

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 797.1
ББК 4410.05

DOI 10.26170/po20-06-08
ГРНТИ 14.23.05

Код ВАК 13.00.02

Тычкина Кристина Анатольевна,

мастер спорта по парашютному спорту, доцент кафедры физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 5Е; e-mail: kristinasmit@mail.ru

ИГРОВОЙ МЕТОД В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дошкольники; плавание; обучение плаванию; методы обучения; методические приемы; игровые методы обучения; игровая деятельность.

АННОТАЦИЯ. В статье описывается возможность применения игрового метода в процессе начального обучения плаванию дошкольников. На сегодняшний день вопрос максимально эффективных методов освоения конкретных плавательных движений остается открытым. Процесс обучения плаванию является длительным, а часть детей так и не овладевают данным навыком. При этом в большей степени это актуально как раз для дошкольников, что обусловлено активным формированием двигательных умений как раз в этом возрасте. Для детей данной возрастной группы ведущей формой познавательного процесса является игра. В связи с этим особое место в методике освоения плавательных движений дошкольниками занимают игры в воде. Игровые приемы позволяют за счет позитивных эмоций быстрее освоиться в воде, снижают уровень скованности, стресса, неизбежно возникающих в новой обстановке. Благодаря играм дети дошкольного возраста, еще не умеющие плавать, легче адаптируются к водной среде и быстрее осваивают необходимые движения, а те дошкольники, которые уже плавают, эффективно закрепляют формирующиеся навыки. Игровой метод снижает монотонность учебного процесса и делает интересным многократное повторение того или иного плавательного движения, что необходимо для разучивания двигательного навыка. В статье приводятся примеры конкретных игр, которые можно использовать для освоения и закрепления элементарных плавательных действий в соответствии с основными этапами обучения плаванию. Полученные результаты могут быть использованы для практического применения описанных игровых методик в процессе обучения плаванию дошкольников.

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Тычкина, К. А. Игровой метод в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста / К. А. Тычкина. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 6. – С. 75-79. – DOI: 10.26170/po20-06-08.

Tychkina Kristina Anatolievna,

Master of Sport (Skydiving), Associate Professor of Department of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

GAME METHOD IN THE PROCESS OF TEACHING SWIMMING TO PRESCHOOL CHILDREN

KEYWORDS: preschoolers; swimming; swimming training; teaching methods; methodological techniques; game teaching methods; play activity.

ABSTRACT. The article describes the possibility of using the game method in the process of primary swimming training for preschoolers. To date, the question of the most effective methods of mastering specific swimming movements remains open. The process of learning to swim is long, and some children do not master this skill. At the same time, this is more relevant for preschoolers, which is due to the active formation of motor skills at this age. For children of this age group, the leading form of the cognitive process is a game. In this regard, a special place in the method of mastering swimming movements by preschoolers is occupied by games in the water. Game techniques allow you to get used to the water faster due to positive emotions, reduce the level of stiffness and stress that inevitably arise in a new environment. Thanks to games, preschool children who do not yet know how to swim can adapt more easily to the water environment and learn the necessary movements faster, and those preschoolers who already swim effectively consolidate their emerging skills. The game method reduces the monotony of the learning process and makes it interesting to repeatedly repeat a particular swimming movement, which is necessary for learning motor skills. The article provides examples of specific games that can be used to master and consolidate elementary swimming actions in accordance with the main stages of swimming training. The results obtained can be used for practical application of the described game techniques in the process of teaching swimming to preschool children.

FOR CITATION: Tychkina, K. A. (2020). Game Method in the Process of Teaching Swimming to Preschool Children. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 6, pp. 75-79. DOI: 10.26170/po20-06-08.

Важность плавания как одного из направлений физического воспитания и детей, и взрослых давно получило

научное подтверждение [1, с. 24], именно поэтому оно включено в программы физического развития на всех этапах обучения де-

тей от дошкольных до высших образовательных учреждений [4]. Занятия в воде выступают одним из результативных способов осуществления принципов здоровьесбережения. Систематичность и регулярность уроков плавания способствует не только обретению и поддержанию хорошего уровня физической подготовки, но и оказывает благотворное влияние на нервную систему ребенка, позволяет ему быстрее и эффективнее овладеть произвольным контролем над процессом дыхания [13, с. 49]. Занятия плаванием также активизируют работу систем кровообращения, однако происходит это без серьезных нагрузок на суставы и связочный аппарат, что характерно для иных видов физических упражнений [14, с. 35].

Исследователи отмечают, что дети, регулярно занимающиеся плаванием, существенно отличаются от ровесников, физическая активность которых не организована. Эти отличия проявляются в первую очередь на уровне физической подготовки, в состоянии и развитости сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем [15]. Также плавание способствует укреплению иммунитета, повышает уровень сопротивляемости организма влиянию изменений температуры, а значит, служит профилактикой ОРЗ и других простудных заболеваний. Исследователи неоднократно обращали внимание, что плавание позволяет снизить возбудимость ребенка. Это происходит потому, что вода оказывает воздействие на все рецепторы тела, влияя тем самым на нервные центры и приводя в тонус нервную систему. Все это формирует ощущение бодрости и увеличивает работоспособность ребенка. Педагоги также отмечают, что дети во время занятий плаванием активно общаются с тренером и между собой, что позволяет формировать и развивать коммуникативные умения, способствует социализации, учит детей работать в коллективе [4].

На сегодняшний день в научной и методической литературе можно встретить большое разнообразие методик обучения плаванию [7]. Объединяя существующие подходы к обучению плаванию, выделим основные этапы данного процесса.

1. Упражнения на суше. На данном этапе выполняются упражнения, направленные на имитацию ключевых плавательных движений: гребки с поворотами головы, махи прямыми ногами от бедра без сгибания коленей, прогибы в позвоночнике в положении лежа и др. [12, с. 60]

2. Адаптация ребенка в воде, выполнение упражнений в ней. На начальном этапе ребенок должен освоить верное положение тела в процессе скольжения и при нырянии. Инструктор помогает ему, поддерживая за

ноги или за руки.

3. Изучение движений ногами при плавании вольным стилем. Инструктор придерживает ребенка за руки [8, с. 53].

В результате рассмотренных этапов ребенок осваивает умение плыть с поддержкой ног, опираясь руками на резиновый круг либо пенопластовую доску. После этого по такой же схеме обучают правильным движениям рук и дыханию с поворотами головы на вдохе. На следующем этапе формируют полноценную координацию плавательных движений с задержкой дыхания, а затем отрабатывают согласованность движений с вдохами и выдохами.

Одной из особенностей обучения дошкольников является то, что легче ими воспринимается учебный материал, который преподносится лаконично и образно. Стоит акцентировать и необходимость демонстрации движений, поскольку для детей дошкольного возраста также характерна выраженность рефлексов, отвечающих за подражание. Многие исследователи сходятся на том, что для успешного формирования и закрепления любого двигательного навыка требуется повторять одно и то же движение много раз. Кроме того, изучение нового материала должно идти параллельно с постоянным повторением ранее освоенного [3, с. 140-145].

Ведущей формой познавательной деятельности для детей дошкольного возраста выступает игра. В связи с этим в методиках обучения дошкольников особое внимание уделяется игровому методу, т. е. включению элементов игры непосредственно в процесс обучения. Это позволяет сделать его более интересным для ребенка, повышает динамику учебного процесса, формирует дополнительную мотивацию [6].

В наших ранних исследованиях уже отмечалось, что игры предполагают использование ранее изученных дошкольниками элементов и плавательных движений, а также могут включать подготовительные упражнения. В процессе обучения стоит использовать простые и понятные задания, но вместе с тем разнообразные по своей форме и применению. Как уже отмечалось, закрепление того или иного умения требует многократного повторения одного и того же движения, при этом количество таких повторов должно систематически понемногу увеличиваться. Поэтому в целях снижения монотонности процесса обучения стоит максимально разнообразить комплекс применяемых игр, заданий и упражнений [10, с. 148].

Не любая игровая деятельность способствует познавательному процессу. Игра как метод обучения дошкольников должна основываться на определенных общепедаго-

гических принципах, к которым относятся следующие:

- принцип научности (первоосновой выступают методики, получившие не только научное обоснование, но и успешно апробированные в педагогической практике);

- принцип доступности (наполнение, объем и основные характеристики игры или дидактического материала должны учитывать возраст обучаемых);

- принцип активности и осознанности (повышение уровня вовлеченности детей в познавательный процесс, формирование устойчивости учебного интереса);

- принцип наглядности (формирование у обучаемых широкого представления о тех движениях, которые в настоящий момент разучиваются, а также сопровождение и поддержка в процессе их освоения);

- принцип комплексности (реализация мероприятия по оздоровлению в каждом упражнении);

- принцип личностной ориентации (понимание и учет разных уровней физического и интеллектуального развития обучаемых, а также состояния их здоровья);

- принцип педагогической поддержки (регулярное наблюдение за процессом индивидуального развития каждого обучающегося) [2, с. 18-19].

Сегодня в различных научных, методических и дидактических источниках, посвященных обучению плаванию, можно встретить описание не только разнообразных игровых приемов, но и опыт их успешного применения с учетом индивидуальных особенностей детей разных возрастов [5]. Несмотря на наличие в литературе достаточно большого выбора всевозможных игровых приемов для начального обучения плаванию, зачастую они даются без описания конкретных методических условий использования данных игр. Другими словами, при выборе той или иной игры встает вопрос о том, подходит ли она для детей определенной возрастной группы, требует ли она наличия или, наоборот, отсутствия каких-либо плавательных умений и пр. Все эти факторы, безусловно, влияют на эффективность учебного процесса, а значит должны учитываться при выборе игровых приемов. В связи с этим, предлагаем несколько игр, которые могут быть использованы при начальном обучении плаванию дошкольников.

На начальном этапе основная задача игр – помочь занимающемуся справиться с боязнью новой для него водной среды, получить представление о ее основных свойствах, освоить подготовительные движения [9, с. 161]. Для данного этапа лучше всего подходят игры, которые связывают элементарные плавательные движения со знако-

мыми образами. Например, игра «Водолаз» может использоваться для освоения погружения в воду с выдохом. Игровой прием «Стрела» способствует освоению умения лежать на поверхности воды (держась руками за лестницу, дошкольник ложится в положение «стрела», разжимает кисти рук и должен немного удержаться на поверхности).

Рассмотрим применение игровых приемов в соответствии с основными этапами начального освоения плавания.

1. Ознакомление занимающегося с водной средой и ее основными характеристиками (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Знакомство ребенка должно продолжаться до тех пор, пока он не начнет без страха перемещаться по дну, а также уверенно совершать элементарные плавательные движения. Наиболее эффективны для решения данных задач следующие игровые приемы:

- «Надень шляпу», «Вырос гриб» (ребенку предлагается поднырнуть под резиновый круг, оказавшись внутри кольца);

- «Надуй шар» и «Лопнул шар» (способствуют осознанию, что невозможно полностью погрузиться под воду с легкими, полными воздуха, что необходимо для дальнейшего обучения нырянию и погружению в бассейн).

2. Освоение умений всплывать, лежать, скользить по поверхности воды, понимание выталкивающих и поддерживающих свойств воды необходимо для того, чтобы дети могли более уверенно чувствовать себя в водной среде. Для этого могут использоваться следующие игры:

- «Крокодил» (формирует представление о плавучести тел, а также позволяет эмпирически почувствовать выталкивающую силу воды). Ребенку предлагается стать «крокодилом»: опираясь на дно руками, вытянуть ноги и полежать на поверхности воды. Более сложный вариант: вытянуть руки вперед или убрать их на бедра;

- «Носик и животик вверх» (способствует освоению плавания на спине, выполняется на небольшой глубине, при выполнении упражнения важно добиться, чтобы ребенок не прижимал подбородок к груди и не запрокидывал голову);

- «Стрела».

3. Разучивание скольжения в воде и постановка правильного дыхания возможна с использованием приемов:

- «Привет» (данная игра предполагает проныривание в вертикально стоящие обручи и приветствие инструктора, который сначала сам придает ускорение, а затем ребенок постепенно учится делать это самостоятельно);

- «Торпеда» (ребенок принимает позу «торпеды» – руки соединены за головой,

тело вытянуто, предлагается проскользнуть в установленные в воде ворота).

4. Освоение и развитие умения совершать прыжки в воду. Чтобы помочь дошкольнику контролировать свои движения, рекомендованы следующие игровые приемы:

– «Прыжок в колодец» (разучивание прыжков ногами вниз);

– «Оседлай коня» (прыжки в воду на надувные подушки);

– «Прыжок тигра в кольцо» (способствует освоению поверхностных прыжков головой вперед);

– «Лодка» (позволяет провести анализ и способствует осознанию плавательных действий, через образ лодки объясняются основные плавательные движения) [11].

Для повышения эффективности использования данных приемов необходимо принимать во внимание следующие требования:

– четко объяснять правила игры;

– принимать участие в играх должны все занимающиеся дети;

– чем прохладнее вода в бассейне, тем активнее и динамичнее должны быть упражнения, тем в более быстром темпе их нужно проводить;

– необходимо внимательно следить, чтобы правила строго соблюдались;

– по завершении игры объявлять результаты, отмечать успехи;

– игры стоит заканчивать до того, как

дети начнут уставать;

– по возможности добавлять соревновательные моменты.

В завершении можно сформулировать следующие заключительные положения:

1. Игровые методы в процессе обучения дошкольников плаванию отличаются высокой эффективностью и позволяют в сжатые сроки освоить необходимые движения и умения. Игра позволяет без потери интереса со стороны ребенка и монотонности стимулировать многократное повторение разучиваемого движения, тренировать различные варианты его использования, что в целом положительно сказывается на развитии и закреплении двигательных навыков.

2. Игровые приемы значительно уменьшают психическую и эмоциональную нагрузку, снижают уровень напряжения, возникающего в организме в связи с физической нагрузкой, позволяют формировать устойчивую мотивацию на регулярные занятия, создают положительный интерес к обучению плаванию.

3. Игровой метод имеет высокий потенциал в процессе работы с дошкольниками и содействует решению задач здоровьесбережения, обеспечивает должный уровень физического развития детей, укрепляет здоровье, способствует социализации и учит разным вариантам коммуникации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2014. – 320 с.
2. Волошина, Л. Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3–7 лет / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. – М. : Вентана-Граф, 2015. – 224 с.
3. Евдокимова, Е. С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника / Е. С. Евдокимова. – М. : Сфера, 2016. – 406 с.
4. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П. П. Капотов. – М. : Воениздат, 2018. – 498 с.
5. Качковская, Н. А. Эффективность применения игрового метода в обучении плаванию детей дошкольного возраста / Н. А. Качковская // Молодой ученый. – 2017. – № 8 (142). – С. 335-337.
6. Колмыкова, Л. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДООУ / Л. А. Колмыкова. – М. : Детство-Пресс, 2012. – 868 с.
7. Комарова, Е. Л. Подходы к обучению дошкольников плаванию / Е. Л. Комарова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 9-2. – С. 132-136.
8. Муминов, Ф. М. Особенности методики обучения плаванию дошкольников 4–7 лет / Ф. М. Муминов // Фан-Спортга. – 2020. – № 4. – С. 52-55.
9. Нагорнова, Л. В. Игра как метод обучения младших школьников / Л. В. Нагорнова, В. И. Волынкин // Гуманитарные исследования. – 2014. – № 2 (50). – С. 160-164.
10. Пушкарева, И. Н. Инновационные методы в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста / И. Н. Пушкарева, К. А. Сметская, В. Ф. Коротких // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 9. – С. 147-150.
11. Пытько, Е. П. Сюжетно-игровой метод в обучении детей различным стилям плавания / Е. П. Пытько // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 1. – С. 74-77.
12. Распопова, Е. А. Методика формирования устойчивого навыка плавания на основе использования средств водных видов спорта / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Педагого-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11, № 1. – С. 57-63.
13. Родин, Ю. И. Особенности формирования навыка плавания и психомоторного развития детей дошкольного возраста / Ю. И. Родин, Д. С. Антипов // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 1 (77). – С. 49-51.
14. Токаева, Т. Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3–7 лет. ФГОС ДО : монография / Т. Э. Токаева. – М. : Сфера, 2016. – 401 с.

15. Федулова, А. А. Раннее плавание для малышей. Новорожденные и груднички / А. А. Федулова. – М. : Интеллект, 2017. – 736 с.

REFERENCES

1. Bulgakova, N. Zh., Popov, O. I., Raspopova, E. A. (2014). *Teoriya i metodika plavaniya* [Swimming theory and methodology] / ed. by N. Zh. Bulgakova. Moscow, Akademiya. 320 p.
2. Voloshina, L. N., Kurilova, T. V. (2015). *Igrayte na zdorov'e! Fizicheskoe vospitanie detey 3–7 let* [Play for health! Physical education of children 3–7 years old]. Moscow, Ventana-Graf. 224 p.
3. Evdokimova, E. S. (2016). *Pedagogicheskaya podderzhka sem'i v vospitanii doshkol'nika* [Family pedagogical support in the upbringing of a preschooler]. Moscow, Sfera. 406 p.
4. Kapotov, P. P. (2018). *Obuchenie plavaniyu* [Swimming training]. Moscow, Voenizdat. 498 p.
5. Kachkovskaya, N. A. (2017). Effektivnost' primeneniya igrovogo metoda v obuchenii plavaniyu detey doshkol'nogo vozrasta [The effectiveness of using the game method in teaching swimming to preschool children]. In *Molodoy uchenyy*. No. 8 (142), pp. 335–337.
6. Kolmykova, L. A. (2012). *Netraditsionnye podkhody k fizicheskomu vospitaniiu detey v DOU* [Non-traditional approaches to the physical education of children in preschool educational institutions]. Moscow, Detstvo-Press. 868 p.
7. Komarova, E. L. (2020). Podkhody k obucheniiu doshkol'nikov plavaniyu [Approaches to teaching preschoolers to swim]. In *Voprosy pedagogiki*. No. 9–2, pp. 132–136.
8. Muminov, F. M. (2020). Osobennosti metodiki obucheniya plavaniyu doshkol'nikov 4–7 let [Features of swimming teaching methods for preschoolers 4–7 years old]. In *Fan-Cportga*. No. 4, pp. 52–55.
9. Nagornova, L. V., Volynkin, V. I. (2014). Igra kak metod obucheniya mladshikh shkol'nikov [Play as a method of teaching younger students]. In *Gumanitarnye issledovaniya*. No. 2 (50), pp. 160–164.
10. Pushkareva, I. N., Smetskaya, K. A., Korotkikh, V. F. (2015). Innovatsionnye metody v protsesse obucheniya plavaniyu detey doshkol'nogo vozrasta [Innovative methods in the process of teaching swimming for preschool children]. In *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. No. 9, pp. 147–150.
11. Pyt'ko, E. P. (2020). Syuzhetno-igrovoy metod v obuchenii detey razlichnym stilyam plavaniya [Subject-play method in teaching children different swimming styles]. In *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: Gumanitarnye nauki*. No. 1, pp. 74–77.
12. Raspopova, E. A., Postol'nik, Yu. A. (2016). Metodika formirovaniya ustoychivogo navyka plavaniya na osnove ispol'zovaniya sredstv vodnykh vidov sporta [Methodology for the formation of a sustainable swimming skill based on the use of water sports]. In *Pedagogo-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta*. – Vol. 11. No. 1, pp. 57–63.
13. Rodin, Yu. I., Antipov, D. S. (2019). Osobennosti formirovaniya navyka plavaniya i psikhomotornogo razvitiya detey doshkol'nogo vozrasta [Features of the formation of swimming skills and psychomotor development of preschool children]. In *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura*. No. 1 (77), pp. 49–51.
14. Tokaeva, T. E. (2016). *Bud' zdorov, doshkol'nik. Programma fizicheskogo razvitiya detey 3–7 let. FGOS DO* [Be healthy, preschooler. Physical development program for children 3–7 years old. FSES PE]. Moscow, Sfera. 401 p.
15. Fedulova, A. A. (2017). *Rannee plavanie dlya malyshey. Novorozhdennye i grudnichki* [Early swimming for toddlers. Newborns and babies]. Moscow, Intellect. 736 p.