), выливать и переливать воду из одной емкости в другую, изучать свойства воды. Все действия сопровождать стихотворениями, загадками и различными детскими песнями, чтобы подчеркнуть игровые элементы данных занятий.

Успех в обучении плаванию зависит от многих факторов, включая мотивацию ребенка, регулярность занятий, правильный выбор стиля плавания, правильную технику и дыхание, а также поддержку и помощь со стороны родителей и тренера. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, поэтому подход к обучению должен быть индивидуальным.

Обучение плаванию школьников 7–9 лет может быть интересным и увлекательным процессом, если использовать игровую форму. Для создания игровой атмосферы можно придумывать предметные, сюжетные, ролевые игры. Использовать яркие костюмы и аксессуары, например, тренер может носить какой-то яркий аксессуар или познакомить детей со своим помощником (может быть предмет или игрушка) или дети используют в своих плавательных костюмах ассоциативный

ряд (русалка, машина, акула) [4]. Во время занятий использовать разноцветные и разнообразные по форме игрушки для плавания.

Можно делать занятия интерактивными, например, предложить детям выполнять задания на время или по количеству повторений, что положительно скажется на мотивации детей и поможет им в достижении целей. Усовершенствовав и освоив навыки в плавании, можно добавить элементы соревнования, организовав гонки или соревнования между детьми 7–9 лет, что благоприятно отразится на развитии скорости и координации движений. Желательно хотя бы на начальных этапах занятий не применять игры с соревновательными элементами.

Обучение плаванию в игровой форме поможет детям лучше запомнить техники плавания и получить удовольствие от занятий. Главное – создать приятную атмосферу и обеспечить безопасность на занятиях. Несмотря на то, что у метода игры множество плюсов, тренеру нужно учитывать некоторые особенности данного метода, особенно при наличии в группе с повышенной тревожностью. Любой ребенок должен по собственному желанию вступить в игру. Принуждение и насилие неприемлемы. Сначала ребенок смотрит, как играют другие дети, знакомится с правилами игры, а потом уже вступает в игру сам. Новые игры нужно вводить в занятия постепенно. А подбирать тренер игры должен, исходя из того уровня развития, который соответствует младший школьный возраст в данной группе.

Важно внимательно следить за эмоциональной обстановкой на занятии и правильно дозировать игровые элементы. Дети 7–9 лет должны получать удовольствие от проводимых тренером игр на занятии. Любая игра должна закончиться до того момента, когда дети от нее могут устать. Но тренер должен предупредить, что еще один круг, например, и игра закончится или что еще 2 человека выполнят данное упражнение и перейдем к другой игре. Необходимо следить тренеру за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры, а также за психологическим комфортом детей во время занятий [7].

На занятиях можно использовать разные формы игровых упражнений. Приведем примеры игр, которые рекомендуем к использованию на занятиях плаванием с детьми 7–9 лет.

1. «Крокодилы и лягушки». Детей делят поровну на 2 команды. Просят встать друг напротив друга по разные стороны бассейна. Одна команда – это лягушки, другая – крокодилы. Команда, которая изображает «крокодилов» ловит тех детей, которые в игре являются «лягушками». После того, как «лягушка» поймана, она становится «крокодилом» и продолжает ловить «лягушат».

2. «Рыбки в океане». Детей 7–9 лет делят на несколько команд. Одни, например, изображают скатов, другие – акул, третьи – осьминогов и т.д. Каждая команда должна выполнять свои движения в воде и стараться не мешать другим.

3. «Рыба-молот». Тренер предлагает школьникам лечь на дно бассейна и изобразить рыбу-молота, а именно начать бить руками и ногами.

Эти игры и упражнения помогут школьникам на занятиях плаванием в первый год обучения в игровой форме лучше освоить технику и развить свои навыки в безопасной и веселой обстановке. Для того, чтобы дети

не утомлялись при повторении одних и тех же упражнений, нужно использовать однотипные задания, но так, чтобы они отличались по содержанию.

Результаты

Для оценки влияния применения игровой формы в занятиях по плаванию на результат тренировочного процесса было проведено исследование на базе оздоровительного бассейна «Атлантика». Участниками эксперимента стали две группы детей в возрасте от 7 до 9 лет: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), в каждой из которых обучались плаванию по 10 школьников. Время обучения 9 месяцев (с сентября по май). Каждое занятие длительностью 1 час (30 мин суша и 30 мин вода), проходившие 2 раза в неделю. В экспериментальной группе преимущественно применялись игровые формы обучения, в контрольной – традиционные. Каждые 3 месяца проходила контрольная аттестация, на которой анализировались такие показатели как: желание продолжать тренировки, водобоязнь, скоростно-силовые качества (проплывание с предметом на груди, имитация ноги кроль), координационные навыки (упражнение звезда и поплавок), выносливость (проплывание на задержке дыхания).

Во время первой аттестации желание продолжать тренировки показало 80 % детей из экспериментальной группы и 60 % школьников из контрольной группы, а водобоязнь выявлена у 10 % детей из ЭГ и 30 % школьников из КГ (дети не справились с заданием «опускание лица в воду»).

Вторая аттестация показала следующее: увеличилось желание продолжать тренировки у детей ЭГ (с 80 до 90 %), а в КГ количество таких школьников уменьшилось (с 60 до 50 %). Снижение мотивации к тренировкам в контрольной группе связано с тем, что младшим школьникам было недостаточно традиционных занятий, детям хотелось также и играть в воде, развивая навыки плавания.

Хорошие показатели скоростно-силовых качеств показали 60 % детей из ЭГ и 50 % младших школьников из КГ. Развитость координационных навыков выявлена у 50 % участников ЭГ и 40 % детей из КГ. Выносливость показали к концу шестого месяца обучения 70 % младших школьников из ЭГ и 50 % детей из КГ.

По окончании обучения была проведена третья аттестация, которая показала, что водобоязнь не выявлена ни в контрольной, ни в экспериментальной группе. Мотивация к тренировкам повысилась в обеих группах, участвовавших в эксперименте – в ЭГ – до 100 %, в КГ – до 70 %. Анализ скоростно-силовых качеств у детей 7–9 лет показал хорошие значения у 80 % детей из ЭГ и 60 % младших школьников из КГ. Развитость координационных навыков выявлена у 70 % участников ЭГ и 50 % детей из КГ. Выносливость показали к концу девятого месяца обучения 80 % младших школьников из ЭГ и 60 % детей из КГ.

Таким образом, приходим к выводу, что применение игровой формы в занятиях по плаванию положительно влияет на результат тренировочного процесса. Игровые методы стоит использовать на тренировках с детьми 7–9 лет, особенно на начальном этапе обучения.

Выводы

Рассмотрев особенности методики построения занятия для плавания для детей 7–9 лет, пришли к выводу, что она должна включать определенные этапы: разминку, базовые техники плавания, отработку навыков в воде, игры в бассейне и заключительную часть. Любая методика должна учитывать возраст и уровень подготовки детей, а также опираться на их интересы и предпочтения. Игровой метод оказывает положительное влияние на результат тренировочного процесса первого года обучения плаванию, однако его эффективность зависит от правильного использования и сочетания с другими методами обучения.

Использование методики построения занятия для плавания в игровой форме для детей 7–9 лет позволяет сделать занятия более разнообразными и интересными, что даст возможность детям младшего школьного возраста лучше усваивать материал и повышать мотивацию к обучению. Кроме того, использование игровых элементов позволяет снизить уровень стресса и тревожности у детей, что положительно влияет на их эмоциональное состояние и результаты обучения.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Абытова Ж. Р., Эгамбердиева Г. Д. Методика обучения плаванию игровыми методами // Проблемы науки. 2021. №4 (63). С. 79-81.
2. Анисимов В.В. Игра как средство обучения плаванию // Мировая наука. 2021. №9 (54). С. 18-23.
3. Бажев А.З., Панов И.В. Использование дополнительных средств при обучении плаванию // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. №4-3. С. 20-22.
4. Карпов В. Ю., Абросимова А. В., Гусев А. В., Шарагин В. И., Климова Л. Ю. Подвижные игры как средство решения задач плавательного всеобуча младших школьников // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №2 (168). С. 188-192.
5. Курганова Е. Н., Мостовая Т. Н. Основы методики обучения плаванию // Наука-2020. 2019. №5 (30). С. 84-90.
6. Лепилина Т. В. Методическое обеспечение процесса обучения плаванию детей 7–8 лет // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2013. №2 (24). С. 240-244.
7. Мальцев Д. В., Понимасов О. Е. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. №8 (198). С. 164-167.
8. Померанцев А. А., Померанцева О. А., Высоккая Е. А., Болотина А. В. Систематизация методик обучения плаванию // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. №3. С. 42-49.
9. Сабаненко Е. И. Обучение детей плаванию в малогабаритных бассейнах // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2016. №5. С. 902-908.
10. Соколов В. Н. Начальные шаги в обучении плаванию. Значимость малых бассейнов // ПНиО. 2018. №1 (31). С. 130-133.

References

1. Abytova Zh. R., Egamberdieva G. D. Methods of teaching swimming by game methods. Problems of Science. 2021. No. 4 (63), pp. 79-81.
2. Anisimov V. V. Game as a means of teaching swimming. World Science. 2021. No. 9 (54), pp. 18-23.
3. Bazhev A. Z., Panov I. V. The use of additional means in teaching swimming. Actual problems of humanities and natural sciences. 2016. No. 4-3, pp. 20-22.
4. Karpov V. Yu., Abrosimova A. V., Gusev A. V., Sharagin V. I., Klimova L. Yu. Outdoor games as a means of solving problems of swimming general education of younger schoolchildren. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2019. No. 2 (168), pp. 188-192.
5. Kurganova E. N., Mostovaya T. N. Fundamentals of methods of teaching swimming. Nauka-2020. 2019. No 5 (30), pp. 84-90
6. Lepilina T. V. Methodological support of the process of teaching swimming to children 7-8 years old. Bulletin of the KSPU named after V. P. Astafyev. 2013. No. 2 (24), pp. 240-244.
7. Maltsev D. V., Ponimasov O. E. The impact of the competitive-game method of teaching elementary swimming skills to younger schoolchildren. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2021. No. 8 (198), pp. 164-167.
8. Pomerantsev A. A., Pomerantseva O. A., Vysotskaya E. A., Bolotina A.V. Systematization of swimming training methods. News of TulSU. Physical Culture. Sport. 2023. No. 3, pp. 42-49.
9. Sabanenko E. I. Teaching children to swim in small-sized pools. Collection of materials of the Annual international scientific and practical conference "Education and training of young children". 2016. No. 5, pp. 902-908.
10. Sokolov V. N. Initial steps in teaching swimming. Significance of small basins. PNiO. 2018. No. 1 (31), pp. 130-133.

Поступила в редакцию 31.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article

UDC 757.259

DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_241

METHODOLOGY OF BUILDING A SWIMMING LESSON IN GAME FORM FOR CHILDREN OF 7-9 YEARS OLD AND ITS INFLUENCE ON THE RESULT OF THE TRAINING PROCESS OF THE FIRST YEAR OF TRAINING

Irina A. Rodionova ^{1AB}

National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft ^{1A}
St. Petersburg, Russia
Multidisciplinary Medical Center "ReaSanMed" ^{1B}
St. Petersburg, Russia

^{1A} Bachelor, candidate master of sports in water polo

^{1B} Instructor-methodist of therapeutic physical training, hydrorehabilitologist
ph.: +7(905)234-91-70, e-mail: i_rodionova1988@list.ru.

Abstract. Swimming education is the most important social task. Swimming is a unique sport that has a huge health-improving effect and practically no contraindications. The ability to swim is a vital skill. Problems faced by the instructor (coach) and teachers when practicing swimming with children of primary school age, there are quite a lot of them: it is a lack of motivation for lessons, water fear, poor development of physical activity and much more. In order for the classes were fruitful, and children showed results, it is necessary to know the characteristics of physical and mental development of children of primary school age.

The game method of teaching swimming has a number of advantages for the first year, as it allows children aged 7-9 to quickly learn basic swimming skills and develop the necessary physical and moral qualities. This method of teaching helps to create a positive atmosphere, develop coordination of movements, flexibility and endurance, improve mood and relieve stress.

The study showed that the use of the proposed method contributed to the fact that the indicators in the experimental group, namely: speed and strength qualities, coordination skills, endurance at the end of the experiment were higher than in the control group, where the game methods were practically not involved.

We believe that the game method can have a positive impact on the result of the training process of the first year of swimming, but its effectiveness depends on the correct use and combination with other teaching methods.

Keywords: methodology of lesson construction, swimming, game lessons, training, children of 7-9 years old, junior school age

Cite as: Rodionova, I. A. (2023) Methodology of building a swimming lesson in game form for children of 7-9 years old and its influence on the result of the training process of the first year of training. *Physical Culture and Health*. (3), 241-246. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_3_241.

Received 31.07.2023

Accepted 28.09.2023