

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
«Обучение плаванию детей 7-8 лет в условиях глубокого бассейна»

Студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Копьева Рамиля Радиковича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Младший школьный возраст – ответственный этап в жизни ребенка, благоприятный для роста и закалки организма, развития большинства физических качеств, формирования интересов, потребностей и привычек. В этом возрасте лучше всего проявляется биологическая потребность в движении, закладывается фундамент физического развития.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки у детей и подростков.

Программа по плаванию включает в себя специальные подготовительные упражнения, обучение технике плавания кролем на груди и на спине; дополнительно также предусмотрено изучение плавания брассом на груди.

Основная задача начального этапа обучения плаванию на глубокой воде: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а позднее технически правильно и экономично плавать. Педагогические приемы, используемые в нашей методике, направлены на то, чтобы ребенок быстрее научился владеть своим телом в воде, и перестал испытывать страх.

Актуальность исследования. Практика физического воспитания в России свидетельствует о том, что большое количество детей различного возраста не умеет плавать. В настоящее время, как в теории, так и практике преобладают установки на обучение детей плаванию в условиях мелкого (неглубокого) крытого плавательного бассейна. Между тем в нашей стране существует большое количество глубоких, изначально не приспособленных для начального

обучения плаванию, бассейнов. В них ведется достаточно активная работа по обучению детей плаванию, накоплен определенный опыт. Однако сдерживающей причиной расширения этой практики является отсутствие стройных, экспериментально проверенных методик начального обучения плаванию в условиях глубокого (открытого или закрытого) бассейна. Остается недостаточно раскрытым вопрос о последовательности изучения спортивных способов плавания, а также о конструкции и способе применения поддерживающих средств на воде.

Цель исследования: Разработать и экспериментально обосновать методику обучения детей плаванию на глубокой воде в закрытом плавательном бассейне. Решению этой задачи служит настоящая работа. Целью данной работы является выявление эффективности разработанной методики повышения обучения плаванию детей 7-8 лет в условиях глубокого бассейна.

Объект исследования: процесс обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: программа обучения плаванию детей 7-8 лет в условиях глубокого закрытого плавательного бассейна.

В качестве **гипотезы** была представлена экспериментальная методика обучения юных пловцов младшего школьного возраста в условиях глубокого бассейна, позволяющая повысить результаты в освоении плаванию.

В ходе работы мы ставим перед собой определенные **задачи**:

1. Выявить особенности процесса обучения плаванию детей в глубоком бассейне по литературным источникам.
2. Разработать дифференцированную программу физической подготовки детей 7-8 лет для обучения плаванию в глубоком бассейне с применением поддерживающих средств.
3. Определить эффективность методики обучения плаванию детей 7-8 лет

в условиях глубокого закрытого плавательного бассейна.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Педагогическое тестирование;
4. Методы математико-статистической обработки.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, выводов, списка литературы, включающего 44 работы. Работа выполнена на 62 страницах компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Во введении определяется и обосновывается тема работы, актуальность. Обозначаются задачи, возникшие при выполнении исследования, проблема. Предлагается гипотеза, также обозначается объект, предмет и методы исследования.

В первой главе «Особенности физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста», важная часть уделена особенностям физического развития детей младшего школьного возраста. Детский организм на каждом этапе своего развития – это сложная биологическая система, формирование которой является естественной предпосылкой для обучения и воспитания. Интенсивно развивается мышечная система, хотя отстают в развитии мелкие мышцы. Детский организм на каждом этапе своего развития – это сложная биологическая система, формирование которой является естественной предпосылкой для обучения и воспитания.

Младший школьный возраст – ответственный период в развитии ребенка, когда формируется характер, расширяется мировоззрение детей, закладывается фундамент здоровья и основы общей физической подготовки человека.

О физическом развитии ребенка можно судить по показателям, которые отражают этот процесс: рост и масса тела, окружность груди, жизненная емкость

легких, состояние мускулатуры, жировое отложение, осанка, половая зрелость, становая сила и т.д.

Следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в этом возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предусматривать достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Во второй главе " Задачи, методы и организация исследования " мы представляем вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и выводы.

Исследование проводилось в период (ноябрь 2018 года – август 2019 года) во время учебно-тренировочных занятий в Фитнес клуб «Тан-Нуры». Проводилось 4 этапа:

Первый этап (ноябрь-декабрь 2018 г.) исследования предполагало обобщение и анализ имеющейся литературы на данную тему.

На втором этапе (январь 2019 г.) было проведено тестирование для выявления уровня физических способностей в контрольной и экспериментальной группах, которые были сформированы из выбранных для исследования детей и имели сходную физическую подготовку, до проведения эксперимента. Для исследования взяты 5 девочек, 5 мальчиков (экспериментальный) и 5 девочек, 5 мальчиков (контрольный), дети - представители разных школ (младшая школа, 7-8 лет), пришедшие в секцию плавания.

Целью третьего этапа (январь-май 2019 г.) исследования было проведение педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент, суть которого состояла в развитии техники плавания школьников 7-8 лет с помощью плавания, проходил в Фитнес клубе «Тан-Нуры».

Длительность программы 4 месяца, 32 занятия. Длительность обычного урока 60 мин (1/4 занятия отводится на занятия на суше, инструкции, рекомендации), длительность зачетного занятия 80 мин (1/4 занятия отводится на разминку на суше).

После завершения эксперимента было проведено повторное тестирование для определения техники плавания, а также для выявления эффективности применяемой методики построения тренировочного процесса с использованием разработанных комплексов, а также средств после проведенного педагогического эксперимента.

На четвертом этапе (июнь-август 2019 г.) была проведена математико-статистическая обработка данных.

В заключении нашей работе можно сделать вывод, что в научной и методической литературе в сформулированы основные принципы обучения детей плаванию на глубокой воде: использование домашних заданий для скорейшего освоения открывания глаз в воде и выдыхания в воду; широкое применение разнообразных поддерживающих средств (круги, мячи, обручи, нарукавники, досточки и др.), а также ласт; постепенное уменьшение величины поддерживающего усилия; тщательный выбор и модификация игр для использования на глубокой воде. Тем не менее, методические подходы к дифференциации обучения изучены пока недостаточно.

Основой дифференцированной программы обучения плаванию в условиях глубокого бассейна является комбинирование традиционных упражнений по обучению элементам техники плавания, широкое использование ласт, досточек, специальных поясов Fashy в сочетании с шестом, что облегчает индивидуальный подход к дозированию величины поддерживающего усилия. В экспериментальной программе используется большое количество модифицированных для глубокой воды игр и прыжков в воду.

Предложенная методика, разработанная для обучения плаванию детей 7-8 лет в условиях глубокого бассейна, показала существенно более высокую

эффективность и может быть рекомендована для обучения школьников 1-2 классов общеобразовательной школы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко Г.Л. Оценка физического здоровья детей и подростков / Апанасенко Г.Л., Козакевич В.К. // Медицинский Весвіт. – 2012. – Т. 11. – № 1-2. – С. 46.
2. Аросьев Д.А. Как увлечь физической культурой // Физ. культура в шк. – 1987. – № 5. – С. 8-12.
3. Барнштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г. Газенко. – М., 2019. – 496 с.
4. Безруких М.М. Возрастная физиология: Физиология развития ребенка / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2019. – 415 с.
5. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. – Омск, 2011. – 24 с.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Астрель: АСТ, 2015. – 159 с.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300: рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2011. – 398 с.
8. Булгакова Н.Ж. Учебник для вузов физической культуры / В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура, образование и наука, 2018. – 429 с.
9. Васильев В.С. Обучения детей плаванию / В.С. Васильев. – М., 2019. – 95 с.
10. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д.

Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. –367 с.

11. Волоскова Г.В. Особенности начального обучения плаванию детей 5-7 лет в условиях глубоководного бассейна // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – №1 (119) – 2020.
12. Воронов В.В. Технология воспитания: Пособие для преподавателей вузов, студентов и учителей. – М.: Школьная Пресса, 2010. – 96 с.
13. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования: учеб. для студентов вузов по специальности «Физ. воспитание и спорт». Ч. 2 / Иван Ганчар. Всерос. федерация плавания. – Одесса: Друк, 2016. – 695 с.
14. Геркан Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде (по опыту ГДР) // Плавание. – Вып. 2. – М., 1971. – С. 34-36.
15. Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки: теорет. и практ. аспекты: монография / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – М.: Сов. спорт, 2014. – 383 с.
16. Давыдов В.Ю. Плавание в детском саду. Учебно-методическое пособие/ В.Ю. Давыдов. – Волгоград, 1993. – 180 с.
17. Завьялова О.В. Начальное обучение плаванию в глубоководном бассейне учащихся 1-4 классов / О.В. Завьялова. – Озерск, 2020 – 59 с.
18. Зуева Н.Д. Занятия с малышами в море // Плавание, ежегодник. – М., 1986. – С. 39-43.
19. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека Физкультура. Учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий. Изд. 9-е. – М.: Олимпия, 2018. – 624 с.
20. Казаковцева Т.С. Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях детского сада с крытым плавательным бассейном. Методические рекомендации / Т.С. Казаковцева. – Киров, 2014. – 39 с.
21. Кашкин А.А. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

- юношеских спортивных школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014. – 216 с.
22. Квашнина Л.В. Нарушения роста и развития у детей / Л.В. Квашнина // Журнал практикующих врачей «Doctor». – 2014. – №1. – С. 21-25.
23. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по методике обучения детей плаванию / И.Ю. Кистяковский // Плавание. – Вып. 1. – М., 1976. – С. 46-52.
24. Койносов, П.Г. Показатели физического развития и соматотип / П.Г. Койносов, В.А. Прокопьева, А.П. Койносов и др. // Актуальные теоретические и практические аспекты восстановления и сохранения здоровья человека: сб. науч. тр. – Тюмень: Изд-во «Вектор-Бук». – 2018. – С. 88-91.
25. Корнетов Н.А. Биомедицинская и клиническая антропология для современных медицинских наук / Корнетов Н.А., Николаев В.Г. // Актуальные вопросы биомедицинской и клинической антропологии: Материалы науч. конф. – Красноярск, 2017. – С. 1-7.
26. Косьяненко Д.А. Методика обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого закрытого плавательного бассейна: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 2015. – 24 с.
27. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит., 2013.
28. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать / В.И. Кубышкин. – М., 2008. – 109 с.
29. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей / Е.М. Лукьянова // Международный медицинский журнал. – 2013. – Т. 9. – № 3. – С. 6-9.
30. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 288 с.
31. Лях, В.И. Физическая культура. 1-11 класс: развернутое темат. планирование по комплекс. прогр. В.И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант) / Авт.-сост.: М.И. Васильева. Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 183 с.

32. Максимова С.А. Программа начального обучения плаванию детей 5-7 лет в условиях глубоководного бассейна / С.А. Максимова. – Рязань: Ряз. обл. ин-т развития образования, 2015. – 20 с.
33. Никитский Б.Н. Плавание / Б.Н. Никитский. – М., 2019. – 304 с.
34. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 432 с.
35. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина. – М., 2016. – 157 с.
36. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / Т.И. Осокина. – М., 2018. – 63 с.
37. Паравян Г.А. Обучение плаванию детей 7-10 летнего возраста в глубоких бассейнах / Г.А. Паравян // Плавание. – Вып. 2. – М., 1976. – С. 43-45.
38. Плавание: учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 400 с.
39. Плавание: учебник для пед. фак-тов ин-тов физ. культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 2017.
40. Плавание: ученик для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. работников и врачей / Под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2020. – 216 с.
41. Пыжов В.В. Обучение плаванию с помощью шеста / В.В. Пыжов // Плавание. – Вып. 2. – М., 1979. – С. 39-40.
42. Рыбалов Л.Б. Антропология / Рыбалов Л.Б., Россолимо Т.Е., Тарханова И.А. – Воронеж, 2014. – 448 с.
43. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. В.А. Сластёнина. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2012. – 336 с.
44. Фарбер Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М., 2017. – 64 с.