

ОПТИМИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

А.В. Киндрук, магистрант, 1 курс

Научный руководитель – Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Физическое воспитание является одним из условий реализации возможностей организма детей дошкольного возраста [2, с. 7]. Среди средств физического воспитания особое место занимает плавание, которое широко используется в работе с дошкольниками.

Для обучения детей дошкольного возраста плаванию разработаны и обоснованы различные методики проведения занятий. Вместе с тем, многолетняя практика обучения детей плаванию показала, что эффект использования этих методик для занимающихся индивидуально различается, что связано с возникающими трудностями психологического плана. Психо-эмоциональное состояние ребенка в значительной мере влияет на продолжительность и эффективность проведения начальных этапов обучения плаванию, связанных с формированием чувства уверенности и комфорта в водной среде, без которых невозможно обучение основным плавательным навыкам. Так по данным Е.А. Мухиной (1999) только 15% детей в возрасте пяти - семи лет испытывали удовольствие

и радость на первых занятиях обучения плаванию, а у 10-12% занимающихся контакт с водой вообще вызывал отрицательную психическую реакцию [1, с. 4].

Данную проблему можно, по нашему мнению, решить путем включения в программу занятий различных элементов игры. Игровой метод в последние годы широко используется в работе с детьми. Существует большое количество игр в воде: простейшие (без сюжета), сюжетные, командные.

При этом исследователями отмечается ряд проблем, затрудняющих применение игр при обучении плаванию на протяжении всего занятия, которые связаны, прежде всего, с особенностями водной среды. Долгие простои без движений могут навредить здоровью детей, а в связи с тем, что игры несут в себе очень большой заряд энергии в физическом и эмоциональном плане, их принято проводить в конце занятий, уделяя им не более 10 минут [1 с. 132].

Это трудности, по нашему мнению, можно частично устранить, используя в работе с дошкольниками такие варианты игровых сюжетов, которые возможно реализовать в условиях водной среды и которые будут интересны, понятны и известны детям. Наиболее полно, на наш взгляд, отвечают этим требованиям сюжетно-ролевые игры на основе сказочных сюжетов, которые уже давно и успешно применяются при организации занятий ритмической гимнастикой с дошкольниками.

Исходя из этого, с целью повышения результативности освоения подготовительных упражнений в воде на начальном этапе обучения и эффективности освоения дошкольниками пяти – шести лет различных способов плавания, следуя рекомендациям специалистов, было разработано содержание занятий по обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр, основанных на сюжетах популярных детских сказок. Эти занятия посещали дети, составившие экспериментальную группу. При этом дошкольники контрольной группы обучались плаванию по традиционной методике.

Для проверки эффективности использования сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов, как средства оптимизации процесса обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста были проанализированы результаты освоения плавательных движений детьми, занимавшимися в экспериментальной и контрольной группах.

Так, в ходе сравнительного анализа итоговых результатов тестовых упражнений на контрольных занятиях было установлено преимущество детей экспериментальной группы по всем исследуемым параметрам (таблица).

Таблица – Результативность выполнения контрольных упражнений на этапе освоения с водой (M±m)

Упражнения	Пол	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий
«Поплавок», с	М	11,0±0,1	8,7±0,2	p< 0,001
	Д	8,6±0,2	6,1±0,2	P< 0,01
Лежание на спине, с	М	11,1±0,9	7,8±0,1	p< 0,01
	Д	10,8±0,3	8,4±0,1	p< 0,001
Лежание на груди, с	М	10,8±0,4	8,1±0,3	p< 0,01
	Д	8,1±0,1	6,0±0,1	p< 0,01
Скольжение на спине, м	М	4,6±0,2	3,0±0,1	p< 0,01
	Д	3,6±0,2	2,5±0,1	p< 0,01
Скольжение на груди, м	М	3,5±0,2	3,1±0,1	p> 0,05
	Д	3,2±0,1	2,8±0,1	p> 0,01
Выдох в воду, раз	М	21,2±2,1	8,2±0,1	p> 0,01
	Д	19,1±0,9	11,1±0,1	p> 0,01

На этапе освоения с водой обнаружилась достоверная разница в показателях мальчиков и девочек экспериментальной и контрольной групп практически во всех тестовых упражнениях. Мальчики экспериментальной группы выполняли лучше упражнение: «поплавок» - на 2,3 секунды, лежание на спине - на 3,3 секунды, лежание на груди - на 2,7 секунды, скольжение на спине – на 1,6 метра, скольжение на груди - на 0,4 метра, выдох в воду - на 13 раз, чем мальчики контрольной группы. Девочки экспериментальной группы также лучше изучили упражнения по освоению с во-

дой, чем девочки контрольной группы: «поплавок» - на 2,5 секунды, лежание на спине - на 2,4 секунды, лежание на груди - на 2,1 секунды, скольжение на спине – на 1,1 метра, скольжение на груди - на 0,4 метра, выдох в воду - на 8 раз.

Анализ результатов выполнения тестовых упражнений на этапах освоения с водой детьми обеих групп подтверждает эффективность использования сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов в занятиях по обучению плаванию дошкольников пяти – шести лет.

Список использованных источников

1. Смирнов, Р.И. Как научить дошкольника плавать. / Р.И. Смирнов. – Минск : Ураджай, 2002. – 152 с.
2. Шишкина, В.А. Методика физического воспитания: учеб. пособие / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Минск: Литература и искусство, 2011. – 176 с.