

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)

Институт спорта, туризма и сервиса

Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой,

доцент

\_\_\_\_\_ А.В. Ненашева

\_\_\_\_\_ 2019 г.

**Особенности методики обучения плаванию детей 5-7 лет  
с признаками водобоязни**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

ЮУрГУ440301.310.2019.005 ПЗ ВКР

Руководитель работы,

профессор

\_\_\_\_\_ О.Б. Цейликман

\_\_\_\_\_ 2019 г.

Автор работы,

студент группы СТз-561

\_\_\_\_\_ Д.М. Ахметова

\_\_\_\_\_ 2019 г.

Норм контролёр, доцент

\_\_\_\_\_ И.В. Изаровская

\_\_\_\_\_ 2019 г.

Челябинск 2019

## АННОТАЦИЯ

Ахметова Д.М., Особенности методики обучения плаванию детей 5-7 лет с признаками водобоязни. – Челябинск: ЮУрГУ, СТз-561, 2019. – 45с. – 8 табл., библиографический список – 54 наим.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс обучения детей плаванию.

Предмет исследования – выявление особенностей методик обучения плаванию детей 5–7 лет с характерными свойствами водобоязни.

Цель исследования – Изучить и оценить методику обучения плаванию детей 5–7 лет с характерными свойствами водобоязни.

Задачи исследования:

Выявить особенности проявления индивидуальных признаков водобоязни у детей пяти – семи лет в процессе первоначального обучения плаванию.

Проработать и экспериментально проверить эффективность использования методик по обучению плаванию детей пяти – семи лет с признаками водобоязни.

На основе анализа специальной литературы, полученного опыта практической работы были выявлены содержание, условия и основополагающие методические подходы, которые были реализованы при первоначальном обучении детей 5–7-летнего возраста. Выявлено, что сформированность навыков плавания детей существенно зависит не только от уровня двигательной и физической подготовленности испытуемых, но и от степени выраженности боязни воды. Как правило такие дети, обучаются плаванию в общем потоке и затрачивают на освоение подобных навыков плаванию в полтора - два раза больше времени в сравнении с нормативными показателями.

По данным опроса родителей, были определены испытуемые дети, характеристики которых по большинству показателей истинно ( $P < 0,05$ )

отличаются от показателей других детей. Для данных детей свойственны: повышенное возбуждение, боязнь воды, следствиями чего являются: снижение самоконтроля при нахождении в бассейне; резкое ухудшение результатов в показателях психомоторики при тестировании в положениях условной опасности (на бортике бассейна и на небольшой глубине), что в свою очередь дает возможность отнести их к группе риска в случае организации мероприятий, имеющих целенаправленное обучение плаванию.

Анализ показателей динамики в плане результативности тестирования детей, входящих в состав экспериментальных и контрольных групп, свидетельствует об эффективности данной разработанной дифференцированной методики:

- избавление от страха перед водной средой; подобные изменения были зафиксированы у 96% испытуемых экспериментальной группы;

- все представители экспериментальной группы в особой степени овладели навыками плавания наравне с детьми без выраженных признаков водобоязни;

- существенный прирост результатов в показателях физического развития и физической подготовленности, наблюдался в большинстве анализируемых показателей.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	8
ГЛАВА I НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ С ПРИЗНАКАМИ ВОДОБОЯЗНИ.....	10
1.1 Характеристика и особенности воспитания скоростно – силовых способностей.....	10
1.2 Средства скоростно-силовой подготовки .....	13
1.3 Методы развития скоростно-силовых способностей .....	16
1.4 Развитие скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.....	19
ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1 Организация исследования .....	21
2.2 Методы исследования .....	21
ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	33
3.1 Результаты мониторинга проявлений водобоязни у 5–7 летних детей .....	35
3.2 Характеристика содержания двигательных заданий в воде для обучения плаванию детей с признаками водобоязни .....	37
3.3 Разработка и экспериментальная проверка эффективности методики обучения плаванию дошкольников с признаками водобоязни .....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	43

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В современной научно–методической литературе присутствуют убедительные материалы о том, что большинство детей пяти – семи-летнего возраста могут иметь разнообразные отклонения в состоянии здоровья, они отстают в физическом развитии от сверстников, у многих не сформированы базовые двигательные умения и навыки, что определенно способствует ограничению их возможностей в познании окружающего мира [5]. В настоящее время, примерно 20% дошкольников эмоционально неустойчивы, к концу первого класса их количество увеличивается до 60 – 70%. Эти данные определяют комплексный характер отклонений от нормы, что в свою очередь обуславливает необходимость применения, научно – обоснованных средств и методов физического оздоровления и занятий спортом. В работах всевозможных специалистов, а именно: отечественных педагогов, детских врачей, психологов плавание - это элемент важнейшего вида двигательной активности ребёнка 5 – 7 лет, который оказывает интенсивное воздействие на общее состояние его здоровья и как правило телесное и духовное развитие (Левис Ш.). Неоднократно было выявлено, что занятия плаванием оказывают стимулирующее воздействие на перцептивные, психические и интеллектуальные процессы (Лобанова Ю.О.), которые являются основой полноценной подготовки ребёнка 5 – 7 лет. В тоже время отмечена тенденция увеличения количества детей дошкольного возраста, которые не умеют плавать. Для многих детей отсутствие подобного навыка - это своего рода препятствие в процессе освоения ценностей физической культуры, реальная угроза безопасности их жизнедеятельности.

Среди факторов, которые способны препятствовать освоению навыка плавания, одно из основных мест заслуженно занимает водобоязнь [2], с которой в свою очередь связано субъективное проявление опыта сильных и болезненных двигательных, физических, интеллектуальных, а также духовных страданий, которые в свою очередь способствуют сохранению на сознательном и бессознательном уровнях предшествующих многим поколениям человечества,

находившихся на грани жизни и смерти в условиях взаимодействия с водной средой. По мнению Шувалова Ю.Н., один из способов преодоления гидрофобии возможно побороть – это использование совокупности средств и методик аутогенной тренировки, гипноза, специально организованного обучения. Авторами данных способов было предложено применять обозначенные средства с учетом индивидуальных особенностей психики и содержания двигательного опыта ребенка – 5 – 7 лет [54]. Отражением данной и подобных ей точек зрения стало внесение в программы по плаванию для дошкольных образовательных учреждений, ДЮСШ, методические пособия, а также рекомендации комплексов специальных упражнений для обучения плаванию детей с ярко выраженными признаками водобоязни. В данных методических рекомендациях особое внимание обращается на выполнение подготовительных упражнений по адаптации ребенка к воде: вдохи – выдохи в воду; всплытие, лежание; скольжения; погружения. Наряду с двигательной подготовкой предлагается содержание специальной психологической подготовки на основе применения методов внушения, убеждения в сочетании с дыхательной гимнастикой.

В связи с чем на применяемой практике при массовом обучении плаванию выше перечисленные действия не приводит к желаемому результату, так как не проработано целостность представления о причинах появления и сущности водобоязни и технологии ее преодоления в учебно-тренировочной деятельности при обучении плаванию у детей пяти – семи-летнего возраста.

В данном случае более явно проявляющимися становятся противоречия: необходимости обучения детей пяти – семи-летнего возраста с признаками водобоязни плаванию и низкой эффективностью существующих в настоящее время методических программ.

В связи с выявленными теоретической и практической значимостями выявленных противоречий и необходимостью их разрешений и был определен выбор данной темы для исследования.

# ГЛАВА I НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ С ПРИЗНАКАМИ ВОДОБОЯЗНИ

## 1.1 Организация и особенности проведения занятий по плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни

Плаванию отведено важное место в плане физического развития и воспитания, и как следствие укрепления здоровья детей пяти – семи-летнего возраста. Наиболее благоприятные условия для развития как физических качеств, так и возможности предупреждений опасных ситуаций в воде выделяют плавание на одно из главных, если не основных мест по занятиям физической культуры. На данный момент плавательная подготовка детей, живущих в России находится на довольно низком уровне, как у взрослых, так и у детей. По данным Госкомстата Российской Федерации до 15 % несчастных случаев при нахождении в воде происходят в возрасте до 14 лет. При этом самый максимальный пик приходится на возраст от пяти до девяти лет [28].

Всеми известный факт, что плавание – это один из составляющих видов спорта, который в свою очередь оказывает развитие на разностороннее и гармоничное развитие всех группы мышц у детей пяти – семи-летнего возраста, при этом он также формирует правильную осанку.

Энергичные безостановочные движения ногами с постоянным преодолением сопротивления с плотностью воды оказывают укрепляющий эффект связки и мышцы голеностопных суставов ног, что разумеется предупреждает от деформации стопы, способствует избавлению от такого тяжелых дефектов, как плоскостопие. Занятия плаванием положительно влияют на развитие дыхательной системы. Также при этом увеличивается грудная клетка, и жизненная емкости легких. Во время плавания ритмичное дыхание положительно влияет на сердечно-сосудистую систему детей пяти – семи-летнего возраста. Горизонтальное положение на воде - «невесомость» как правило несет сердцу облегченные условия при воздействии на него повышенной нагрузки,

которая на суше в свою очередь потребовала бы значительного напряжения. Среди детей пяти – семи-летнего возраста очень часто можно встретить и даже тех, кто уже имеет психологический негативный опыт взаимодействий с водой.

Необходимо всегда помнить и следовать правилу: Нельзя принуждать ребенка к плаванию или через силу упражнениям в воде[1; 30].

Дети, подверженные «боязни воды», нуждаются в помощи и дальнейшей адаптации к водной среде, а так же привлечению к играм с активными действиями в бассейнах под присмотром тренера.

Психологи установили, главную опасность при нахождении в воде – а точнее не действия в ней, а неправильное поведение и страх глубины. Доказано, что боязнь воды имеется не более чем у 4 – 5% детей. Опыт работы показывает и то, что не всем детям пяти – семи-летнего возраста первое знакомство с водой сразу доставит удовольствие и положительные эмоции, так как некоторые из них со страхом заходят в воду, боятся глубин, больших важных пространств.

При первоначальном этапе обучения плаванию взрослых и маленьких детей пяти – семи-летнего возраста, нередко сталкиваются с особой чувствительностью и другими нежелательными проявлениями у своих учеников при пребывании в воде. Как правило это принято называть боязнью воды или гидрофобией, формой страха, вызывающую отрицательные эмоции людей. Высокая восприимчивость к воде проявляется в бурных реакций новичков на такие неприятные ощущения как: попадания воды на кожные покровы лица, а особенно в глаза, в не покидаемом их желании держаться за твердую опору или чувствовать дно под ногами . Давление(которое оказывает вода) и воздействие температуры вызывает особенности в движениях, а так же прослеживается затруднение дыхания. Т.е. боязнь воды обычно напрямую связана с теми необычными и неприятными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Одной из основных важных стадий обучения плаванию является освоение водной среды, ознакомление с физическими свойствами воды – такими как плотность, вязкость, сопротивление, выталкивающая сила, температура. Именно



поэтому на начальных занятиях детей испытывающих страх нельзя стыдить, насильно погружать или принуждать входить в воду [9].

После того, как новичок вошел в воду, ему надо дать время, для того чтобы освоиться с местом купания, температурой и разогреться.

Боязнь воды – это субъективное проявление опыта ярких болезненных двигательных, физических, интеллектуальных и духовных страданий сохранившихся на сознательном, бессознательном, разноплановом уровнях предшествующих поколений людей, находившихся на грани жизни и смерти в условиях взаимодействия с водной средой.

Люди, страдающие боязнью воды, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой, безысходности и надежды самому когда – либо научиться плавать.

В этой связи боязнь воды, прежде всего, отражает беспомощность проявить духовную силу, победить себя, выдержать испытание. Боязнь воды частично вызывает чувство обиды на других – умеющих плавать.

Боязнь воды включает и чувство вины, проявляясь снижении самооценки и социальной значимости, состояния постоянной тревоги при приближении к воде [24; 28].

Исторический диапазон водобоязни очень широк – от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы, до таких распространенных признаков, как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры. Наконец, неуверенность при обучении плаванию, страх перед неудачей, боязнь самого процесса обучения плаванию, и даже боязни самой водобоязни.

Боязнь воды, проявляясь индивидуально, может привести к неприятным переживаниям человека, лично не испытавшего опыт утопления, а увидевшего или услышавшего о печальной и негативной ситуации, случившейся с кем-либо другим и окончившейся смертью человека.

Боязнь воды имеет следующие основные особенности возникновения: страх смерти, как результата утопления ужас неведомого и невиданного

генетически наследованные реакции на прошлые утопления личный опыт утопления (захлебывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте личный опыт оказания доврачебной помощи пострадавшему и окончившейся смертельным исходом общественный опыт предшествующих утоплений и несчастных случаев на воде, зафиксированный в книжных описаниях, кино, видеофильмах боязнь незавершенности дел и невыполненного долга, потеря детей (родителей) [9; 43].

Со всеми вышеперечисленными трудностями водобоязни человек справляется при ее индивидуальном преодолении и последующим начальным обучении плаванию с помощью опытного тренера.

Часто бывает и так: ребенок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое небо», множество купающихся.

## 1.2 Морфофункциональные и физические особенности детей 5–7 лет с признаками водобоязни

Одним из важнейшим факторов, обеспечивающих обучения плаванию, является программа, содержащая учебный материал, методы и средства, включая технические приспособления. Данный фактор вкупе с профессиональным уровнем преподавания и наличием необходимых условий и базы обучения (бассейн, качество и температура воды и т.п.), действуют фактически на всех учеников одинаково независимо от индивидуума. Поэтому другим важным фактором, влияющим на качество обучения, является личность обучаемого, которая характеризуется: возрастом, полом, генетическими задатками и предрасположенностью, функциональными возможностями систем организма, физическим развитием, уровнем развития физических качеств, психологическими

качествами. Перечисленные качества в той или иной мере участвуют в формировании навыков и умения плавать. Однако роль их неоднозначная. И несмотря на многочисленные исследования, доказывающие важность того или иного качества, многие из них еще не достаточно изучены [13; 14; 22; 23; 26].

Среди показателей физического развития многие авторы считают наиболее важными для плавания: высокий рост, небольшой вес, большая жизненная емкость легких (ЖЕЛ), широкие плечи, узкий таз, подвижные плечевые, тазобедренные и голеностопные суставы, сглаженный рельеф мышц при хорошо развитой мускулатуре, небольшая подкожная жировая прослойка, легкий костяк, длинная стопа и кисть. Перечисленные показатели позволяют пловцу выполнять мощные гребки при небольшом сопротивлении воды и высоком положении тела относительно поверхности воды [2; 3; 12]. Таким образом были разработаны модельные характеристики пловцов экстра класса [3; 22]. В процессе обучения плаванию с задачей освоить умение держаться на поверхности воды и передвигаться по ней требования к физическому развитию ограничиваются хорошей подвижностью в суставах, увеличенной ЖЕЛ, небольшим удельным весом тела в воде за счет небольшой мышечной и костной массы. Это обеспечивает хорошую плавучесть и обтекаемость. А условием равновесия тела в воде является тонкие и легкие ноги. Хорошая подвижность в суставах ног, особенно голеностопных, тесно связана со способностью осваивать движения ног в кроле. По данным Платонова В.Н. (2000) имеется тесная корреляционная взаимосвязь подвижности голеностопных суставов с результатом плавания с помощью ног на 25 метров [31].

Физические качества пловца обеспечивают высокую работоспособность на дистанции. Поскольку плавание вид спорта на выносливость, то этому качеству в тренировке пловца уделяется больше внимания, чем другим качествам. Сила способствует повышению мощности гребка, а быстрота – темпу и скоростным качествам. Тренировка при этом планируется, по объему, в соответствии со

значимостью каждого физического качества и его вклада в спортивный результат.

Научные исследования и опыт практики показывают, что на этапе начального обучения физические качества должны способствовать решению задачи формирования специальных двигательных навыков, в плавании – плавательных навыков. Поэтому значение и вклад физических качеств в этом случае несколько иные. Так, например, если у квалифицированного пловца выносливость проявляется в способности сохранять высокую скорость на соревновательной дистанции, то в период обучения плаванию это качество необходимо иметь для выполнения большего объема различных упражнений и чем больше их выполняется, тем быстрее вырабатывается и закрепляется навык плавания. При обучении плаванию следует учитывать возрастные особенности организма занимающихся. Каждый возрастной период характеризуется особенностями физического развития, развития физических качеств, особенностями формирования систем организма. В каждом возрастном периоде имеются естественные предпосылки развития тех или иных физических качеств и двигательных навыков. В связи с чем, по мнению ряда ученых, наиболее благоприятный возраст для обучения спортивным способам плавания — это возраст 7–8 лет, а освоение основного навыка плавания возможно в более раннем возрасте в 5–6 лет и раньше. Обучение плаванию в определенной степени связано с риском для жизни. С увеличением глубины водоема увеличивается и риск. При организованном обучении плаванию обеспечивается полная безопасность (мелкий водоем, прозрачная вода, ровное дно, внимание и контроль со стороны преподавателей, поддерживающие спасательные средства, наличие медицинского персонала и др.) Тем не менее опыт практики обучения и научные исследования показывают, что при попадании в водную среду новичок испытывает определенный психический стресс, сила которого зависит от индивидуальных психологических способностей личности обучаемого [3; 22; 23].

Все сказанное подтверждает утверждение специалистов о значительном влиянии психологического фактора на обучаемость детей и взрослых плаванию.

Дети быстрее и лучше овладевают навыком плавания и техникой спортивных способов, если они обладают предрасположенностью к обучению плаванию. Предрасположенность проявляется в способности адаптироваться к водной среде, в перестройке структуры и локомоций движений, в освоении нового акта дыхания в воде. По мнению специалистов, влияние перечисленных факторов на эффективность обучения во многом детерминировано природными задатками. На наш взгляд следует проанализировать научные достижения по тем аспектам обучения плаванию, которые имеют наибольшее значение для формирования навыков плавания и техники спортивных способов.

### 1.3 Психологические особенности детей 5–7 лет с признаками водобоязни

В спорте себя может проявить только тот спортсмен, психологические качества и свойства которого соответствуют требованиям самой спортивной деятельности и специфике избранного вида. По мере роста спортивных достижений, а соответственно и требований к личности спортсмена усиливается роль психологических исследований. В настоящее время основные разделы работы психологов в спорте, в частности в плавании, имеют главным образом три направления:

- 1 Исследование основных свойств нервной системы и выделение комплекса характерных для вида спорта их проявлений.
- 2 Изучение личности спортсмена и определение наиболее прогностически значимых для спортивной деятельности характеристик.
- 3 Формирование и совершенствование отношений, способствующих высшим проявлениям физических и духовных сил спортсмена в процессе спортивной тренировки и соревнований.

Изучение свойств нервной системы позволяет понять сущность конкретных двигательных проявлений, поведенческих актов и индивидуальных различий в стилях деятельности. Спортивная одаренность тесно связана с психофизиологическими особенностями протекания нервной деятельности [11].

Имея сведения об основных свойствах личности спортсмена, можно также с определенной точностью прогнозировать успешность занятий спортом; имея представление о психических реакциях спортсмена на тренировочные нагрузки, прогнозировать его поведение, особенно в условиях стресса (в том числе и в соревнованиях), управлять его взаимодействием с товарищами по команде (бригаде), предотвращая тем самым возможные конфликтные ситуации, – иными словами, можно найти адекватный особенностям личности спортсмена подход [53].

Формирование и совершенствование благоприятных для спортивной тренировки и соревнований психических состояний позволяет постепенно и целенаправленно формировать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер. Это обеспечивает успешность спортивной деятельности даже в тех случаях, когда имеющиеся природные свойства личности не полностью соответствуют требованиям самой деятельности.

В целом психологические исследования, осуществляемые по трем описанным направлениям, могут решать следующие основные задачи в педагогическом процессе:

- 1 Отбор и ориентация спортсменов;
- 2 Регламентация тренировочного процесса и управление им;
- 3 Индивидуализация тренировочного процесса;
- 4 Контроль за психическим состоянием и управление им;
- 5 Целенаправленное воспитание спортивного характера;
- 6 Рекомендации по формированию состава команды.

Как известно, в процессе обучения и тренировки происходит отбор спортсменов с преобладанием определенных особенностей психической деятельности, обеспечивающих наиболее адекватное приспособление к специфике избранного вида спорта. В плавании специфические условия спортивной деятельности также предъявляют особые требования, которые в силу своего природного происхождения могут служить надежным критерием отбора и

ориентации по отдельным специализациям [13].

Таковыми требованиями являются:

- а) достаточно высокий уровень силы нервных процессов (требование, обязательное для пловца–спринтера), обуславливающий способность выполнять работу с максимальными усилиями, но относительно непродолжительную по времени;
- б) высокая устойчивость к монотонии (требование, предъявляемое прежде всего к пловцу-стайеру). Высокие проявления данного свойства способствуют выполнению длительной по продолжительности работы монотонного характера;
- в) высокая лабильность нервной системы (требование, в равной мере предъявляемое как к спринтеру, так и к стайеру) – свойство, имеющее большое значение для проявления специфических качеств пловца.

Исследования показали, что уровень спортивных достижений в плавании обусловлен определенным уровнем развития таких свойств, как сила нервной системы и ее устойчивость к монотонии. Последующая работа в этом направлении выявила определенные различия в уровне проявления этих свойств в зависимости от специализации в плавании. Так, пловцы –спринтеры характеризуются сильным и среднесильным типом нервной системы: значения критерия  $XHK_2$  у них находятся в пределах от 1,022 до 1,095. В то же время устойчивость к монотонии у этих спортсменов находится на уровне нижнего предела средних значений. Пловцы – стайеры характеризуются высокой устойчивостью к монотонии.

Следует учитывать динамические изменения свойств высшей нервной деятельности, которые происходят в процессе возрастного развития. Судя по данным исследований, наиболее «профессиональный» признак с точки зрения отбора и спортивной успешности – лабильность нервной системы. Характерно, что требования вида спорта являются единым для девочек и мальчиков [13; 14; 39].

При исследовании личности спортсмена нужно исходить из того, что все черты, свойства, структурные элементы у человека находятся в единстве. Но,

исходя из тех специфических требований, которые предъявляет спорт, особое внимание следует обращать на особенности темперамента и характера. Важное значение имеет и та сторона индивидуальности спортсмена, которая определяет мотивационную направленность личности, ее установку, или так называемую «внутреннюю позицию». Несмотря на то, что личность складывается на основе биологически обусловленных особенностей темперамента и обычно неосознанных механизмов формирования индивидуального характера, она полностью является продуктом социальной среды и раскрывается в процессе взаимодействия с ней. Вне конкретной ситуации личность не может раскрыться.

В последнее время исследование личности стало особенно актуально. Если раньше в каждом виде спорта «естественный отбор» при приближении к высшим достижениям определялся в первую очередь соответствием особенностей телосложения, темперамента и характера специфическим требованиям вида спорта, то в настоящее время необходимо также максимальное психофизическое и личностное соответствие спортсмена всему комплексу чрезвычайно высоких требований. Современный спорт характеризуется не только конкуренцией целой группы примерно равных по физическому и техническому уровню спортсменов, но и огромной личной ответственностью спортсмена на фоне всевозрастающей значимости общественного значения спорта. Поэтому высшему уровню развития личности спортсмена свойственно преобладание идейных отношений – убеждений, сознания долга, общественных мотивов. Именно эти свойства личности при высоком уровне развития других становятся определяющими в спорте. Конкретное воплощение высших личностных особенностей спортсмена может выражаться в сознательном, целеустремленном принесении в жертву многих актуальных для рядового человека социальных ценностей ради спортивных достижений: ограничения в личной жизни, готовность к длительным, утомительным тренировкам, участие в соревнованиях и. т. д.

Такой фактор, как юный возраст спортсменов, занимающихся спортивным плаванием, создает дополнительные трудности при решении проблемы изучения



личности. Прежде всего мы сталкиваемся с тем, что в возрасте 12–14 лет, когда уже идет отбор в юношеские сборные команды, формирование личности еще не закончено. В то же время тренера интересует уже на начальном этапе отбора личность мальчика или девочки, которые пришли заниматься плаванием, их потенциальные психологические возможности и способности к преодолению трудностей. «Психологическая сущность», т.е. личность, спортсмена тем более интересует тренера, готовящего пловца на уровне высших достижений [13; 38].

## ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа. В ходе первого этапа (сентябрь 2018 – декабрь 2018 гг.) – теоретический, характеризовался выявлением проблемной ситуации на основании анализа публикаций в научной и методической литературе и исследований в сфере обучения плаванию детей с признаками водобоязни.

Второй этап (декабрь 2018 – март 2019гг.) – был посвящен разработке содержания и методов организации обучения плаванию детей с признаками водобоязни, проведению формирующего эксперимента, в котором конкретизировались условия формирования занятий по обучению детей плаванию с признаками водобоязни.

Был определен состав контрольной и экспериментальной группы. Контрольную группу составили дети 5–7 лет ( $n=13$ ), из них 5–летние – 4 человека; 6–летние – 6 человек; 7–летние – 3 человека. Экспериментальную группу составили дети 5–7 лет ( $n=14$ ), из них 5–летние – 6 человек; 6–летние – 5 человек; 7–летние – 3 человек.

Третий этап (март – май 2019 гг.) – анализ и интерпретация полученных материалов, обобщение результатов исследования, литературное оформление выпускной квалификационной работы.

### 2.2 Методы исследования

#### А. Упражнения на суше

#### ОРУ

1 Ходьба и бег в различных положениях;

2 Прыжки

И.П. на одной ноге; на двух; через мячи; с ноги на ногу;

### 3 Координационные упражнения

И.П. стоя – вращения руками вперед, назад;

### 4 Упражнения на гибкость

И.П. сидя ноги выпрямлены пружинистыми движениями вперед касаться руками носочков стоп;

И.П. стоя пружинистые наклоны туловища на прямых ногах; наклонить туловище вперед до горизонтального положения, руки касаются пола;

И.П. стоя руки на ширине плеч выкручивание прямых рук в плечевом суставе вперед назад со скакалкой;

### 5 Игры: «Белочки–собачки»

Из группы выбираются 2–3 желающих – это «собачки». Остальные «белочки». Задача «собачек» по команде «вперед» – догнать и задеть как можно больше «белочек», последние при этом могут взбираться на окружающие предметы, например, на скамейки, или доски, в общем на все, что находится в поле зрения. Если «белка» на «дереве», значит, достать ее нельзя. Затем они спрыгивают и перемещаются до следующего «дерева». Задача «собачек» переловить всех «белочек». Кто больше наловил – тот и победил.

### Имитационные

#### 1 Дыхательные:

- во время ходьбы делать вдох на 1 шаг и выдох на 3 шага;
- лежа на твердой поверхности, после вдоха задерживать дыхание последовательно на 5, 10, 15, 20, но не более чем на 45 секунд; затем делать выдох и паузу на время, соответствующее времени задержки дыхания;
- надувать резиновый круг по 5–10 раз подряд с интервалами по 1,5–2 минуты короткими, обычными или длинными выдохами.

#### 2 Движения рук и ног в кроле на груди, на спине:

И.П. сидя на полу или на скамейке, ноги вытянуты, руки в упоре сзади на счет «раз» выполняется поднятие ног с одновременным небольшим сгибанием их в коленях; на счет «два» ноги выпрямляются только в коленях при

неподвижном положении бедер или при небольшом движении их вниз; на счет «три» прямые ноги опускаются в исходное положение.

Лежа на груди, вытяните одну руку вперед, а другую вдоль туловища; носки оттяните и слегка поверните внутрь. Поочередно поднимайте то одну, то другую ногу 5–10 раз в течение 15 секунд с паузами до 30 секунд.

3 Имитация рук и дыхания:

Сделать гребок одной рукой. Другая вытянута вперед. Закончив гребок у бедра, вернуть руку в исходное положение круговым движением вперед – вверх и т. д. При смене делать энергичный, громкий выдох. Примерно так работает рука при плавании кролем.

4 Правильное положение кисти, локтя; фазы гребка:

Гребки двумя руками при зании на спине. Лечь на спину, руки вытянуть за голову. Делать гребки через стороны бедер, в конце гребка руки разворачивать ладонями вниз, касаясь большими пальцами бедер. Гребок делать энергично, повторяя 8 – 10 раз.

Б. Упражнения в воде около бортика

Дыхательные:

1 И.П. стоя в воде возле бортика вдохи выдохи в воду и над водой;

2 И.П. стоя в воде возле бортика выдохи под водой (ртом и носом);

3 И.П. стоя в воде возле бортика задержка дыхания под водой.

Погружения:

1 И.П. стоя возле бортика погружение до плеч, рта, глаз (открывать глаза в воде);

2 И.П. стоя возле ботика достать рукой до дна (по очереди).

Ходьба и бег

1 И.П. стоя возле бортика ходьба вдоль бортика руки работают как в брассе;

2 И.П. в полуприсяде руки впереди (сзади в замке);

3 И.П. стоя ходьба с выдохом в воду.

Специальные упражнения

1 И.П. лежа на груди «звездочка» задержав дыхание лечь на поверхность воды; руки и ноги выпрямлены;

2 И.П. ходьба в воде с разгребающими движениями рук;

3 И.П. на поверхности воды возле бортика ноги кролем с выдохом в воду.

В. Упражнения в воде с поддержкой (жилеты, доски, помощь тренера)

Ознакомления со свойствами воды

1 Упражнение «звездочка» на груди:

И.П. лежа на груди руки и ноги разведены

Упражнение «звездочка» на спине.

То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

2 «Поплавок»

Задачи: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание: сделав предварительно глубокий вдох и задержав дыхание, дети приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».

Методические указания: перед выполнением упражнения все дети по команде тренера должны сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

## Игры

«Море волнуется»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за шест или другой предмет, символизирующий лодку у причала. По команде «Море волнуется» игроки расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде.

## Правила

игры: по команде ведущего «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три – вот на место встали мы», – после чего все «лодки» снова собираются у «причала». Тот, кто опоздал, не может продолжить игру и получает штрафное очко.

Методические указания: пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой и второй командой ведущему необходимо выдержать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, изменить направление и двигаться к причалу. Перемещения в бассейне:

1 И.П. стоя возле бортика ходьба и бег в воде в различных направлениях;  
2 И.П. скольжение лежа на груди; руки вытянуты вперед, в положении ладошка к ладошке, сделать глубокий вдох, оттолкнуться от бортика; опустить лицо в воду взгляд направлен вниз.

И.П. скольжение лежа на спине; встать, руки прижать к туловищу, задержать дыхание оттолкнувшись лечь на спину; скользить на поверхности воды до полной остановки.

Методические указания: для выполнения правильного скольжения необходимо сильно оттолкнуться от опоры, за счет выпрямления ног, и оттянуть носки, вытянув ноги вперед, скользить до полной остановки. 3

Движения ногами в воде:

И.П. на груди, держась вытянутыми руками за жердь;

И.П. на спине, держась за поручень на вытянутых руках.

Г. Упражнения в воде без вспомогательных средств

Упражнения по ознакомлению со свойствами воды:

1 Прыжки

И.П. стоя в воде прыжки на одной, на двух, с ноги на ногу;

2 Ныряния

И.П. стоя в воде возле бортика достать руками до дна (ракушку, монетку);

3 Игры «Бой лодок»

Игроки делятся на пары и садятся на досточки (круги, матрацы). По сигналу ведущего стараются столкнуть друг друга в воду. Выигрывают те участники, которые не упали в воду.

Перемещения в воде и под водой:

1 Скольжения

Скольжение на груди:

И.П. встать лицом к бортику, поднять руки над головой и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, скользить вперед.

Скольжение на спине:

И.П. встать спиной к бортику, поднять руки и свести их ладонями вместе, сделать вдох, присесть, отклониться назад на спину и одновременно оттолкнуться ногами от дна. Скользить на спине до остановки.

2 Работа ног:

И.П. лежа на спине руки наверху голова между рук работа ног кролем;

3 И.П. лежа на груди руки наверху голова между рук работа ног кролем.

Элементы техники кроля:

1 Согласование гребка и дыхания:

Изучив движение рук, можно начинать осваивать гребки в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха изучается вначале в сторону гребка одной руки, а затем в сторону гребка другой руки. Голова для вдоха поворачивается в тот момент, когда рука заканчивает гребок. Очень важно, чтобы во время вдоха голова не поднималась над водой, а поворачивалась так, чтобы рот был у самой поверхности воды. Раздельное движение рук повторяется многократно, сериями по 20–30 раз подряд, до тех пор, пока не появится свободное дыхание, пока не исчезнет напряженность мышц лица. Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

2 Согласование движений рук и ног в плавании кролем:

Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За

один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов.Согласование движений рук и ног в плавании кроль на спине:

Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.

### 3 Основы техники плавания кролем на груди

Положение тела:

При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

Движения ног:

Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют на поверхности воды равномерный пенистый след. Движения рук:

Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения – рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении «лодочки» или «чашечки»), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть.



Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок. Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса.

Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

Согласование движений рук и ног:

Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов. Дыхание:

Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

Кроль на спине:

Техника плавания кролем на спине очень похожа на технику плавания

кролем на груди: одна и та же координация движений, похожи движения ногами и руками. При плавании на спине не нужно делать выдох в воду. Это позволяет новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди.

Положение тела и головы:

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок опущен в воду, над водой находится только его лицо.

Движения ногами:

Ноги двигаются так же, как при плавании кролем на груди, т. е. выполняют непрерывные движения снизу вверх и сверху вниз – навстречу друг другу. Однако при плавании на спине колени сгибают несколько больше, а затем активно разгибают, что позволяет пловцу продвигаться вперед. При правильных движениях ногами на поверхности воды появляются брызги и пена.

Движения руками:

Руки пловца двигаются попеременно: когда одна рука делает гребок, другая совершает движение над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и выходит из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду. Руки опускаются в воду на ширине плеч или немного шире. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок выполняется по направлению к бедру.

Дыхание:

При плавании на спине лицо все время находится над водой. Техника дыхания: Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выхода руки из воды; выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова не придет в положение у бедра.

Согласование движений:

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка

руками приходится обычно шесть ударов ногами. За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

Измерение роста (длины тела) осуществлялось с помощью вертикального ростомера с откидным табуретом. По данным медицинской статистики рост детей составляет в 5 лет – 106 – 107 см, 6 лет – 111– 120 см, в 7 лет – 118 – 129 см ( таблица 1). Определение массы тела проводилось с помощью электронных весов с точностью до 0.05 кг. Масса тела к 6 – 7 годам становится равной удвоенной массе тела годовалого ребенка. В среднем он составляет в 5 лет 17,0 – 18,0 кг, 6 лет 19,0 – 24,1 кг, в 7 лет – 21,5 – 27,9 кг. Окружность груди с помощью сантиметровой ленты при спокойном дыхании. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) — максимальное количество воздуха, которое может быть забрано в легкие после максимального выдоха.

Таблица 1 – Средние данные физического развития.

Возраст, лет	Девочки				Мальчики			
	Рост, см	Вес, кг	Окружность гр. клетки, см	Жизненная ёмкость лёгких, мл	Рост, см	Вес, кг	Окружность гр. клетки, см	Жизненная ёмкость лёгких, мл
5	107,5	18,0	55,9	1000	108,5	18,7	56,4	1150
6	113,6	20,8	57,2	1120	114,0	21,3	58,0	1260
7	121,5	24,0	58,0	1320	121,5	24,5	59,3	1450

Челночный бег — ви, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении ( таблица 2). Динамометр кистевой создан для измерения мышечной силы кисти у различных по возрасту и физическому состоянию групп людей.

Прыжок в длину с места (рисунок 1): Исходное положение: встать около черты (шнура), ноги слегка расставить (примерно на ширину ступни), стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Такая постановка ног позволяет сделать сильный толчок и равномерно распределить тяжесть тела на всю площадь опоры. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног,

затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед–вниз–назад. При этом понижается общий центр тяжести тела и растягиваются мышцы, что важно для их последующего сокращения. Замах зависит от длины прыжка: чем она больше, тем шире амплитуда движения рук. При прыжке на незначительное расстояние не требуется большого замаха (таблица 3).

Приседания: И. п. выполняющий упражнение приседает и затем встаёт, возвращаясь в положение стоя.

Наклон вперед: И. п. - сидя ноги расставлены на уровне плеч, наклонить туловище вперед, тянуться как можно дальше ( таблица 4).

Рисунок 1 – Прыжок в длину с места.

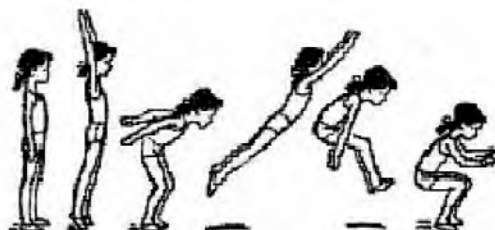


Таблица 2 – Результаты челночного бега 3 x 10 м (сек).

Возраст, лет	Челночный бег 3 x 10 м	
	мальчики	девочки
5	12,7	13,0
6	11,5	12,1
7	10,5	11,0

Таблица 3 – Средние результаты прыжков (см).

Возраст, лет	Пол	Прыжок с места
5	М	81,2-102,4
	Д	66-94
6	М	86,3-108,7
	Д	77,7-99,6
7	М	94-122,4
	Д	80-123

Таблица 4 – Средний показатель наклонов вперед сидя.

№	Показатель	пол	5-6 лет	6-7 лет
1	Наклон вперед сидя (см)	Д	16,9-18,8	17,5-23,2
		М	16,6-18,0	16,9-20,6

## ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1 Результаты мониторинга проявлений водобоязни у 5–7 летних детей

В ходе решения первой задачи исследования изучались индивидуальные особенности проявления водобоязни, а также предпосылки появления данного синдрома и его влияние на некоторые психомоторные функции детей. Мониторинг включал педагогические наблюдения, опрос родителей, тестирование психомоторных функций детей. По результатам мониторинга складывалась обобщенная характеристика ребенка с признаками водобоязни.

В процессе педагогического наблюдения с участием 27 человек фиксировались реакции детей при нахождении в водной среде. Материалы представлены в таблице 5.

Из таблицы видно, что у большей части испытуемых чаще всего фиксировались поведенческая реакция (показатель 4), неуверенные передвижения в воде (показатели 6,7,8), гипертонус мышц рук (показатели 10,11) и быстрое утомление при нахождении в воде (показатель 12). Совокупность этих показателей и одновременное их проявление у большой группы испытуемых позволяет считать, что в данной ситуации действует один и тот же механизм, механизм водобоязни.

С помощью анкетирования родителей мы старались установить некоторые предпосылки появления водобоязни у ребенка (таблица 6).

Ответы родителей, информирующие об истории развития ребенка, освоении им навыка плавания, о поведении в воде, ранжировались по 3 бальной шкале: 3 балла – ребёнок развивается нормально, держится на воде или плавает любым способом, не проявляет признаков беспокойства при нахождении в воде; 2

балла – развивается нормально, плавать не умеет, в воде спокоен; 1 балл – развивается нормально, не умеет плавать, в воде может находиться только с взрослым. Ранжирование ответов позволяло идентифицировать отдельные признаки водобоязни, а также объективно установить уровни проявления этих признаков как высокий, средний, низкий.

Таблица 5 – Результаты педагогических наблюдений за действиями детей в воде, в %.

Поведение детей в воде	% детей
1 Вход в воду сопровождается:	
- резкий, неглубокий вдох;	18%
- затруднённый выдох;	20%
- частое дыхание.	25%
2 Резкие движения в сторону бортика.	49%
3 Неуверенные передвижения в воде:	
- потеря равновесия;	23%
- попытки опереться о воду (не знание физических свойств воды).	31%
4 Перемещения с помощью:	
- бортика;	68%
- плавательных средств (досок, жилетов, кругов, надувных и т.п.);	83%
- тренера.	45%
5 Мышцы тела в воде всегда в тонусе:	
- тяжело расслабиться;	55%
- сильный хват за бортик, за руку тренера, за опору.	47%
6 Быстрое утомление при выполнении относительно не сложных заданий	63%

Из таблицы 6 видно, что более 30% детей до начала обучения плаванию были неоднократно в ситуации сильного стресса при взаимодействии с водой в водоемах, ваннах, бассейнах разного размера и назначения. Это обстоятельство можно считать одной из причин возникновения у таких детей водобоязни.

Таблица 6 – Результаты опроса родителей, в %.

Вопросы	% ответов
1. Ребёнок купается в воде с удовольствием или плачет?	
- с удовольствием;	64
- плачет;	19
- когда как.	17
2. Ваш ребёнок тонул, неожиданно падал в воду, чего-то испугался в воде?	
- ничего такого;	59
- тонул;	13
- неожиданно упал в воду;	14
- водоросли;	5
- сильно хлебнул воды.	9
3. Ребёнок испытывает страх к чему-то или кому-то?	
- водная стихия;	23
- животные;	38
- темнота;	17
- транспорт;	22
4. Когда Вы обнаружили, что ваш ребёнок боится воды?	
- не боится;	77
- недавно;	4
- затрудняюсь ответить;	9
- после случая.	10
5. Он с охотой идёт в бассейн или после уговоров?	
- идёт с удовольствием;	87
- после уговоров.	13

### 3.2 Характеристика содержания двигательных заданий в воде для обучения плаванию детей с признаками водобоязни

Наше внимание было сосредоточено на отборе адекватного содержания учебного материала для обучения плаванию детей на суше и в воде. С учетом данных, где были определены основные признаки водобоязни, и нами была



разработана следующая последовательность обучения: обучение на суше, обучение в воде около бортика; обучение с помощью поддерживающих средств и обучение без поддерживающих средств и помощи тренера. Для каждого этапа данной последовательности были отобраны общеподготовительные и специальные упражнения (таблица 7).

Таблица 7 – Упражнения для обучения плаванию детей с признаками водобоязни

<i>А. Упражнения на суше</i>			
Общеразвивающие		Имитационные	
1. Ходьба и бег (в разл. положениях).		1. Дыхательные.	
2. Прыжки (на одной, на двух ногах, через мячи, с ноги на ногу и т.д.).		2. Движения рук и ног как в кроле на груди и кроле на спине.	
3. Координационные упражнения (вращения руками, метания в цель)		3. Имитация согласования рук и дыхания.	
4. Упражнения на гибкость (в парах, прокручивания и т.д.)		4. Правильное положение кисти, локтя; фазы гребка.	
5. Игры (спортивные, ролевые).			
<i>Б. Упражнения в воде около бортика</i>			
Дыхательные	Погружения	Ходьба и бег	Спецупражнения
1. Вдохи, выдохи на воду и над водой.	1. До плеч, рта, глаз (открывать глаза в воде).	1. Вдоль бортика (руки работают как в брассе).	1. «Звёздочка» на груди.
2. Выдохи под водой (ртом и носом).	2. Достать рукой до дна (по очереди).	2. В полуприсяде (руки впереди, сзади в замке).	2. Разгребающие движения руками
3. Задержка дыхания.		3. С выдохом в воду.	3. Ноги кролем с выдохом в воду.
<i>В. Упражнения в воде с поддержкой (жилеты, доски, помощь тренера)</i>			
Ознакомление со свойствами воды		Перемещения в бассейне	
1. «Звёздочка» на груди, на спине.		1. Ходьба и бег в разл. направлениях.	
2. «Поплавок».		2. Скольжения (на груди, на спине).	
3. Игры.		3. Работа ног на спине, на груди.	
<i>Г. Упражнения в воде без вспомогательных средств</i>			
Упр. по ознакомлению со свойствами воды	Перемещения в воде и под водой	Элементы техники кроля	
1. Прыжки (на одной, на двух, с ноги на ногу, и т.п.)	1. Скольжения (на спине, на груди, по воде, под водой).	1. Согласование гребка и дыхания в кроле на груди.	
2. Ныряния (достать руками до дна, достать ракушку, монету).	2. Работа ног кролем на спине (различные положения рук).	2. Ноги на спине с поочерёдной работой рук..	
3. Игры (ролевые,	3. Работа ног кролем на	3. Полная координация	

командные, в парах).	груди (выдохи в воду).	на спине, на груди.
----------------------	------------------------	---------------------

Упражнения на суше (таблице 7, блок А) применялись для первоначального освоения техники плавательных движений; для развития дыхательной системы и формирования стереотипа правильного дыхания в воде; для повышения уровня развития физических качеств. При обучении навыку плавания около бортика (таблице 7, блок Б) основными задачами мы считаем – научить ребёнка передвигаться в воде, научить постепенно погружаться в воду с головой, выполнять выдохи в воду, задерживать дыхание под водой. При самостоятельном выполнении двигательных заданий этого блока можно переходить к следующему этапу обучения.

При обучении навыку плавания с помощью поддерживающих средств основной задачей мы считаем отдалить ребёнка от бортика бассейна (таблице 7, блок В). Это дает ему возможность постепенно преодолевать страх перед водой, перед фактом глубины. Одновременно у ребенка формируются необходимые плавательные движения, отрабатываются навыки дыхания в воду, переворачивания с груди на спину, и наоборот.

Задача следующего блока двигательных заданий состояла в овладении способами перемещения в воде без вспомогательных средств и помощи тренера (таблице 7, блок Г).

### 3.3 Разработка и экспериментальная проверка эффективности методики обучения плаванию дошкольников с признаками водобоязни

Решение второй задачи исследования предусматривало разработку методики обучения плаванию детей с признаками водобоязни и проверку ее эффективности в педагогическом эксперименте. В работе для установления сущности процесса обучения использовались идеи и положения, которые представлены в современной психолого-педагогической литературе.

Анализ результатов констатирующего эксперимента позволил нам обосновать содержание нашей методики: а) учет и разделение детей 5–7 лет на типологические (однородные) группы по степени выраженности признаков водобоязни; б) использование в каждой группе в тренировочном режиме адекватных подготовительных, подводящих и специальных упражнений; в) осуществление оперативного и текущего контроля темпов освоения техники плавания с коррекцией программ обучения. Для полноценной реализации экспериментальной методики мы руководствовались следующими методологическими принципами.

Принцип положительного эмоционального фона основан на необходимости формирования эмоциональной готовности ребенка с признаками водобоязни к освоению непривычной среды, к достижению гармонии с водной средой.

Принцип прочности результатов обучения состоит в достижении осмысленного отношения обучаемых к данному процессу через обеспечение понимания ими ясной и последовательной логики изучаемого материала.

Принцип систематичности выражается в обеспечении логической связи и преемственности при освоении содержания первоначального обучения плаванию, формирования у детей на этой основе навыков самоконтроля.

Принцип активности состоит в планомерном обеспечении обучаемому условий для проявления инициативы в учебной практике, реализации его готовности к освоению ранее малодоступного учебного материала. С учетом результатов констатирующего эксперимента испытуемые были разделены на две группы: экспериментальная ( $n = 14$  человек), контрольная ( $n = 13$  человек). В эксперименте приняло участие 27 детей в возрасте 5–7 лет. Дети контрольной группы занимались по программе и тематическому плану, разработанные тренерским коллективом бассейна ООО «Дельфин». Дети экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике по плаванию для детей 5–7 лет, с признаками водобоязни.

В учебно-тренировочном процессе применялись в основном методы строго регламентированного упражнения. Регламентации подлежали: состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом; возможно точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения двигательных заданий; использование внешних условий, облегчающих управление действиями обучаемых. На отдельных этапах обучения использовались методы стандартно-повторного слитного и методы вариативного интервального упражнения, что позволяло регулировать продолжительность нагрузки и отдыха в зависимости от индивидуальных реакций испытуемых.

Для оценки эффективности разработанной нами методики в процессе эксперимента были обоснованы следующие критерии:

освоения навыков плавания построено на учете положительной динамики рационального передвижения детей в воде без посторонней помощи;

оценка физического развития и физической подготовленности дошкольников в результате занятий плаванием основана на учете динамики соответствующих показателей и их сравнения с исходными данными;

развитие мотивационно-потребностной сферы построено на учете сформированных у детей интересов, склонностей и мотивов к занятиям плаванием.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об определенных успехах, которые были достигнуты в результате реализации нашей методики. Фиксируя главные результаты экспериментального исследования, выделим показатели, позволяющие судить о позитивных изменениях, прошедших в организации и содержании первоначального обучения детей с признаками водобоязни:

заметное изменение реакций на водную среду с отрицательных на положительные, определяемые по двигательному поведению в воде, функциям дыхания, избавлению от страха перед водной средой; такие изменения зафиксированы у 96% испытуемых экспериментальной группы;

изменение характера проявления психомоторных функций в условиях опасности с резко выраженными, неожиданными по силе проявления на менее выраженными, умеренными по степени проявления, характерными для большинства детей этого возраста; такие изменения зафиксированы у 87% детей экспериментальной группы;

существенный прирост результатов в показателях обученности технике передвижения в воде, определяемый на этапах учебно-тренировочного процесса по достижениям в специальных упражнениях и тестовых заданиях: все дети экспериментальной группы овладели навыками плавания наравне с детьми без признаков водобоязни;

достоверный прирост результатов в показателях физического развития и физической подготовленности, являющийся закономерным следствием реализации экспериментальной методики; такой прирост обнаружен в большинстве изучаемых показателей (таблица 8).

Определенные изменения произошли в мотивационно–потребностной сфере детей с признаками водобоязни. Успехи в первоначальном обучении способствовали тому, что в настоящее время 60% детей экспериментальной группы продолжают совершенствовать свои навыки в спортивных группах по плаванию, 27% детей продолжили своё обучение в группах подводного плавания и 13%, научившись плавать, прекратили дальнейшее планомерное обучение.

В тоже время у испытуемых контрольной группы, занимающихся по традиционной методике, все перечисленные выше показатели также изменились, однако выраженность этих изменений оказалась менее значимой, чем в экспериментальной группе.

Таким образом, анализ результатов эксперимента показал, что методика, устанавливающая содержание обучения детей плаванию с

Таблица 8 – Динамика физического развития и физической подготовленности испытуемых за экспериментальный период

Гр.	До эксперимента			После эксперимента			t	Достоверность различий P
	X ± m	Cv, %	t э-к	X ± m	Cv, %	t э-к		
Длина тела, см								
к	113,2 ± 1,4	6,7	0,16	116,2 ± 1,05	2,00	3,15	1,71	P < 0,05
э	113,5 ± 1,2	5,7		119,7 ± 0,37	1,68		4,90	
Масса тела, кг								
к	19,7 ± 0,68	19,0	0,45	21,5 ± 0,89	22,0	0,28	1,60	P > 0,05
э	20,2 ± 0,87	23,0		21,2 ± 0,59	15,0		0,95	
Окружность грудной клетки, см								
к	58,2 ± 0,5	4,6	0,22	59,1 ± 0,35	3,0	1,87	1,50	P > 0,05
э	58,4 ± 0,76	7,0		58,8 ± 0,2	1,9		0,51	
Жизненная емкость легких, л								
к	1,1 ± 0,04	27,0	0,97	1,2 ± 0,06	26,0	1,11	1,43	P > 0,05
э	1,0 ± 0,03	17,0		1,3 ± 0,07	30,0		2,50	
Челночный бег 3x5м, с								
к	8,6 ± 0,12	7,7	1,30	8,3 ± 0,83	57,0	0,46	0,36	P > 0,05
э	8,8 ± 0,09	5,9		7,8 ± 0,69	44,0		1,44	
Динамометрия правой кисти, кг								
к	8,2 ± 0,5	35,0	0,24	8,6 ± 0,3	18,0	0,36	0,68	P > 0,05
э	8,0 ± 0,65	43,0		8,8 ± 0,46	28,0		1,10	
Прыжок в длину с места, см								
к	89,0 ± 4,7	28,0	0,34	106,9 ± 1,52	8,4	3,51	3,65	P < 0,05
э	91,0 ± 4,1	24,0		113,3 ± 1,01	5,1		5,30	
Приседания за 30 с, к-во повторений								
к	36,2 ± 1,2	18,0	0,55	39,1 ± 0,83	11,0	2,99	1,98	P < 0,05
э	37,1 ± 1,09	15,9		42,3 ± 0,68	9,0		3,15	
Наклоны за 30 с, к-во повторений								
к	25,1 ± 0,6	12,7	0,79	29,2 ± 0,76	14,0	2,18	4,36	P < 0,05
э	24,5 ± 0,46	10,2		31,3 ± 0,63	16,0		8,71	

признаками водобоязни, способствует оптимизации не только учебно-тренировочной работы с дошкольниками, но и оказывает определенное социально-психологическое воздействие, формируя у испытуемых адекватное отношение к окружающей среде обучения.

В ходе экспериментального исследования доказано, что опора на современные идеи индивидуализации обучения, максимально полное определение возможностей обучающихся и их использование в образовательном процессе определяет развитие сферы дошкольного физического воспитания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе анализа специальной литературы, опыта практической работы выявлены содержание, условия и основные методические подходы, реализуемые при первоначальном обучении 5–7-летних детей плаванию. Установлено, что формирование навыков плавания существенно зависит как от уровня двигательной и физической подготовленности испытуемых, так и от степени выраженности у них боязни воды. Поэтому такие дети, как правило, обучаются плаванию в общем потоке и затрачивают на освоение навыка плавания в 1,5 – 2 раза больше времени в сравнении с нормативными показателями.

По данным опроса родителей, были выявлены испытуемые, которые по большинству показателей достоверно ( $P < 0,05$ ) отличаются от других детей. Для них характерны повышенное возбуждение, боязнь воды и снижение самоконтроля при их нахождении в бассейне; резкое ухудшение результатов в показателях психомоторики при тестировании в положениях условной опасности (на бортике бассейна и на небольшой высоте), что позволяет отнести их к группе риска в случае организации с ними целенаправленного обучения плаванию.

Сравнение динамики результатов тестирования испытуемых экспериментальных и контрольных групп говорит об эффективности разработанной дифференцированной методики:

избавление от страха перед водной средой; такие изменения зафиксированы у 96% испытуемых экспериментальной группы;

все дети экспериментальной группы овладели навыками плавания наравне с детьми без признаков водобоязни;

достоверный прирост результатов в показателях физического развития и физической подготовленности, обнаружен в большинстве изучаемых показателей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
- 2 Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2001. – 400с.
- 3 Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М.: ФиС, 1989 – 96 с.
- 4 Велитченко, В.К. Как научиться плавать / В.К. Велитченко. – Terra – Спорт, 2000. – 96 с.
- 5 Викулов, А.Д. Плавание. Учебное пособие / А.Д. Викулов. – Владос–Пресс, 2004. – 368 с.
- 6 Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе Н.И. Гуткина. – СПб: Питер, 2009. – 66 с.
- 7 Зенов, Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
- 8 Зуткис, А.А. Значение предварительной подготовки в условиях общеобразовательной школы для отбора юных пловцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Зуткис. – Киев, 1981. – 47 с.
- 9 Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
- 10 Котляров, А.Д. Теоретико – методические подходы к формированию физического здоровья дошкольников 3 – 7 лет средствами плавания / А.Д. Котляров. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 220 с.
- 11 Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию / А.И. Кошанов. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с.
- 12 Куликова, Т.А. Дошкольная педагогика / Т.А. Куликова. – М.: Академия, 2007. – 416с.
- 13 Левис, Ш. Ребенок и стресс / Ш. Левис. – СПб, 1996. – 208 с.



- 14 Лях, В.И. Двигательные способности школьников / В.И. Лях. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 192 с.
- 22 Макаренко, Л.П. Юный пловец / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 288 с.
- 23 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФкиС, 2008 – 544 с.
- 24 Мосунов, Д.Ф. Как преодолеть боязнь воды / Д.Ф. Мосунов. – СПб., 1998. – 35 с.
- 26 Начинская, С.В. Спортивная метрология / С.В. Начинская. – Академия, 2008. – 240 с.
- 27 Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2006. – 864 с.
- 29 Педролетти, М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / М. Педролетти. – «Феникс», 2006. – 176 с.
- 31 Петрова, Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова, В.А. Баранов. – «ФАИР», 2008. – 120 с.
- 32 Платонов, В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. – Киев, 2000. – 495 с.
- 33 Протченко, Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М.: Айрис–Пресс, 2003. – 80 с.
- 35 Сальникова, Г.П. Физическое развитие детей / Г.П. Сальникова. – М.: Просвещение, 2002. – 514 с.
- 36 Сиротин, О.А. Интегративный подход к воспитанию дошкольников / О.А. Сиротин. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 82 с.
- 41 Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005 – 175 с.
- 42 Тимофеева, Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников / Е.А. Тимофеева, Т.И. Осокина. – М. – 2003. – 369с.
- 43 Урунтаева Г.А. Психология дошкольника / Г.А. Урунтаева. – М.: Академия, 2001. – 336 с.

- 45 Фридман, Ф.Б. Плавание для малышей / Ф.Б. Фридман. – М.: Этерна, 2009. – 96 с.
- 47 Чернышенко, Ю.К. Кадровые аспекты системы физического воспитания детей дошкольного возраста / Ю.К. Чернышенко, Т.Г. Белоненко, О.М. Пахомова. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 196 с.
- 49 Шарманова, С.Б. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкин. – М.: Академия, 2000. – 172 с.
- 50 Шорин, Г.А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях / Г.А. Шорин, Т.Г. Мутовкина, Т.А. Тарасова. – Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Матер. научно-метод. конф. – Челябинск: ЧГИФК, 1994. – 87 с.
- 51 Шебек, В.Н. Физическое воспитание дошкольника / В.Н. Шебек, Н.Н. Ермак, А.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1998. – 145 с.
- 53 Шувалов, Ю.Н. Дифференцированный подход при массовом обучении плаванию / Ю.Н. Шувалов. – Тула, ТГУ, 2006. – 160 с.
- 54 Щербак, А.П. Физическое развитие детей в детском саду / А.П. Щербак. – М.: Академия развития, 2009. – 160 с.