

УДК 796
ББК 75

DOI: 10.24411/2500-0365-2020-15223

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ С ПРИЗНАКАМИ ВОДОБОЯЗНИ

Ю. А. Постольник, Ю. А. Бубенцова

Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

Плавание является средством оздоровления и полноценного физического развития ребёнка, а также жизненно необходимым навыком. Среди факторов, препятствующих освоению навыка плавания, особое место занимает водобоязнь. Поскольку массовое обучение плаванию у детей с признаками водобоязни не приводит к положительному результату, необходимо искать пути решения данной проблемы. В статье приводятся данные об эффективности работы по обучению плаванию дошкольников с признаками водобоязни, в основу которой положены разнообразные формы игровых упражнений: игр-забав; сюжетные и бессюжетные игры; игры с элементами соревнований и эстафет; применение индивидуального подхода, нестандартного инвентаря, любимых игрушек ребёнка, которые участвовали в сюжете занятий; поощрение ребёнка за каждое занятие. В результате исследования выявлено, что применение игрового метода в обучении плаванию в экспериментальной группе позволило эффективнее усваивать двигательную деятельность в усложнённых условиях. Дети проявляли волевые качества и физические способности, которые благоприятно сказались на снятии напряжения и страха перед водой, ускорился процесс обучения плавательным умениям. Дети экспериментальной группы достоверно превосходили детей из контрольной группы по всем плавательным тестам и отношению к занятиям в конце эксперимента.

Ключевые слова: *дошкольники, обучение плаванию, водобоязнь, игровой метод, плавание в дошкольном учреждении, дети с водобоязнью.*

Введение. Комплексность процесса формирования организма и личности в раннем возрасте достигается путём систематического поддержания нагрузки на все участки тела. Для обеспечения максимального комфорта с наименьшими затратами ресурсов, в том числе организма, для достижения необходимого эффекта сопротивления и нагрузки используется плавание.

Плавание, как средство развития организма, является важнейшей составляющей жизни, поэтому необходимо внимательно и с осторожностью вовлекать детей в процесс обучения для предотвращения развития риска негативного отношения к воде [1; 3]. Вода и занятия в воде оказывают благоприятное воздействие на центральную нервную систему, способствуют формированию положительного психоэмоционального фона, не-

обходимого в повседневной жизнедеятельности [6]. Однако при проблеме повышенной чувствительности к водной среде стоит отметить обратную вегетативную работу центральной нервной системы в виде вегетососудистых реакций, которые выражаются в дрожи в теле, учащении дыхания, появлении покраснений и раздражений кожи, чувстве покалывания в руках и ногах [1].

Несмотря на то, что боязнь воды испытывает малая часть детей, эта проблема очень актуальна на начальном этапе обучения плаванию. В большинстве случаев водобоязнь зависит от возрастных особенностей и имеет временный характер. Как правило, с возрастом страх перед водой дети перерастают. Как показало наблюдение, в дошкольном учреждении Москвы в 2013–2018 гг. дети младших дошкольных групп (возрастная категория

3–4 года, в количестве 450 человек) при ознакомлении с водными процедурами: отказались от занятий плаванием по причине «страха водного пространства» — до 35 % детей, а через год эти же дети изъявили желание заниматься, однако почти у 4 % детей остался признак водобоязни.

Для обучения детей дошкольного возраста плаванию используются разнообразные методики проведения занятий с обязательным включением разделов по адаптации и привыканию детей к водной среде, ознакомление с физическими свойствами воды [1; 4; 6]. Однако в действительности, в условиях массового обучения плаванию, упомянутые мероприятия в целом не приводят к ожидаемому результату у детей с признаками водобоязни.

Задачей настоящей статьи было выявить эффективность игрового метода при обучении плаванию детей дошкольников с признаками водобоязни на этапе освоения в водной среде.

Материалы и методы. Педагогический эксперимент проходил на базе дошкольных подразделений государственных образовательных учреждений в Северо-Западном и Северо-Восточном округах города Москвы, в условиях малогабаритных бассейнов (7×3×0,8 м). В эксперименте участвовало 36 детей в возрасте 5–6 лет, которые были разбиты на 4 группы: 2 экспериментальных группы (далее по тексту — ЭГ) и 2 контрольных группы (далее — КГ) по 9 человек в каждой. В начале исследования все воспитанники были здоровы, а уровень их плавательной подготовленности оценивался как «дети с признаками водобоязни» — это дети, которые боялись брызг, вставать под душ, заходить в воду в бассейне, что свидетельствовало об идентичности групп ($p > 0,05$). Дети из обеих групп нуждались в специальном подходе обучения плаванию. Занятия по плаванию проводились во второй половине дня и были внесены в сетку расписания дополнительных занятий, которые проходили 2 раза в неделю по 30 минут в течение всего учебного года.

В конце экспериментальной работы был проведён опрос семей воспитанников, посещавших занятия в бассейне, с целью выявления мнений о целесообразности применения игрового метода в обучении плаванию дошкольников с признаками водобоязни ($n = 18$) и итоговая оценка освоения плавательным умениям дошкольников с признаками водобоязни в обеих группах.

В КГ занятия проводились согласно программному материалу «Истоки» [2] и общеизвестным

практическим рекомендациям по преодолению водобоязни и освоению в водной среде, в основе которых применялись упражнения: на суше; в воде около бортика; в воде с поддержкой инструктора; в воде без вспомогательных средств [7].

ЭГ занималась по программе обучения Т. А. Протченко и Ю. С. Семёнова [5]. Учебный материал включал разнообразные формы игровых упражнений: игры-забавы; сюжетные и бессюжетные игры, в том числе сопровождаемые стихами, песнями и загадками; игры с элементами соревнований и эстафет [8]. При проведении занятий широко применялся нестандартный инвентарь (лейки, пластмассовые бутылки из-под йогурта, детские ведра, объёмом по 0,5 л, любимые игрушки детей), которые участвовали в сюжете занятий. В основу положен индивидуальный подход к каждому ребёнку (без насилия захода в воду, крика и наказания); непосредственная помощь инструктора плавания и родителя; поощрение ребёнка за каждое занятие. В дополнение к практическим занятиям рекомендовалось выполнить домашнее задание, (включающее подготовку материала к занятию в виде рисунков и других поделок из подручных средств), которое стимулировало дополнительное желание приходить на занятия.

Подготовительная часть занятия проходила на суше рядом с ванной бассейна. Дети ЭГ выполняли общеразвивающие упражнения и упражнения с разными сравнениями; знакомились с доступными их пониманию свойствами воды: тёплая, мягкая, чистая, прозрачная; умывали и купали (кукол, резиновые игрушки); набирали воду в бутылки, переливали, выливали — все подготовительные действия сопровождалось стихами, песнями и загадками. Игровые задания и простейшие действия по адаптации детей к водному пространству в учебный процесс вводились постепенно и продолжались до того момента, как дети освоятся с водой, смогут безбоязненно и уверенно — с помощью родителя и самостоятельно — входить в воду и передвигаться по дну бассейна.

В основной части дети ЭГ осваивали упражнения с элементами игры на перемещение в воде (методом фронтально и поточно по периметру бассейна): вначале, держась за неподвижную опору руками, проходили в цветные арки, выстроенные «туннелем»; выполняли различные переправы; пытались обойти все препятствия из обручей, которые лежат на воде; преодолевали дистанцию «под водопадом» и «дождём» — тренер держал

шланг, из которого лилась вода температурой на 2 °С ниже, чем в бассейне.

Активно применялись сюжетно-ролевые уроки, которые создали дополнительный интерес дошкольников к занятиям плавания. Такие занятия подчинены определённому сюжету, например, уроки-сказки:

«Колобок» — дети плывут по кругу бассейна и встречают зайца, затем медведя, волка, лису; после встречи лисы, педагог предлагает собрать рассыпанные мячи (в воде) и подарить лисе, чтобы она не съела Колобка.

«Загорелся Кошкин дом» — дети действуют по мотивам сказки; «пришли в гости» — выполняют различные передвижения в воде по кругу, «танцевали» — выполняют танцевальные движения в воде, «играют» — в парах кружатся, хлопают в ладоши в воде, далее «пожар» (инструктор, зажигает фонарь, имитируя пожар), дети плывут с вёдрами, лейками — тушат «Кошкин дом». Элементы сказок были приготовлены каждым ребёнком в рамках домашних заданий.

«Путешествие вплавь» — дети преодолевают дистанцию бегом с мячом, затем с плавательной доской, далее прыжками с гибкой палкой, потом следовали по дистанции с любимой игрушкой и буксировали надувной круг.

При повторении игровых упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, использовались задания одного типа, но разного содержания.

На всех этапах обучения использовалось поддерживающее оборудование (гибкая палка-нудл, нарукавники), необходимость поддерживающих средств в обучении плаванию подчёркивается

многими авторами [4]. Наружники служили поддерживающим средством, для предотвращения непредвиденных обстоятельств, если вдруг вода сойдёт ребёнка с ног, попадёт в глаза и ребёнок потеряет равновесие, чтобы он не растерялся и не запаниковал.

Результаты. Аргументом использования игрового метода в обучении плаванию детей с признаками водобоязни является высокая эмоциональность и значимость самого занятия, которая приводила к стимулированию психологического комфорта, несмотря на сложности и изнурительность процедур. Кроме того, игровая модель обучения позволяла эффективнее усваивать полученные специальные знания и самостоятельность в процессе выполнения тематических заданий, которые благоприятно сказывались на снятии напряжения и страха перед водной средой. Также игровая деятельность являлась мощным мотивационным средством в образовательном пространстве.

В завершение экспериментальной работы была проведена итоговая оценка плавательным умениям старших дошкольников с признаками водобоязни [8] и опрос семей воспитанников с целью выявления отношения к занятиям в бассейне.

Из данных таблицы можно сделать вывод, что этап передвижений в воде освоили обе группы, но показатели ЭГ выше на 0,6 балла, эта наименьшая разница между группами в показателях. По остальным показателям средний балл в ЭГ выше на 1–1,5 балла.

Для получения мнений респондентов был использован анкетный опрос семей воспитанников, направленный на выявление интереса и отношения

Средние показатели овладения плавательными умениями дошкольников с признаками водобоязни ЭГ и КГ в конце эксперимента, баллы

Показатель	Экспериментальная группа <i>n</i> = 8	Контрольная группа <i>n</i> = 8	<i>P</i>
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
Передвижения по дну бассейна: 1) ходьба руки на пояс 2) бег обычный 3) прыжки лицом 4) прыжки спиной	3,67 ± 0,47	3,0 ± 0,94	<0,05
Погружение лица в воду	3,44 ± 0,49	2,1 ± 0,87	<0,05
Выдохи в воду	3,22 ± 0,78	2,11 ± 0,56	<0,05
Лежание на груди	3,89 ± 0,31	2,3 ± 0,81	<0,05
Плавание с плавательной доской при помощи движений ног	3,78 ± 0,41	2,44 ± 0,68	<0,05

к занятиям в воде. Анкетирование проходило в конце экспериментальной работы. Участвовало 36 родителей (18 родителей ЭГ и 18 родителей КГ) с разным образовательным уровнем.

В ЭГ 100 % родителей отметили, что их дети не страдают чувством страха перед водой, а в КГ 33,3 % родителей пояснили, что у детей осталось чувство осторожности перед водной средой, эти дети боялись отходить от бортика бассейна и передвигались в воде, держась за инструкторский шест или бортик бассейна. В ЭГ 100 % родителей воспитанников отметили, что занятия плаванием дети посещают с удовольствием, однако родители КГ 44,4 % выразили мнение, что к середине учебного года у детей снизился интерес к занятиям. На вопрос: «Рассказывает ли ваш ребёнок про занятия в бассейне» 100 % родители ЭГ ответили «да, рассказывает» (поясняя, «что дети рассказывают “взахлёб” и пытаются предугадать, что может быть на следующем занятии»). 55,6 % родителей КГ сообщили, что дети в начале учебного года активнее рассказывали про занятия.

Выводы. Использование игрового метода в обучении плаванию старших дошкольников с признаками водобоязни создало положительный эмоциональный фон для снятия напряжения и страха перед водой, побудило детей к активному выполнению упражнений. Применение широкого круга подготовительных игровых упражнений и игр способствует более быстрому овладению плавательными умениями, повышает интерес к занятиям.

Заключение. Боязнь воды испытывает малая часть детей (до 4 %). Эта проблема очень актуальна на начальном этапе обучения плаванию и требует определённых знаний и умений от педагога. Применение игрового метода в обучении плаванию дошкольников с признаками водобоязни позволяет

детям эффективнее усваивать двигательную деятельность в усложнённых условиях. Дети проявили волевые качества и физические способности, которые благоприятно сказались на снятии напряжения и страха перед водной средой, а также ускорили процесс обучения плавательным умениям.

Список литературы

1. Бетехтин, Ю. О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни : дис. ... канд. пед. наук / Ю. О. Бетехтин. — Тула, 2010. — 136 с.
2. Истоки : примерная основная общеобразоват. программа дошкольного образования / под ред. Л. А. Парамоновой. — М. : ТЦ Сфера, 2013. — 320 с.
3. Немеровский, В. М. Развитие физической культуры дошкольников 5–6 лет средствами сюжетно-ролевых игр : дис. ... канд. пед. наук / В. М. Немеровский. — СПб., 2009. — 224 с.
4. Постольник, Ю. А. Формирование профессиональных компетенций студенток на занятиях плаванием средствами водных видов спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Постольник. — М., 2015. — 139 с.
5. Протченко, Т. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семёнов // Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. — М. : Шк. кн., 2009. — 22 с.
6. Распопова, Е. А. Методика формирования устойчивого навыка плавания на основе использования средств водных видов спорта / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Пед.-психол. и медико-биол. проблемы физ. культуры и спорта. — 2016. — Т. 11, № 1. — С. 57–63.
7. Сидорова, И. В. Как научить ребёнка плавать : практ. пособие / И. В. Сидорова. — М. : Айрис-пресс, 2011. — 144 с.
8. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / под ред. А. А. Чеменевой. — СПб. : Детство-Пресс, 2011. — 336 с.

Поступила в редакцию 16 января 2020 г.

Для цитирования: Постольник, Ю. А. Эффективность игрового метода в обучении плаванию дошкольников с признаками водобоязни / Ю. А. Постольник, Ю. А. Бубенцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 2. — С. 146–150.

Сведения об авторе

Постольник Юлия Александровна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. postolnikyua@mgpu.ru

Бубенцова Юлия Александровна — старший преподаватель кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. bubencovaua@mgpu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 2, pp. 146–150.

Game-based Method for Teaching Older Preschoolers with Signs of Hydrophobia how to Swim**Y.A. Postolnik¹, Y.A. Bubentsova²**

Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

¹postolnikyua@mgpu.ru, ²bubencovaua@mgpu.ru

The article describes research results on the effectiveness of teaching swimming to older preschoolers with signs of hydrophobia. The benefits of the game method are described. Swimming training program for early preschoolers with signs of hydrophobia included experimental methodology based on various forms of games and exercises: folk games, story and plot games, games with elements of competitions and relay races. The research results show that this methodology improves swimming readiness of older preschoolers with signs of hydrophobia.

Keywords: *preschoolers, swimming training, hydrophobia, game method.*

References

1. Betekhtin Yu.O. *Differentsirovannaya metoda obucheniya plavaniyu detey 5–7 let s priznakami vodoboyazni* [Differentiated method of teaching children 5–7 years of age to swim with signs of hydrophobia. Thesis]. Tula, 2010. 136 p. (In Russ.).
2. *Istoki: primernaya osnovnaya obshheobrazovatel'naya programma doshkol'nogo obrazovaniya*, ed. by L.A. Paramonova [Source: approximate basic General education program of preschool education. ed. L. A. Paramonova]. Moscow, 2013. 320 p. (In Russ.).
3. Nemerovskiy V.M. *Razvitiye fizicheskoy kul'tury doshkol'nikov 5–6 let sredstvami syuzhetno-rolevykh igr* [Development of physical culture of preschool children aged 5–6 years by means of story -role-playing games. Thesis]. St. Petersburg, 2009. 224 p. (In Russ.).
4. Postolnik Yu.A. *Formirovaniye professionalnykh kompetentsiy studentok na zanyatiyakh plavaniyem sredstvami vodnykh vidov sporta* [Formation of professional competencies of students in swimming classes by means of water sports. Thesis]. Moscow, 2015. 139 p. (In Russ.).
5. Protchenko T.A., Semyonov Yu.A. *Primernaya programma i instruktivno-metodicheskiye rekomendatsii po plavaniyu detey ot 2 do 7 let* [Example program and instructional guidelines for swimming for children from 2 to 7 years]. *Primernyye programmy po plavaniyu ot 2 do 18 let* [Approximate programs for swimming from 2 to 18 years]. Moscow, 2009. 22 p. (In Russ.).
6. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. *Metodika formirovaniya ustoychivogo navyka plavaniya na osnove ispol'zovaniya sredstv vodnykh vidov sporta* [Method of forming a sustainable swimming skill based on the use of water sports facilities.]. *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport], 2016, vol. 11, no. 1, pp. 57–63. (In Russ.).
7. Sidorova I.V. *Kak nauchit' rebyonka plavat': prakticheskoye posobiye* [How to teach a child to swim: a practical guide]. Moscow, 2011. 144 p. (In Russ.).
8. *Sistema obucheniya plavaniyu detey doshkol'nogo vozrasta*, ed. by A.A. Chemeneva [A system for teaching preschool children to swim, ed. by A.A. Chemeneva]. St. Petersburg, 2011. 336 p. (In Russ.).