

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**««Иновационные методики начального обучения плаванию»»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Клюкина Матвея Леонидовича

**Научный руководитель**

\_\_\_\_\_

Е.А. Щербакова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

**к. м. н, доцент**

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Начальное обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста связано с оптимальным выбором эффективных методик. Тренеру-инструктору по плаванию необходимы специальные знания о возрастных особенностях и закономерностях физического развития детского организма и методов воздействия на него. Двигательный плавательный навык является следствием комплексного проявления способностей ребенка. В частности двигательных, функциональных, антропометрических, личностных психологических качеств. Именно правильная выбранная методика обучения плаванию будет влиять на спортивные достижения юного спортсмена в дальнейшем. Для качественного начального обучения технике плавания различными способами необходимо оптимальное освоение и сочетание этапов обучения. В частности, этапа, направленного на обучение «скольжению» на воде. В настоящее время, вопросы выбора инновационных методик обучения плаванию детей дошкольного возраста требуют более глубоких исследований, что определяет актуальность данной темы.

Степень разработанности проблемы. Значение для нашей работы имели исследования в области теории и методики спортивной тренировки таких авторов, как Л.П.Матвеева, Ф.П.Суслова, М.Я.Годика, Ю.Д. Железняк, В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой. Также мы опирались на труды, посвященные проблематике выбора средств и методов начального обучения плаванию таких авторов, как П.К. Анохина, Н.Ж. Булгаковой, В.М. Зациорского.

Практическая значимость темы дипломной работы заключается в том, что полученные материалы могут быть привлечены при работе тренеров по плаванию, учителей по физической культуре, инструкторов по плаванию, юных спортсменов, осваивающих навыки плавания.

Цель исследования - определение эффективности методик начального обучения плаванию. Для решения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

1. Теоретически охарактеризовать основные задачи этапа начального обучения плаванию;
2. Теоретически охарактеризовать особенности формирования навыков плавания у детей дошкольного возраста;
3. Представить характеристику основных морфологических особенностей детей дошкольного возраста;

Объект исследования - процесс начальной плавательной подготовки детей дошкольного возраста

Предмет исследования – методики, направленные на начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста

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

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Контрольные испытания (тесты);
5. Педагогическое исследование;
6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных;

## **Глава 1 Теоретико-методическое обоснование процесса начального обучения плаванию**

## 1.1 Основные задачи этапа начального обучения плаванию

Умение плавать - жизненно необходимый навык. Хорошо плавающий человек уверенно держится на воде в экстремальных условиях. Умение плавать нужно в профессиональной деятельности, связанной с водой. Плавание - одно из эффективных средств закаливания организма. Когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на суше. Купание и плавание повышают сопротивляемость организма к воздействию температурных колебаний, формируют стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием имеют лечебный эффект и могут устранять некоторые нарушения осанки, плоскостопия, широко применяются при нарушении обмена веществ (ожирение, диабет), контрактурах суставно-мышечного аппарата. При плавании гармонично развиваются почти все группы мышц, отлично тренируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Возрастает величина ударного объема сердца. Частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 50 уд/мин. Поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха, люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Многолетний тренировочный процесс по плаванию делится на определенные этапы подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Этап начальной углубленной специализации;
3. Этап спортивной углубленной специализации;
4. Этап спортивного совершенствования мастерства;
5. Этап высшего спортивного мастерства.

Каждый из этих этапов решает свои конкретные задачи. Между этапами подготовки нет четких разграничений. Их продолжительность может варьироваться.

Основными задачами на этапе начальной подготовки являются:

1. Укрепление здоровья детей;
2. Разносторонняя физическая подготовка;
3. Устранение недостатков физического развития;
4. Обучение основам техники плавания спортивными способами плавания;
5. Знакомство с основными правилами проведения плавательных занятий и спортивных соревнований;
6. Формирование положительной мотивации к занятиям плаванием, к спортивному образу жизни;
7. Проведение предварительного спортивного отбора перспективных спортсменов и их перевод на следующий этап подготовки.

## **1.2 Особенности формирования навыков плавания у детей дошкольного возраста**

Процесс обучения плаванию детей дошкольного возраста необходимо строить так, чтобы ребенок учился познавать окружающий мир, приобретал необходимые жизненные знания и навыки. Необходимо оптимально применять обще развивающие, специальные физические упражнения. Они необходимы для формирования движений, двигательных навыков и физических качеств. Используются многообразные методы обучения, но наибольший эффект достигается при комплексном использовании методов.

Традиционная схема этапа начального обучения плаванию включает в себя традиционные этапы:

1. Этап «освоения с водой».

Выполняются подготовительные упражнения для освоения с водой. Решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих

основным свойствам и условиям водной среды. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью. Это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами.

- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- ликвидация чувства страха перед новой, непривычной водной средой. Освобождение от страха перед водой рассматривается, как основа психологической подготовки ребенка к обучению плаванию.

## 2. Этап «освоения дыхания в воде».

Выполняются подготовительные упражнения для освоения дыхания в воде.

Решаются следующие задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- освоение навыка выдоха-вдоха с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение навыка выдохов в воду;

Во время выполнения упражнений «на дыхание» необходимо научиться не вытирать глаза руками. Необходимо также научиться открывать глаза под водой, что способствует ориентировке в воде.

## 3. Этап освоения навыка «всплывания и лежания» на воде.

Выполняются подготовительные упражнения для освоения навыка «всплывания и лежания» на воде. Решаются следующие задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка «лежания на воде» в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

## 4. Этап освоения «скольжения» по воде.

Выполняются подготовительные упражнения для освоения скольжения по воде. Решаются следующие задачи:

- освоение рабочей позы для плавания;
- формирование чувства опоры о воду;
- формирование навыка «дыхания в воде»;
- подготовка к изучению и освоению техники спортивных способов плавания;

Традиционная схема обучения технике спортивными способами плаванию содержит следующие этапы:

- показ и теоретическое обоснование изучаемого способа плавания и его элементов. Практическое ознакомление с формой движений на суше (имитационные упражнения);
- овладение отдельными элементами техники движений в воде;
- освоение способа плавания в целом (полная координация);
- освоение способа плавания в полной координации с дыханием;
- совершенствование техники способа и его элементов.

При обучении технике плавательных движений эффективным является знание основных закономерностей биомеханики. Биомеханические основы включают в себя определенные понятия. Например, под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать плавательную дистанцию с оптимальной скоростью и экономичной затратой сил. Пловцу необходимо также овладеть техникой выполнения старта, поворотов, касания стенки бассейна во время финиша. В каждом способе существуют свои варианты (индивидуальной) рациональной техники.

## **Глава 2 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе плавательного бассейна. В исследовании приняли участие 16 детей, в возрасте 6 лет, посещающих абонементные группы начального обучения плаванию. Цель исследования заключалась в определении эффективности методик начального обучения плаванию.

На первом этапе исследования (сентябрь - октябрь) был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Были определены цель, задачи, сформулирована гипотеза исследования. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы.

На втором этапе (ноябрь - февраль) был проведен педагогический эксперимент, исходя из поставленной цели и задач дипломной работы.

На третьем этапе (март-май) был проведен анализ и обсуждение полученных результатов исследования, сделано заключение, сформулирован окончательный вывод.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы. По 8 человек в каждой группе. Дети контрольной и экспериментальной группы имели одинаковый исходный уровень плавательной подготовленности. Полный курс начального обучения плаванию в контрольной и в экспериментальной группе включал в себя одинаковое количество времени - 36 часов. Занятия проводились два раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 45 минут. В обеих группах все дети были допущены к занятиям плаванием по медицинским показаниям.

Результаты исходного уровня общей плавательной подготовленности указали на то, что у детей контрольной и экспериментальной группы средний уровень общей плавательной подготовленности находился на

одинаковом уровне и соответствовал в среднем оценке «удовлетворительно». Это указывает на однородность, сформированных нами групп. Результаты тестирования уровня общей плавательной подготовленности в конце педагогического эксперимента указали на то, что у детей контрольной и экспериментальной группы он в целом улучшился, но в экспериментальной группе показатели улучшились значительно сильнее.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Умение плавать - жизненно необходимый навык. Хорошо плавающий человек уверенно держится на воде в экстремальных условиях. Умение плавать нужно в профессиональной деятельности, связанной с водой. Плавание - одно из эффективных средств закаливания организма. Занятия плаванием имеют лечебный эффект и могут устранять некоторые нарушения осанки, плоскостопия, широко применяются при нарушении обмена веществ (ожирение, диабет), контрактурах суставно-мышечного аппарата. При плавании гармонично развиваются почти все группы мышц, отлично тренируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха, люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Плавание относится к массовым видам спорта. Спортивные достижения пловцов зависят от многих внешних и внутренних факторов. Оптимальные достижения в плавании зависят от качественно проведенного спортивного отбора. Анализ результатов выдающихся пловцов указывает на то, что значительных успехов в плавании смогли добиться те спортсмены, которые имели особые «склонности» к этому виду спорта. Но успешность

многолетнего тренировочного процесса пловцов зависит от правильной организации этапов, периодов многолетней подготовки. В настоящее время в России работают многочисленные детско-юношеские спортивные школы по плаванию. В настоящее время многие специалисты указывают на «омоложение» спортивных достижений в плавании. Но некоторые из ученых указывают на то, что утверждение «омоложение» спортивных достижений в плавании является необоснованным. Такое явление они характеризуют тем, что имеет место неправильное понимание закономерностей построения многолетней подготовки юных пловцов. Авторы указывают на то, что юные пловцы показывают высокие результаты в связи с форсированием подготовки, а не в связи с их индивидуальной предрасположенностью к плаванию. Физиологи указывают, что оптимальные возрастные границы для демонстрации наивысших спортивных достижений стабильны. На них не оказывают серьезного влияния ни система отбора и тренировки, ни время начала занятий. Правильным является, когда тренеры планируют наивысший результат спортсмена-пловца на оптимальный возраст. Особенно это важно учитывать в пубертатном возрастном периоде. Стремление тренеров как можно быстрее добиться высоких результатов приводит к внедрению в тренировочный процесс мощных и ударных средств и методов тренировки. Они могут нанести непоправимый вред юному организму. Такие ударные средства можно применять только при подготовке взрослых спортсменов. Выбор методик подготовки пловцов должен основываться на закономерностях возрастного развития и формирования организма.