

СОСТЯЗАТЕЛЬНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Пирназаров Ш.А.

*Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта*

Аннотация. С целью повышения эффективности формирования начальных навыков плавания проведено исследование на основе применения игрового метода, как наиболее соответствующего возрастным особенностям младших школьников. Выявлены психофизические особенности развития детей 7-8 лет, влияющие на способы и формы обучения плаванию. Разработаны средства и методические приемы игры как средства обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Предложены критерии отбора содержания игр в воде. Выявлены психофизические особенности развития детей 7-8 лет. Представлены результаты педагогического исследования, доказывающие перспективность внедрения игровых средств в концепцию целостнораздельного подхода к формированию начальных плавательных навыков.

Ключевые слова: навыки плавания, игровой метод, младшие школьники.

Обучение начальным навыкам плавания как специализированный педагогический процесс должно основываться на специфических особенностях физического и психического развития ребенка. Наиболее предпочтительный период для начала занятий плаванием считается 7-8 лет. Психофизиологические особенности детей младшей школы как первоначальной ступени образования и развития нельзя считать окончательно сформированными, уместно вести речь о наиболее общих чертах данного возрастного периода. В

семилетнем возрасте сглаживаются диспропорции антропометрических показателей, характерные для дошкольников, весоростовые характеристики гармонизируются. Наряду с физическим ростом органов и тканей происходит совершенствование функциональных систем.

Психические особенности младших школьников связаны с началом дифференциации внутренней сферы личности и внешней среды. Ребенок начинает осознавать и выстраивать взаимоотношения с внешней средой, однако способность к самоконтролю и анализу двигательных действий находится на низком уровне. В процессе освоения движений преобладает не интеллектуальный, а подражательно двигательный компонент.

Важной чертой для реализации задач физического воспитания является высокая возбудимость нервных процессов и слабость внутреннего торможения, что приводит к неустойчивости внимания и быстрой утомляемости. В связи с этим актуален поиск средств физической культуры, обладающих высокой эмоциональностью и сменой ситуационных условий выполнения. Подобными характеристиками обладает состязательно-игровой метод [1, 2].

Целью исследования выдвинуто повышение эффективности формирования начальных навыков плавания, достигаемой применением игрового метода, как наиболее соответствующего возрастным особенностям младших школьников.

За основу формирования начальных элементов техники плавания принят игровой метод, реализуемый на основе сюжета, содержания и правил игры.

Методическими приемами игрового метода, встроенными в основной перечень задач исследования, обозначены: комплексное либо избирательное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков; использование в игре элементов состязательности с целью повышения эмоциональности занятий и заинтересованности детей; применение оптимально высокой физической нагрузки в обстановке соперничества и стремления к выигрышу; создание условий для проявления волевых и интеллектуальных качеств занимающихся; предоставление играющим инициативы и вариативности действий; воспитание нравственных качеств при соблюдении правил игры в условиях соперничества [4, 6].

При обучении начальным навыкам плавания средства игрового метода применялись в следующей последовательности: простейшие игровые задания; сюжетные игры в воде; упражнения состязательной направленности; эстафеты в плавании по элементам; комплексы состязательно-игровых упражнений [5]. Критериями отбора содержания игр являлись: уровень психофизического развития детей, дидактическая направленность и условия проведения игры, степень ее эмоционального воздействия на занимающихся, возможность индивидуального или группового участия в игре.

Процентное соотношение игр различной тематической направленности в объеме времени курса обучения составило: игры на освоение с водой – 15 %; игровые задания на освоение навыка дыхания – 15 %; игры на освоение горизонтального обтекаемого положения тела в скольжении – 20 %; игры на овладение элементами техники плавания и их координацию – 25 %; комплексные игровые упражнения на закрепление и совершенствование начальных навыков плавания – 25 %. Программа занятий игровым методом включала 72 занятия по 45 мин каждое.

В течение года наблюдались 36 детей (20 человек в ЭГ; 16 – в КГ) в возрасте $7,5 \pm 0,2$ лет при обучении начальным элементам техники плавания. Исходные показатели психофизического развития детей диагностировались статистически однородными. Контрольная группа детей занималась по утвержденной программе начального обучения плаванию в объеме 72 часов.

Критериями оценки эффективности игрового метода обучения начальным элементам выступили показатели гидродинамических параметров техники плавания [3].

Результатами тестирования по окончании исследования диагностируется достоверный рост уровня освоения начальных элементов техники плавания детьми экспериментальной и контрольной групп (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей испытуемых в плавании, $\bar{x} \pm m$

Показатель	ЭГ	КГ	t
Скорость плавания, м/с	$0,60 \pm 0,03$	$0,60 \pm 0,04$	2,3
Дистанция продвижения за цикл гребков, м	$0,81 \pm 0,04$	$0,62 \pm 0,05$	3,4
Темп плавания, цикл/мин	$44,1 \pm 2,7$	$57,3 \pm 1,4$	2,2
Тяговая сила, кг	$7,45 \pm 0,6$	$5,90 \pm 0,5$	2,7
Коэффициент силовых возможностей, %	$0,68 \pm 0,04$	$0,56 \pm 0,03$	1,5

Уровень координации младших школьников заметно повысился, что способствовало овладению техникой спортивных способов плавания. Высокая подвижность в суставах и общая гибкость обусловили освоение амплитуды гребковых движений, выразившееся в увеличении шаговых характеристик техники плавания и снижении темпа гребков испытуемых экспериментальной группы.

При освоении чрезмерно сложных для детей КГ координаций наблюдаются сопутствующие напряжения, иррадиация нервных импульсов, чему способствует непривычная водная среда, в которой ребенок на начальном этапе обучения безуспешно пытается найти твердую опору.

Новые возможности повышения компонентов силового потенциала раскрываются при переходе на более высокий режим мощности развиваемых усилий и реализации силовых качеств испытуемыми ЭГ. Полученный результат связан с процессами улучшения метаболического обмена, стимулирующего эффективность энергетического обеспечения игровых действий обучаемых.

Под влиянием игрового метода обучения волевая сфера обучаемых ЭГ

развивалась как направленность на достижение определенной мотивированной цели по освоению элементов техники плавания. Сама целенаправленная деятельность протекала под влиянием ценностноориентировочной оценки поступков.

Таким образом, игровой метод является средством не только интенсивного освоения начальных элементов техники плавания, но и психологического и интеллектуального развития, которое обуславливает интеллектуализацию процесса обучения, его осознанность и мотивацию.

Поддержание высокого эмоционального фона занятий применением игровых упражнений и заданий позволило моделировать состязательные ситуации и способствовало поддержанию работоспособности и интереса детей к занятиям, эффективному усвоению начальных элементов техники плавания.

Ресурс возможностей игрового метода позволяет рассматривать его как проектную организационно-методическую основу обучения навыкам плавания младших школьников. Качественный скачок в психофизическом развитии детей 7-8 лет диктует необходимость ориентирования на менее алгоритмизированные, преимущественно игровые формы обучения.

ВЫВОДЫ. Итоги применения игрового метода в обучении младших школьников техническим элементам плавания доказывает перспективность внедрения игровых средств в концепцию целостно-раздельного подхода к формированию начальных плавательных навыков. Ключевым элементом интеграции игрового метода в дидактические основы плавания является соответствие методических особенностей игровой методики обучения возрастным особенностям детей начальной школы.

Список литературы

1. Ikramov F. T., Azimov Z. N. Features of use rowing pool //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 1154-1159.
2. ИКРОМОВ Ф. Т., ПИРМУХАМЕДОВ У. М. ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ БАЛАНСА ГРЕБЦОВ БАЙДАРОЧНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 16. – №. 2. – С. 57-61.
3. ИКРОМОВ Ф. Т., АЗИМОВ З. Н., ПИРМУХАМЕДОВ У. М. ЭФФЕКТИВНОСТЬ КАЧЕСТВЕННОГО ОСВОЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ У ГРЕБЦОВ БАЙДАРОЧНИКОВ 10-11 ЛЕТ //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 16. – №. 2. – С. 39-44.

4. Ikramov B. F. EFFECTIVE METHODS AND MEANS FOR DEVELOPING BALANCE IN PRESCHOOL CHILDREN //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 16. – №. 2. – С. 54-56.
5. Pirnazarov S. A., Shamsiddinov S. X. CHANGE INDICATORS OF PHYSICAL PERFORMANCE YOUNG SWIMMERS UNDER INFLUENCE WIDE RANGEDIFFERENT TRAININGS MEANS //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 12. – С. 232-236.
6. Muminov F. M. Features of the methodology for teaching swimming to preschoolers 4-7 years old //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 440-448.