

#### Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ (ПРОЕКТА) – «ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В МАЛОГАБОРИТНЫХ БАССЕЙНАХ».

#### Слайд 2

Цель – установить различия изменений в уровне технической, плавательной и физической подготовленности дошкольников занимающихся по традиционной методике и методики с использованием элементов синхронного плавания.

Достижению цели способствовали задачи исследования, представленные на слайде презентации.

#### Слайд 3

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование освоенности элементов техники синхронного плавания;
4. Тестирование физической подготовки;
5. Тестирование плавательной подготовленности;
6. Методы математической статистики;
7. Организация исследования.

#### Слайд 4

Ключевыми задачами начального периода обучения выступают следующие:

1. Формирование у дошкольников интереса к занятиям спортом в целом и плаванием в частности;
2. Воспитание у дошкольников хорошее отношение к плаванию в целом;
3. Укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие занимающегося дошкольника;
4. Активное развитие физических качеств, а также технической и плавательной подготовленности ребенка.

#### Слайд 5

Эффективное обучение синхронному плаванию базируется на многократном повторении всех упражнений и каждого из элементов синхронного плавания.

В целях реализации принципа доступности успешного обучения синхронному плаванию в детских образовательных учреждениях следует:

1. Создать какой-либо образ об изучаемом элементе у дошкольника;

2. Уделять ключевое внимание упражнениям в состоянии скольжения, способствующие освоению равновесия в воде, горизонтального положения тела;

3. Отдувать элементы синхронного плавания изначально по частям, а потом уже целом в целом упражнении.

#### Слайд 6

Большинство экспертов по обучению синхронному плаванию отмечают, что в процессе обучения следует:

1. Создать у дошкольников умозрительные двигательные представления о технике выполнения различных движений руками и ногами на суше;

2. Попытаться сделать так, чтобы ребёнок не боялся воды в младшем возрасте;

3. Создать у ребенка двигательное представление об особенностях движения тела в воде.

#### Слайд 7

На начальной стадии обучения педагогу необходимо поддерживать интерес дошкольника к занятиям синхронным плаванием, поскольку повторение одинаковых движений вызывает усталость и надоедает ему. Для преодоления негативного восприятия необходимо разнообразить процесс обучения синхронному плаванию, а именно:

1. В процессе тренировок добавлять игры для конкретной возрастной только группы;

2. Добавлять соревновательные элементы;

3. Давать домашнее задание, где необходимо нарисовать упражнение, прослушать или подобрать музыку, сделать растяжку.

#### Слайд 8

В результате проведения исследований были получены следующие результаты. Показатели тестирования плавательной подготовленности до эксперимента. В ходе предварительного тестирования плавательной подготовленности выявили, что в упражнениях «Задержка дыхания на вдохе», «Плавание с элементами брасса» результаты выше в ЭГ.

#### Слайд 9

Показатели внешней физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы до эксперимента. В начале педагогического эксперимента, был проведён тест на уровень развития физических качеств детей возраста 6–7 лет, в показателях тестов КГ и ЭГ не было обнаружено каких-либо различий.

#### Слайд 10

Результаты освоения элементов синхронного плавания в экспериментальной группе. Перед началом обучения элементов синхронного плавания, которое предложено ввести в методику обучения ЭГ. Наиболее доступными для освоения были упражнения «группировка», «фламинго», «согнув колено», «вращение вперед». В данных упражнениях детям необходимо было изменить положение тела отличающиеся от горизонтального.

#### Слайд 11

Показатели физической подготовленности экспериментальной группы после эксперимента.

#### Слайд 12

В ходе проведения педагогического эксперимента значительно увеличились показатели физической подготовленности:

- бег на 30 м. с высокого старта (скорость) – на 20%;
- прыжок в длину с места (сила) – на 5%;
- челночный бег 3×10 м. (быстрота)– на 20%;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (выносливость) – на 30%;
- наклон вперед, из положения стоя (гибкость) – на 25%;
- статическое равновесие (ловкость) – на 30 %.

#### Слайд 13

Показатели тестирования плавательной подготовленности после эксперимента.

Во время проведения педагогического эксперимента были обнаружены значительные улучшения. По всем измеряемым физическим качествам определены и выявлены достоверные различия на уровне  $P > 0,05$ , как раз спроса так и подтверждает выдвинутую гипотезу об эффективности разработанной методики с введением элементов синхронного плавания на занятиях плаванием. Статистически достоверные показатели выявлены в плавании кролем на груди, кролем на спине. Произошли значительные улучшения в задержке дыхания на вдохе и в плавании с элементами брасса, значительно увеличились показатели плавательной подготовленности.

#### Слайд 14

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.