

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИГР И ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Л.С. Косяк, В.П. Слабко
Белорусский государственный университет
физической культуры, Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по использованию подвижных игр и игровых заданий при обучении плаванию детей 5–6 лет.

Ключевые слова: плавание, дошкольники, игровые задания, игры в воде, плавательные умения и навыки.

● **Введение.** Умение плавать является навыком, который сохраняется на всю жизнь. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей, а также положительно влияет на рост, развитие и жизнедеятельность детского организма. Плавание, игры и развлечения в воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Именно поэтому нужно приучать ребенка к занятиям плаванием, научить его плавать. Плавание оказывает положительное воздействие на развитие всего детского организма. Благодаря ритмичной работе мышц при плавании, у детей происходит совершенствование органов кровообращения и дыхания, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких [1, 2]. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закалывание детского организма: совершенствуются механизмы терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются разнообразные движения, увеличивается выносливость [3]. Немаловажной особенностью является то, что плавание положительно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности, способствует дисциплинированности, уравновешенности, умению действовать в коллективе.

При всем положительном влиянии плавания на детский организм, существующие методики обучения плаванию не всегда показывают свою высокую эффективность, что говорит о необходимости их совершенствования, особенно у детей дошкольного возраста.

● **Цель работы:** разработка методического сопровождения развития плавательных умений и навыков у детей 4–6 лет и оценка их эффективности на основании проведенного педагогического эксперимента.

● **Организация и методы исследования.** Для оценки плавательных способностей использовались общепринятые контрольные тесты: «Звездочка», «Скольжение», «Скольжение с движениями ног способом «кроль»» [2].

Педагогический эксперимент проводился с сентября по ноябрь 2022 г. на базе аквашколы «Дельфин» г. Минска. В нем приняло участие 24 человека – мальчики 5–6 лет, посещающие занятия в составе групп начальной подготовки. Были сформированы две группы детей по 12 человек в каждой: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В контрольной группе дети обучались плаванию согласно программе аквашколы «Дельфин». В программу ЭГ кроме заданий, предусмотренных программой аквашколы «Дельфин», на каждом занятии плаванием с детьми проводились специально подобранные подвижные игры и игровые задания. Пример игрового задания представлен ниже в виде игровой карточки.

Игровая карточка № 1

«Буксир»

Задача: освоение безопорного горизонтального положения

Инвентарь: не требуется.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
В парах	Один принимают безопорное положение на груди, а другой удерживает его за руки и продвигаются спиной вперед – «буксируют»	Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями	«Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты подержки

● **Результаты исследования и их обсуждение.** В начале исследования был проведен анализ динамики плавательных умений и навыков детей 5–6 лет КГ и ЭГ по результатам выполнения контрольных упражнений. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика показателей плавательных умений и навыков детей 5–6 лет КГ и ЭГ до проведения педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	$t_{\text{набл.}}$	$t_{\text{крит.}}$	p
«Звездочка», с	8,3±0,57	8,2±0,76	0,09	2,07	>0,05
«Скольжение», м	3,6±0,40	3,2±0,42	0,72	2,07	>0,05
Скольжение с движениями ног «кроль», м	2,8±0,28	3,0±0,28	0,64	2,07	>0,05

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, $t_{\text{набл}}$ – наблюдаемый t-критерий Стьюдента, $t_{\text{крит}}$ – критическое значение t-критерия Стьюдента, p – достоверность различий.

Анализ полученных результатов, представленных в таблице 1, показал, что уровень плавательных умений и навыков обследованных детей 5–6 лет КГ и ЭГ в среднем ниже нормативных показателей, что позволяет сделать вывод о том, что данные показатели требуют дальнейшего развития. Необходимо отметить что показатели плавательных умений и навыков детей 5–6 лет в КГ

и ЭГ значимо не отличаются ($p > 0,05$), что говорит об исходной идентичности групп.

Об эффективности педагогического эксперимента с применением разработанных карточек подвижных игр можно судить по анализу прироста показателей контрольных упражнений у детей, занимавшихся в экспериментальной и контрольной группах в течение экспериментального периода. Достоверность различий в исследуемых показателях определялась по t-критерию Стьюдента.

После проведения исследования изучена динамика плавательных умений и навыков детей 5–6 лет КГ и ЭГ, что позволило получить следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей плавательных способностей детей 5–6 лет КГ и ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

Тесты	До исследования	После исследования	$t_{\text{набл.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Контрольная группа					
«Звездочка», с	8,3±0,57	11,8±0,41	5,15	2,2	<0,05
«Скольжение», м	3,6±0,40	6,8±0,45	5,30	2,2	>0,05
Скольжение с движениями ног «Кроль», м	2,8±0,28	6,6±0,47	7,04	2,2	>0,05
Экспериментальная группа					
«Звездочка», с	8,2±0,76	14,0±0,94	4,84	2,14	<0,05
«Скольжение», м	3,2±0,42	8,7±0,73	6,51	2,14	<0,05
Скольжение с движениями ног «кроль», м	3,0±0,28	9,0±0,99	5,83	2,14	<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, $t_{\text{набл}}$ – наблюдаемый t-критерий Стьюдента, $t_{\text{крит}}$ – критическое значение t-критерия Стьюдента, p – достоверность различий.

Анализ данных таблицы 2 позволяет сделать вывод что плавательные умения и навыки детей 5–6 лет КГ и ЭГ в конце исследования статистически значимо улучшилось по сравнению с началом исследования.

Результаты выполнения контрольного упражнения «Звездочка» следующие: средний показатель у мальчиков КГ отмечен 8,3±0,57 с в начале исследования, при повторном тестировании – 11,8±0,41 с ($p < 0,05$). Результаты выполнения контрольного упражнения «Звездочка» у мальчиков ЭГ получены 8,2±0,76 с в начале исследования, при повторном проведении результаты у мальчиков – 14,0±0,94 с ($p < 0,05$).

Результаты выполнения контрольного упражнения «скольжение»: в КГ в начале исследования – 3,6±0,40 м, в конце исследования – 6,8±0,45 м ($p < 0,05$). Результаты выполнения контрольного упражнения «скольжение» в ЭГ в начале составили 3,2±0,42 м, в конце исследования 8,7±0,73 м ($p < 0,05$).

При выполнении контрольного упражнения «скольжение на груди с движениями ног способом «кроль»» средний показатель по группе изменился с $2,8 \pm 0,28$ м до $6,6 \pm 0,47$ м. ($p < 0,05$) Оценка выполнения контрольного упражнения «скольжение на груди с движениями ног способом «кроль»» в ЭГ изменилась с $3,0 \pm 0,28$ м до $9,0 \pm 0,99$ м. ($p < 0,05$).

В целях сравнительной оценки показателей плавательных умений и навыков у детей контрольной и экспериментальной группы до и после проведения эксперимента была проведена статистическая обработка данных, которая позволила получить следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительная характеристика показателей плавательных способностей детей 5–6 лет КГ и ЭГ после проведения исследования

Тесты	КГ	ЭГ	$t_{\text{набл}}$	$t_{\text{крит.}}$	p
«Звездочка», с	$11,8 \pm 0,41$	$14,0 \pm 0,94$	2,12	2,07	$< 0,05$
«Скольжение», м	$6,8 \pm 0,45$	$8,7 \pm 0,73$	2,24	2,07	$< 0,05$
Скольжение с движениями ног «кроль», м	$6,6 \pm 0,47$	$9,0 \pm 0,99$	2,20	2,07	$< 0,05$

Анализ полученных результатов представленных в таблице 3 позволил сделать выводы об улучшении показателей плавательных умений и навыков детей 5–6 лет КГ и ЭГ по сравнению с начальными. Тем не менее динамика показателей развития плавательных умений и навыков детей 5–6 лет ЭГ статистически достоверны выше показателей детей КГ. Установлено значимые отличия у детей ЭГ по сравнению с детьми КГ по следующим тестам «Звездочка» ($p < 0,05$), «Скольжение» ($p < 0,05$), «Скольжение с движениями ног «кроль»» ($p < 0,05$).

● **Заключение.** Таким образом, исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что в группах достигнуты выраженные улучшения показателей у детей КГ и ЭГ. Тем не менее оценка показателей плавательных умений и навыков позволяет сделать вывод о более выраженной положительной динамике позитивных изменений у мальчиков ЭГ по сравнению с КГ, что свидетельствует об высокой эффективности применения разработанных игровых заданий.

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

2. Щербаков, Б. В. Некоторые особенности обучения плаванию детей 4–7 лет / Б. В. Щербаков // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 5. – С. 18–21.

3. Яблонская, С. В. Физкультура и плавание в детском саду / С. В. Яблонская, С. А. Циклис. – М. : Академия, 2008. – 96 с.

4. Шмерко, О. В. Обучение детей лет плаванию с введением элементов синхронного плавания в малогабаритных бассейнах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Шмерко. – М., 2006. – 174 с.