

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ

физического воспитания

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОВОДНОГО БАССЕЙНА»**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физическая культура

студента 5 курса Института физической культуры и спорта

Левченко Евгении Олеговны

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А.Щербакова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье подрастающего поколения - это залог развития и процветания любой страны. Так президент РФ Путин В.В. в 2014 году отметил, что именно от здоровья детей во многом зависит будущее России, её экономическое, социальное и демографическое благополучие. Главная задача – воспитать физически и нравственно здоровое молодое поколение в условиях современного развития общества.

В последнее время на всех уровнях государственной власти прилагаются значительные усилия для решения проблем обеспечения доступности, массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни. Этому способствует не только совершенствование нормативно-правовой базы, но и также строительство физкультурно-спортивных и оздоровительно-досуговых учреждений. Становится очевидным, что понимание места и значения физической культуры и спорта в полноценной жизни современного человека актуализирует вопросы привлечения детей дошкольного и младшего школьного возраста к активной физической деятельности.

На сегодняшний момент популярным видом физической активности является плавание. Интерес взрослого и детского населения, как к оздоровительному плаванию, так и обучению спортивному плаванию огромный. Однако большинство бассейнов имеют глубину, которая не позволяет обучать плаванию детей 8-10 лет без специального оборудования и вспомогательных сооружений. Именно поэтому тема бакалаврской работы является весьма актуальной сейчас, ведь, несмотря на достаточно активную работу в обучении детей плаванию, существует сдерживающий фактор в виде недостатка экспериментально проверенных методик начального обучению плаванию в условиях глубокого бассейна. Правильно организованный процесс облегчит обучение плаванию младших школьников

и окажет позитивное влияние на решение проблемы массового обучения плаванию.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс при обучении плаванию.

Предмет исследования: использование вспомогательного материала и индивидуального подхода к ребенку со стороны тренера.

Цель работы – выявить эффективные методики обучения плаванию детей младшей возрастной группы в условиях тренировок в глубоководном бассейне.

Задачи бакалаврской работы:

1) определить степень влияния занятий плаванием на физическое и психическое развитие ребенка, изучить методический материал по работе тренера с детьми младшего возраста, выявить педагогические особенности тренерской деятельности в данном виде спорта;

2) разработать программу обучения детей на основе анализа полученной информации;

3) оценить уровень физической и плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста, занимавшихся по разработанной программе на практике, разработать рекомендации тренерам по плаванию на основании полученных данных исследования.

Для решения выдвигаемых задач применялся комплексный подход в использовании методов исследования: теоретический анализ литературы по психологии, философии, теории физического воспитания и педагогике; также метод теоретических построений; педагогическое наблюдение за поведением детей в обычной и водной среде; педагогический эксперимент; анкетирование тренеров и родителей; контрольное тестирование; статистическая обработка полученных материалов.

Теоретической основой исследования являются исследования теоретических аспектов дифференциации и индивидуализации воспитания и

обучения школьников (Т.И. Осокина, А.И. Быкова, Е.Г. Леви-Гориневская, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова); теоретические основы индивидуально-дифференцированного физического воспитания детей школьного возраста (Н.А. Ноткина, Л.М. Волкова, В.А. Ермаков); работы по методике и теории обучения детей плаванию (А.Д. Викулов, Н.Ж.Булгакова, А.Д.Котляров).

На сегодняшний момент популярным видом физической активности является плавание. Интерес взрослого и детского населения, как к оздоровительному плаванию, так и обучению спортивному плаванию огромный. Однако большинство бассейнов имеют глубину, которая не позволяет обучать плаванию детей 8-10 лет без специального оборудования и вспомогательных сооружений. Именно поэтому тема дипломной работы является довольно актуальной сейчас, ведь, несмотря на достаточно активную работу в обучении детей плаванию, существует сдерживающий фактор в виде недостатка экспериментально проверенных методик начального обучения плаванию в условиях глубокого бассейна. Правильно организованный процесс облегчит обучение плаванию младших школьников и окажет позитивное влияние на решение проблемы массового обучения плаванию.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс при обучении плаванию.

Предмет исследования: использование вспомогательного материала и индивидуального подхода к ребенку со стороны тренера.

Цель работы – выявить эффективные методики обучения плаванию детей младшей возрастной группы в условиях тренировок в глубоководном бассейне.

Задачи дипломной работы:

1. определить степень влияния занятий плаванием на физическое и психическое развитие ребенка, изучить методический материал по работе тренера с детьми младшего возраста, выявить педагогические особенности тренерской деятельности в данном виде спорта;

2. разработать программу обучения детей на основе анализа полученной информации;

3. оценить уровень физической и плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста, занимавшихся по разработанной программе на практике, разработать рекомендации тренерам по плаванию на основании полученных данных исследования.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что наиболее эффективна программа для обучения плаванию детей 8-10 лет в глубоководном бассейне должна основываться на вспомогательном материале и индивидуальному подходу к ребенку со стороны тренера.

На основании анализа изученных литературных источников, была разработана обобщенная методика начального обучения плаванию детей 8-10 лет в условиях глубокого бассейна. Внедрение программы обучения плаванию детей в условиях глубоководного бассейна осуществлялось в течение полугода на базе бассейна физкультурно-оздоровительного комплекса "Октябрьский" при СОШ № 97 г. Саратова.

Основным методом в исследовании был педагогический эксперимент, который проводился для оценки эффективности программы начального обучения плаванию детей.

В эксперименте участвовало 36 детей в возрасте от восьми до десяти лет из детской дошкольной группы школы № 97. Испытуемые были разбиты на 3 группы: две экспериментальных и одну контрольную. До начала занятий уровень подготовленности занимающихся был одинаков – все испытуемые были одинаковые по возрасту, физическому развитию и не умели плавать.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 40 минут в течение шести месяцев. В процессе обучения использовался инвентарь: ласты, плавательные доски, нудлы, мячи, обручи, игрушки (плавающие, тонущие) и другие реквизиты. В качестве поддерживающего средства были выбраны: для первой экспериментальной группы (ЭГ1) – поддерживающие плавательные пояса, для второй экспериментальной группы (ЭГ2) – поддерживающие

нудлы (Нудл – гибкая палка для плавания размером от 118-160см, для детей используются меньшим размером) и плавательные ласты. Контрольная группа занималась без поддерживающих средств.

Мы видим результаты, где КГ, не использующая никаких сподручных средств, потребовалось больше времени и попыток, для технически правильно выполненного упражнения на воде. Это говорит нам о том, что уже показана необходимость использования сподручных средств при обучении детей младшего возраста.

Педагогическое тестирование заключалось в последовательном выполнении контрольных упражнений каждой из групп, результаты которых фиксировались в таблицах и затем сравнивались в графиках. Контрольные упражнения были следующие:

- Упражнение 1 - погружение с головой;
- Упражнение 2 - выдох в воду;
- Упражнение 3 - «звезда» на груди;
- Упражнение 4 - «звезда» на спине;
- Упражнение 5 - «стрела» с доской;
- Упражнение 6 - «стрела» без доски;
- Упражнение 7 - «торпеда» на груди с доской;
- Упражнение 8 - «торпеда на груди без доски»;
- Упражнение 9 - «торпеда» на спине с доской;
- Упражнение 10 - «торпеда» на спине без доски;
- Упражнение 11 - «поплавок»;
- Упражнение 12 - Нырание на дно за предметом;
- Упражнение 13 - «мельница на груди»
- Упражнение 14 - Упражнение «руки встречаются».
- Упражнение 15 - «погружение с головой»

Обобщая полученные результаты, можно отметить, что за время эксперимента большее количество упражнений начального обучения плаванию раньше освоили испытуемые ЭГ 2, использующие в качестве

поддерживающего средства нудлы и ласты (6 упражнений из 14). Испытуемые ЭГ 1 (использующие плавательные пояса) раньше освоили по 4 контрольных упражнения и испытуемые КГ (занимающиеся без поддерживающих средств) по 4 контрольных упражнений (таблица № 3).

Из результатов видно, что поддерживающие средства помогают занимающимся удерживать таз у поверхности воды и принять правильное для плавания положение, ребенок запоминает это ощущение. В дальнейшем, когда поддерживающее средство убирается, ученик сохраняет горизонтальное положение тела, что помогает ему правильно выполнить задание тренера. Таким образом, для начального обучения плаванию в условиях глубокого бассейна в возрасте 8-10 лет в качестве поддерживающего средства целесообразно использовать ласты и нудлы.

В результате исследования, которое мы провели, можно сделать вывод, что использование вспомогательного оборудования играет большую роль в обучении детей 8-10 лет плаванию.

Разработанная методика начального обучения плаванию школьников, регламентирующая использование поддерживающих средств в условиях глубокого бассейна показала свою эффективность.

Доказана эффективность предложенной методики, направленной на процесс начального обучения плаванию детей 8-10 лет.

выявлено увеличение показателей всех упражнений между группами в конце эксперимента, с преобладанием в экспериментальной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования, которое мы провели, можно сделать вывод, что использование вспомогательного оборудования играет большую роль в обучении плаванию детей 8-10 лет.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

При анализе научно-методической литературы выявлено, что до настоящего времени имеется недостаточно научно-обоснованных сведений об использовании поддерживающих средств на этапе начального обучения плаванию детей младшего возраста. Отмечены противоречивые мнения специалистов относительно эффективности процесса обучения детей с применением поддерживающих средств.

Разработана методика начального обучения дошкольников плаванию, регламентирующая использование поддерживающих средств в условиях глубокого бассейна.

В ходе педагогического эксперимента установлено, что применение поддерживающих средств у детей 8-10 лет, по сравнению с контрольной группой, позволяет ускорить процесс освоения таких упражнений как: «Звезда на груди», «Стрела» без доски, «Торпеда» на спине с доской (в поясах на 3 занятия, в ластами и нудлом - на 2); «Звезда на спине» (в поясах на 6 занятий, с нудлом и ластами - на 2); «Стрела» с доской, «Торпеда» на груди без доски (в поясах на 2 занятия, в ластах - на 3); «Торпеда» на спине без доски на 5 занятий, в ластах - на 3); «Поплавок» (и в поясах, и с нудлами на 3 занятия); Плавание кролем на груди с дыханием с доской (в поясах на 6 занятий, с ластами - на 4).

Применение поддерживающих средств на освоение таких упражнений как «погружение с головой», «выдох в воду», «торпеда на груди с доской», «доставание до дна» не повлияло. Доказана эффективность предложенной методики, направленной на процесс начального обучения плаванию детей 8-

лет. Было выявлено достоверное увеличение показателей всех упражнений между группами в конце эксперимента, с преобладанием в экспериментальной группе.

Важными критериями педагогического мастерства тренера в работе с юными спортсменами являются умение быть требовательным, но справедливым; умение находить общий язык с детьми любого возраста; способствовать развитию у воспитанников стремления добиться высоких результатов в спорте; формирование их правильного отношения к жизни и труду; умение следить во время общения с детьми за своей речью, движениями, жестами и пр.; воспитание у юных спортсменов чувства уверенности в своих спортивных способностях; проявление педагогического такта и заинтересованности в воспитании каждого юного спортсмена.

Плавание оказывает положительное воздействие не только на физическое развитие ребенка, но и на его психоэмоциональное состояние. При обучении плаванию детям прививаются навыки и умения, служащие для их всестороннего развития.