

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ НА
НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ»

АВТОРЕФЕРАТ

Выпускной квалификационной работы бакалавра
студентки 5 курса 511 группы

по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

ПАВЛОВОЙ АНАСТАСИИ НИКОЛАЕВНЫ

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Нерозя

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

Актуальность исследования заключается в том, что плавание выступает, как одно из важнейших средств физического воспитания детей. Оно выполняет гигиеническую, оздоровительную, прикладную и спортивную функции. Умение держаться на воде - жизненно необходимый навык каждого человека. Не умеющий плавать ребенок подвергает свою жизнь опасности, находясь у воды. Как вид физкультурной деятельности, плавание гармонично развивает и укрепляет организм, способствует увеличению его двигательных возможностей, эффективно влияет на всестороннее физическое развитие личности ребенка. Значительное количество как отечественных, так и зарубежных специалистов указывает на целесообразность занятий плаванием для развития высокого уровня двигательных способностей, в том числе координационных способностей. Младший школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития координационно двигательных навыков. В спортивном плавании координационным способностям отводится значительная роль, как фактору, влияющему на формирование техники и достижение высокого спортивного результата в целом. О необходимости развития координационных способностей, применительно конкретно к виду спорта свидетельствуют многочисленные исследования. При этом работ, посвященных развитию координационных способностей юных пловцов на начальном этапе подготовки, незначительное количество. В основном они посвящены развитию специализированных восприятий у взрослых спортсменов. В частности по изучению у них возрастной динамики проявления чувства времени и темпа движений, динамики чувства прилагаемых усилий. Вопрос целесообразности развития координационных способностей детей на начальном этапе обучения плаванию, определил актуальность нашего исследования.

Практическая значимость темы дипломной работы заключается в том, что она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста на начальном этапе обучения плаванию. Материалы дипломной работы могут

быть привлечены при выборе основных направленностей в учебно-тренировочном процессе спортивных учреждений. Полученные результаты работы могут быть использованы учителями по физической культуре, инструкторами, тренерами по плаванию.

Цель исследования – определить эффективность процесса «Целенаправленного развития» координационных способностей детей на начальном этапе обучения плаванию. Исходя из поставленной цели исследования, нами были сформулированы следующие задачи:

1. Теоретически обосновать сущность плавания, как вида спорта и жизненно необходимого навыка;
2. Теоретически обосновать двигательные способности и их значение в плавании;
3. Представить основные характеристики организации начального этапа обучения плаванию в детско-юношеской спортивной школе;

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс начального этапа обучения плаванию в детско-юношеской спортивной школе

Предмет исследования: процесс развития координационных способностей детей на начальном этапе обучения плаванию

Гипотеза исследования – предполагалось, что процесс «Целенаправленного развития» координационных способностей детей на начальном этапе обучения плаванию эффективно влияет на их развитие и на формирование правильной техники способов плавания кроль на спине и кроль на груди.

Сведения о структуре дипломной работы. Структура работы определилась задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений

Методы исследования: В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Анализ научно-методической литературы;

2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольные испытания;
4. Экспертное оценивание;
5. Педагогический эксперимент;
6. Математико-статистические методы;

Плавание -это специфический вид физических упражнений, характеризующийся тем, что движения выполняются в воде. Плавание выступает, как одно из важнейших средств физического воспитания детей. Оно выполняет гигиеническую, оздоровительную, прикладную и спортивную функции. Умение держаться на воде – жизненно необходимый навык каждого человека. Не умеющий плавать ребенок подвергает свою жизнь опасности, находясь у воды. Как вид физической деятельности, плавание гармонично развивает и укрепляет организм, способствует увеличению его двигательных возможностей, эффективно влияет на всестороннее физическое воспитание личности ребенка.

В настоящее время в плавании сформировались такие основные направления, как:

1. Плавание - жизненно необходимый навык.
2. Плавание - массовый вид спорта;
3. Плавание - вид спорта;
4. Плавание - профессионально-прикладной вид;
5. Плавание - оздоровительно-реабилитационное направление;
6. Плавание - фитнес и кондиционная тренировка;
7. Плавание - зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Знание характеристик и особенностей этих направлений плавания необходимо для правильного выбора и использования методов и средств на занятиях. Например, рассматривая плавание, как жизненно необходимый навык, процесс обучения не будет категорически зависеть от основных критериев, которые учитываются при отборе детей в спортивные секции. В частности - возраст, индивидуальные особенности, антропометрические показатели. В этом случае, необходимо уточнить, что и

взрослый человек может научиться плавать или самостоятельно или под руководством инструктора, но его обучение будет сопровождаться некоторыми сложностями. Например, процесс освоения с водой и процесс обучения плавательным навыкам будет сопровождаться другими психическими и физиологическими реакциями взрослого организма, чем у детей. Обучить технике способов плавания в возрасте 6, 7 лет легче, чем в старшем возрасте. Но обучение детей в возрасте до 5 лет предусматривает использование специальных методик и средств обучения. Оно принципиально отличается от традиционных методик обучения. Необходимо отметить, что эффективность начального отбора перспективных пловцов во многом связана с отбором детей. Но, принципиальное значение при начальном отборе будет иметь оценка состояния здоровья, поскольку даже незначительное его отклонение может помешать спортивному совершенствованию, и ухудшиться под влиянием спортивной тренировки.

Существующие методики развития физических качеств и двигательных способностей у детей на начальном этапе обучения плаванию содержат различные упражнения на суше и в воде с использованием специальных приспособлений и без них. На этапе начального обучения плаванию общая физическая подготовка проходит в основном на суше. Это общеразвивающие и специальные общеукрепляющие упражнения. Но именно водная среда является идеальным условием для развития основных показателей силы, быстроты, ловкости. Поэтому мы считаем, что специальные физические качества у пловцов на этапе начальной подготовки целесообразно развивать в большей мере в условиях водной среды. На качество выполнения движений в воде и максимальную длину проплывания отрезков в первый год занятий прежде всего влияют собственно –двигательные индивидуальные способности. Именно они обуславливают быстроту и легкость овладения плавательными навыками и спортивными способами. Существенную роль в этом процессе играют такие показатели, как способность «чувствовать воду», «чувство к расслаблению и напряжению мышц», «чувство ритма», «умение различать пространственные ощущения».

Младший школьный возраст - мощный источник создания предпосылок для дальнейшего роста спортивного мастерства. Именно на начальном этапе обучения плаванию закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания. При оценке координационных способностей пловцов в основном оценивается техника. Но при этом необходимо знать, что при осуществлении контроля координационных способностей единого критерия его оценки нет. Это связано с их многофакторной структурой, а также с тем, что они проявляются в комплексе с другими качествами и способностями. Контроль над их развитием осуществляется по данным комплексных тестов. Об уровне координационных способностей у пловцов можно судить по времени, необходимому для освоения сложных действий.

Традиционную, общую схему начального этапа обучения плаванию разделяют на этапы:

1. Освоение упражнений, направленных на первоначальное ознакомление с водной средой;
2. Обучение упражнениям, направленных на освоение навыка дыхания в водной среде;
3. Обучение упражнениям, направленных на овладение навыка погружения, всплывания и лежания на поверхности воды;
4. Обучение упражнениям в скольжении по поверхности воды;

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной части. В подготовительной части сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся, определяется их функциональная и психологическая готовность к уроку. В ней могут применяться общеразвивающие и специально - подводящие имитационные упражнения на суше. В основной части занятия решаются задачи овладения элементами всех плавательных упражнений и основ техники плавания. Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки после плавания и приведение организма к относительно спокойному состоянию. Эти задачи

решаются с помощью плавания в медленном темпе, выполнения стартов, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока так же способствует улучшению эмоционального состояния и облегчает интенсивность тренировочных нагрузок. Игры в воде способствуют повышению интереса детей к занятиям плаванием. Завершает урок плавания подведение итогов. Общеразвивающие упражнения на начальном этапе обучения направлены в основном на укрепление опорно-двигательного аппарата, на формирование мышечного корсета и формирование правильной осанки. Для развития качества быстроты следует включать спортивные и подвижные игры. Так же этому способствует выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени. Имитация движений, сходных по форме и характеру с движениями, которые должны будут выполняться в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, дети знакомятся, когда выполняют различные круговые движения плечами и руками на суше. Ознакомиться с необходимостью преодоления сопротивления воды дети могут, выполняя гребковые движения руками в воде. Наряду с динамическими упражнениями используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц. Совершенствование общих физических качеств на начальном этапе подготовки осуществляется с применением общеразвивающих упражнений, которые осуществляются на суше. Но развитие специальных плавательных способностей целесообразно выполнять на суше и в воде. Их выполнение на суше подготавливает к успешному освоению упражнений в непривычных условиях водной среды.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе плавательного бассейна г. Саратова в ДЮСШ по плаванию. В результате исследования был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие 16 детей 7 – 8 лет, зачисленные в группы предварительного этапа начальной подготовки. Занятия проводились в «малом» бассейне. Все дети

были допущены к занятиям врачом, выполнение тестовых заданий проходило в одинаковых условиях.

В нашей работе мы исследовали эффективность процесса формирования координационных плавательных способностей у детей на начальном этапе обучения плаванию при целенаправленном использовании специальных координационных упражнений. А так же определили их влияние на уровень технической подготовленности детей. Для решения исследовательских задач и проведения педагогического эксперимента нами были организованы 2 группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 8 человек. При этом дети контрольной группы занимались по традиционной методике обучения плаванию (36 - и часовая программа), утвержденной в ДЮСШ. Дети экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике с использованием процесса «Целенаправленного развития» координационных способностей. На первом этапе был проведён анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На втором этапе были проведены практические методики исследования, исходя из поставленной цели и задач дипломной работы. На третьем этапе были представлены результаты исследования, анализ и обсуждение, сделаны заключительные выводы.

Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования позволил нам сформулировать основные теоретические характеристики:

Плавание - умение держаться на воде и передвигаться в ней с помощью определенных движений руками и ногами без поддерживающих средств. Плавание - это специфический вид физических упражнений, характеризующийся тем, что движения выполняются в воде.

Успехи в спортивном плавании, определяются физическими, антропометрическими, функциональными, психологическими особенностями детей. Гармоничное развитие всех физических качеств, для пловцов необходимо. В частности развитие координационных и силовых

качеств. Но более быстрому прогрессу в плавании способствуют и такие показатели, как «плавучесть», «обтекаемость», «чувство воды».

В свою очередь координационные способности - это умение наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. В структуре координационных способностей пловцов выделяют:

1. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движения;
2. Способность к сохранению устойчивости;
3. Чувство ритма;
4. Способность к ориентированию в пространстве;
5. Способность к произвольному расслаблению мышц;

Правильно выбранные средства (специальные координационные упражнения) позволяют эффективно воздействовать на развитие координационных способностей пловцов, что в целом влияет на формирование правильной техники способов плавания.

В ходе исследования мы выделили основные условия выполнения специальных плавательных координационных упражнений на начальном этапе обучения плаванию, которые рассматриваем, как методические рекомендации:

1. На этапе начального обучения плаванию общая физическая подготовка пловцов проходит в основном на суше, но водная среда является более эффективным условием для развития качества ловкости (координационных способностей). Специальные плавательные координационные упражнения целесообразно выполнять в воде и их развитию целесообразно уделять не менее 70% от общего времени занятия;
2. Развитие координации в воде требует использования большого разнообразия упражнений по сложности, новизне.

При выполнении специальных плавательных координационных упражнений в воде необходимо добиваться концентрированного внимания детей на каждом элементе движения. Необходимо многократное,

систематическое выполнение плавательных упражнений, тогда этот навык станет двигательным умением.

Плавание - это специфический вид физических упражнений, выполняемых в воде. Оно выполняет гигиеническую, оздоровительную, прикладную и спортивную функции и выступает, как одно из важнейших средств физического воспитания детей. Характеризуя процесс обучения плаванию необходимо четко разграничить его, как процесс начала многолетней спортивной тренировки и плавание, как жизненно необходимый навык. В настоящее время в плавании сформировались такие основные направления, как: массовое обучение плаванию, спортивное, профессионально-прикладное, оздоровительно-реабилитационное, фитнес и кондиционная тренировка, зрелищно-театрализованные мероприятия. Освоить этап начального обучения плаванию, может каждый желающий, независимо от его одаренности, и не имеющий для этого медицинских противопоказаний. Но наиболее чувствительный возраст для начального этапа обучения спортивному плаванию считается возраст от 7 до 9 лет. Обучение детей в возрасте до 7 лет предусматривает использование специальных методик и средств обучения. Занятия плаванием с дошкольниками оправданы лишь тогда, когда они носят оздоровительную направленность. Спортивные достижения и успехи в спортивном плавании, определяются физическими, антропометрическими, функциональными, психологическими особенностями ребенка. В спортивных школах, в настоящее время, принята четырехэтапная периодизация многолетней спортивной тренировки: 1) этап предварительной спортивной подготовки; 2) этап базовой подготовки; 3) этап углубленной специализации; 4) этап спортивного совершенствования.

Именно этап начальной базовой подготовки является в плавании наиболее значимым и определяющим для эффективного спортивного совершенствования и формирования техники. Младший школьный возраст называют возрастом, когда происходит «запуск» механизмов развития почти всех двигательных способностей ребёнка. Его называют чувствительным

периодом. На начальном этапе обучения освоение техники спортивных способностей является главной задачей. Это сложный процесс, поэтому он начинается только после освоения первого этапа начального обучения. Для успешного освоения спортивной техники необходимо иметь оптимальное развитие всех физических качеств. Но наибольшее влияние на формирование техники плавания оказывают силовые качества и ловкость (координационные качества). Но более быстрому прогрессу в плавании способствуют такие показатели, как «плавучесть» и «обтекаемость». Принципиально важной является двигательная одаренность - «чувство воды». Именно эти характеристики обеспечивают естественные и мягкие движения пловца в воде. Отсутствие у ребенка необходимого уровня специфического «чувства воды» ничем не может быть компенсировано для достижения высоких результатов в плавании. Вместе с этими показателями немаловажное значение в плавании имеют координационные способности. Координационные способности - это умение наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Развитие качества ловкости определяет координационные способности. В структуре координационных способностей пловцов выделяют:

1. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движения;
2. Способность к сохранению устойчивости;
3. Чувство ритма;
4. Способность к ориентированию в пространстве;
5. Способность к произвольному расслаблению мышц;

Правильно выбранные специальные плавательные координационные упражнения, позволяют целенаправленно воздействовать на развитие координационных способностей детей на начальном этапе подготовки. Данные упражнения целесообразно распределять следующим образом:

1. На этапе начального обучения плаванию общая физическая подготовка пловцов проходит в основном на суше, но водная среда является более

эффективным условием для развития качества ловкости (координационных способностей). Поэтому необходим процесс целенаправленного развития координационных способностей детей на начальном этапе обучения плаванию.

2. Развитие координации в воде требует использования большого разнообразия упражнений по сложности, новизне. В частности:

- Для мышечно-суставной чувствительности необходимо применять разнообразные упражнения.
- Для развития чувства ритма во взаимосвязи с техникой выполнения движений необходимо использовать различного рода световые и звуковые сигналы с эффектом неожиданности.
- Для развития способности к ориентированию в пространстве (умением оценить положение своего тела в пространстве и отреагировать эффективными изменениями его положения на внешние изменения) необходимо использовать прыжки в воду, частое повторение кувырков, подвижные координационные игры в воде.
- Для обучения произвольному расслаблению мышц необходимо использовать упражнения, требующие постепенного или резкого перехода от напряжения к расслаблению, когда требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей.
- Для увеличения амплитуды движений в различном диапазоне необходимо выполнять циклические упражнения на суше, с различной скоростью передвижения, с изменением продолжительности движений в большом диапазоне, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в игре с неожиданно изменяющимися ситуациями, выполняемые на суше.

При выполнении специальных плавательных координационных упражнений в воде необходимо добиваться концентрированного внимания детей на каждом элементе движения. Необходимо многократное, систематическое выполнение плавательных упражнений, тогда этот навык станет двигательным умением.

Результаты нашего исследования позволили утверждать, что проведенный нами педагогический эксперимент с целенаправленным

использованием специальных плавательных упражнений в экспериментальной группе эффективно повлиял на уровень развития их координационных способностей. Эти дети показали и лучшие результаты по оценке их техники плавания способом кроль на спине и кроль на груди. Но при этом необходимо отметить, что дети из контрольной группы, у которых были хорошие и отличные показатели «плавучести», «обтекаемости», «чувства воды», так же добились улучшения уровня развития координационных способностей в воде. Поэтому мы считаем, возможным утверждать, что в плавательной подготовке детей немаловажную роль играют показатели «плавучести», «обтекаемости», «чувства воды».

В заключение считаем возможным сделать основной вывод:

Процесс «Целенаправленного развития» координационных способностей детей на начальном этапе обучения плаванию эффективно влияет на развитие координационных способностей детей и на формирование правильной техники способов плавания кроль на спине и кроль на груди. Но в плавательной подготовке детей немаловажную роль играют такие показатели, как показатели «плавучести», «обтекаемости», «чувства воды».