

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ПО ПЛАВАНИЮ В ОТКРЫТОМ БАССЕЙНЕ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
студентки 4 курса 415 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шибалиной Анастасии Сергеевны

Научный руководитель
Доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Зав. кафедрой,
Доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной и трудовой деятельности.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние, в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и др. Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: морякам, рыбакам, геологам и др. Каждый человек должен при необходимости уметь спасти утопающего и оказать ему первую помощь.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких.

Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематическая тренировка по плаванию производит хороший закаливающий эффект. Теплый душ, принимающий до и после занятий с гигиеническими целями, усиливает эффект закаливания. Под влиянием регулярных занятий в бассейне повышается устойчивость организма к холоду и к переменам погоды. Благодаря этому число простудных заболеваний у школьников, посещающих бассейн, уменьшается. Их терморегуляция становится более совершенной.

Начинать заниматься плаванием лучше в детском возрасте. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Исключительно благоприятное влияние плавательных упражнений на здоровье и физическое развитие детей, прикладное значение плавания позволяют считать этот вид спорта особенно важным в системе физического воспитания детей школьного возраста. Обучение школьников плаванию – важная задача организаций физического воспитания.

Объект исследования. Содержание учебно-тренировочного процесса по плаванию в условиях детского оздоровительного лагеря.

Предмет исследования. Методики обучения детей плаванию кролем на спине.

Цель исследования. Выявление эффективной методики обучения плаванию.

Гипотеза. Предполагаем, что методика обучения детей плаванию будет эффективней при нахождении инструктора в воде.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Цель, задачи и методы исследования

Цель работы заключалась в сравнении двух методик обучения детей плаванию.

В работе были выдвинуты следующие задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание, повышение уровня физической подготовленности.
- Обучение жизненно важному навыку плавания и формирование интереса к систематическим занятиям.

Для решения выдвинутых задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ литературных источников;
- Опрос и собеседование;
- Педагогические наблюдения;
- Контрольные соревнования.

Анализ литературных источников. При анализе научно-методической литературы основное внимание уделялось изучению различных методик обучению плаванию. Изучались методики, которые обеспечивают быстрое и качественное решение поставленных задач – освоение навыка плавания.

Собеседование. В данной работе проводилось собеседование, целью которого было определение уровня плавательной подготовленности детей. Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях по плаванию, с правилами гигиены плавания и закаливания, о прикладном значении плавания.

Педагогические наблюдения. В процессе исследования проводились следующие наблюдения с целью сбора и обобщения фактического материала по интересующим нас вопросам:

- Эффективность выполнения упражнений для освоения с водной средой.
- Изучение техники плавания способом кроль на спине.
- Проявление интереса детей к занятиям плаваем.
- Эмоциональный фон до занятий и после.
- Степень утомляемости.

Контрольные соревнования. Подведение итогов курса обучения плаванию – контрольное проплывание 25м кролем на спине.

2.2 Организация и проведение педагогического эксперимента

Летние оздоровительные лагеря – прекрасное место отдыха для детей и подростков. Расположенные, как правило, в живописных местах на берегах или вблизи водоемов, они оснащены различными спортивными сооружениями, в том числе местами для купания и занятий плаванием, наливными, стационарными и сборными бассейнами.

Всеобщее внимание в летнее время должно быть уделено обучению детей плаванию.

Плавание – одно из основных средств оздоровления и физического воспитания детей. Поэтому обучение детей плаванию облегченными и спортивными способами является задачей первостепенной важности.

С каким бы возрастным контингентом школьников не проводились уроки плавания - первое, что обязан сделать учитель физической культуры – установить степень плавательной подготовленности детей и с ее учетом строить учебный процесс.

Целью нашей работы является выявление эффективной методики обучения плаванию.

Исследования проходили на базе детского оздоровительного лагеря «Молодежный», г. Москва в бассейне размером 25м. Детей 8-9-ти лет, не умеющих плавать, разделили на 2 группы по 12 человек – контрольную и экспериментальную. Учебные занятия проводились ежедневно, в одно время суток.

Подведение итогов обучения назначены на конец лагерной смены – это контрольные соревнования на проплывание 25 м.

Одной из главных задач нашей работы является обучение детей плаванию за 10 дней по разным методикам.

Первая методика, по которой будет обучаться контрольная группа, является стандартной. Когда обучение детей проводится с бортика бассейна, и при помощи подручных средств. Эта методика обучения используется многими тренерами и довольно успешно. Описание этой методики можно найти во многих учебниках по плаванию.

Вторая методика, по которой будет обучаться экспериментальная группа, основана на том, что тренер находится в воде вместе с детьми. Наглядно показывая упражнения и помогая детям их выполнить. Описание этой методики находится в книге Л.П.Макаренко «Плавайте на здоровье». М., ФиС, 1988.

Многим инструкторам и тренерам по плаванию методика (обучения плаванию в воде) кажется не удобной. Они приводят много доводов в пользу первой методики (обучения плаванию с бортика).

В нашей работе будут рассмотрены обе методики и проведен сравнительный анализ.

В процессе исследований были проведены итоговые соревнования. Средние результаты приведены в таблицах.

Полученные результаты дают основание полагать, что методика, по которой обучалась экспериментальная группа, является более эффективной по сравнению с методикой, по которой обучалась контрольная группа.

Методика обучения плаванию, по которой обучалась экспериментальная группа лучше, чем методика обучения с бортика бассейна, потому что когда инструктор находится с ребенком в воде, то ребенок меньше боится, выполняет предложенные упражнения с большей охотой, чувствует поддержку не только товарищей, но и взрослого человека.

Особенно важен в этой методике индивидуальный подход к детям. Дети по очереди выполняют упражнения, что дает возможность инструктору сразу исправлять их возможные ошибки.

С точки зрения техники безопасности, эта методика совершеннее, чем обучение с бортика, т.к. инструктор в любой момент может помочь ребенку. Отрицательная черта этой методики лишь в невысокой плотности урока. Но в какой-то мере это себя оправдывает – небольшое количество упражнений дает возможность детям лучше их усваивать, что имеет очень важное значение при дальнейшем обучении спортивному плаванию, т.к. при правильном выполнении подготовительных упражнений улучшается техника плавания.

Сравнение двух методик обучения плаванию детей младшего школьного возраста позволяет сделать следующие выводы:

1. Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают детям стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и т.д.
2. Регулярные занятия плаванием оказывают влияние на физическое развитие детей и они приобретают жизненно необходимый навык.
3. Полученные в ходе проведенных исследований результаты показывают, что двигательные умения и навыки, полученные детьми экспериментальной группы оказывают более эффективное влияние на физическую подготовленность учащихся, которая является фундаментом для дальнейшего обучения плаванию.

Используемая методика при обучении плаванию в экспериментальной группе показывает, что она должна обязательно использоваться при обучении детей младшего школьного возраста. Эта методика является более эффективной по сравнению с методикой, по которой обучалась контрольная группа.

При подборе методик для обучения детей младшего школьного возраста главным является учет индивидуальности и психологических особенностей детей.

