

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Кафедра спортивных игр

**«ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПЛАВАНИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Артюхина Алексея Владимировича

Научный руководитель

старший преподаватель

В.Н. Частов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2022

Введение

Плавание – как вид двигательной деятельности в водной среде, обладает огромным оздоровительным потенциалом, формирует жизненно важный навык, так как количество утоплений из года в год растет. Поэтому массовое обучение плаванию является достаточно важной и актуальной проблемой. Уровень плавательной подготовленности даже у студентов, как отмечается в учебном пособии «Плавание в вузе: начальное обучение, обучение спортивным способам» (сост.: И.В. Переверзева, Л.А. Кирьянова, П.К. Кузнецов, О.В. Демиденко, В.В. Вольский, 2017), оставляет желать лучшего. Приведенные в научных работах авторов А. В. Ореховой (2002) и А. Д. Викулова (2003) данные анкетирования подтверждают, что большая часть поступивших не владеет техникой спортивных способов, а многие (от 10 до 40%) не могут даже держаться на воде [31,28,4].

Поэтому начинать обучение плаванию, по мнению специалистов, необходимо в раннем детстве. А самым благоприятным возрастом считается младший школьный возраст, так как дети обладают способностью быстрее обучаться разнообразным двигательным умениям и навыкам.

Кроме того, активная двигательная деятельность в этом возрасте является условием развития жизненных сил, нравственного, эстетического, интеллектуального развития, достижения спортивных результатов.

Велико положительное влияние физических упражнений в воде и на здоровье подрастающего поколения. Это и разгрузка позвоночника, воспитание правильной осанки, коррекция плоскостопия, улучшение координации движений, увеличение силы и тонуса мышц, постановка правильного дыхания, улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаливание, профилактика психологической перегрузки.

Таким образом, проблемой данной выпускной квалификационной работы является организации учебно-тренировочного процесса детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием на этапе начальной подготовки.

Тема работы – «Оптимизация процесса физической подготовки детей младшего школьного возраста в плавании»

Цель данной работы – выявление эффективной методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Объект – учебно-тренировочный процесс пловцов младшего школьного возраста на этапе начального обучения.

Предмет – рациональные средства и методы, применяемые в практике занятий плаванием с детьми.

Гипотеза исследования занятия плаванием благотворно влияют на всестороннее развитие физических качеств детей младшего школьного возраста; а целенаправленное применение игрового метода позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу;
2. Раскрыть особенности обучения плавания детей младшего школьного возраста.
3. Выявить рациональные средства и методы, применяемые в работе с детьми младшего школьного возраста и их влияние на физическое развитие.

Для решения поставленных задач в квалификационной работе были использованы следующие методы:

- анализ теоретических источников по избранной теме;
- педагогическое и медико-санитарное наблюдения для определения характера и величины тренировочных нагрузок и функционального состояния организма занимающихся.
- контрольное тестирование;
- математическая обработка данных контрольного тестирования;
- анализ результатов контрольного тестирования.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что представленная методика проведения учебно-тренировочных занятий с преимущественным использованием игрового метода может быть

использована тренерами по плаванию для повышения качества работы с группами начального обучения.

Основное содержание работы

В исследовании принимали участие мальчики младшего школьного возраста (9-10 лет), в количестве 20 человек, занимающихся на начальном этапе обучения второй год. Участники исследования составили две группы, контрольную и экспериментальную группы, занимающиеся под руководством разных тренеров.

Количество учебных часов в неделю у обеих групп одинаковое – 8 часов в неделю, при продолжительности каждого занятия не менее 2-х часов.

Учебно-тренировочные занятия проводились как в воде, так и на суше.

Представим учебно-тематический план данных групп за первое полугодие

№ П/П	Разделы подготовки	Количество часов						
		За полугодие	д	я	ф	м	а	м
1.	ОФП	72	12	12	12	12	12	12
2.	СФП	36	6	6	6	6	6	6
3.	Обучение и совершенствование техники	76	12	12	13	13	13	13
4.	ВСЕГО ОФП, СФП, СТП на суше и в воде:	184						
5.	Теоретическая подготовка	6		2	1	2	1	
6.	Соревнования и контрольные испытания	4		2				2
7.	Медицинское обследование	3	1		1			1
8.	ИТОГО ЧАСОВ ЗА ПОЛУГОДИЕ:	197						

На данном этапе подготовки цель учебно-тренировочного процесса юных пловцов – совершенствование техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. В ходе обучения решались следующие задачи:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование техники всех способов плавания;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование физических качеств;
- развитие аэробной выносливости.

Обе группы тренировались по традиционной методике.

Таблица 1

№ этапа	Упражнения	Дозировка
	В зале	
	1) разминка (<i>бег, ходьба, обще-развивающие упражнения</i>)	5 мин.
	2) одиночные и парные упражнения на гибкость	10 мин.
	3) упражнения с отягощениями	15 мин.
	4) эстафеты	15 мин.
	Итого	45 мин.
	В бассейне:	
	1) 200 м к/пл	200 м
	1) 1000 м <i>кролем</i> (2-я половину дистанции быстрее 1-й), на технику	1000 м
	2) 200 м Н кролем + 2 x 100 м Н батт, на технику	400 м
	3) 12 x 50 м (батт II, н/сп II, кролем III), отдых 30 с	600 м
	4) 200 м Н брасс + 3 x 100 м брасс III, на технику	500 м
	5) 4 x 25 м Н всеми способами, V	100 м
	6) совершенствование техники выполнения поворотов	8 мин
	Всего -	примерно 2800 м

Однако все же в методике организации учебно-тренировочных занятий имелись некоторые различия. Тренер экспериментальной группы отдает предпочтение игровому методу проведения занятий. Игровые упражнения включаются не только в зале. В заключительную часть занятия на воде он также применяет различные игры и эстафеты. Тренер контрольной группы

проводит заключительную часть урока в виде «купания по желанию», что, по его мнению, лучше снимает усталость и сохраняет хорошие впечатления о занятии.

Приведем примерные игры на воде, которые использовались в уроках экспериментальной группы:

«Змея». Дети, построившись в колонну в воде, держат друг друга за пояс. Последний участник команды касается борта бассейна.

По сигналу пловцы, не отпуская своих партнеров, проплывают заданное расстояние (брассом), работая только ногами, руками может работать только направляющий. Побеждает та команда, которая к финишу пришла первой, не разорвав цепочку, держась друг за друга, как это предусмотрено правилами.

«Соревнование плавающих досок». Пловцы толкают доску в воде. По сигналу участники стартуют в заданном направлении и заданным стилем. Выигрывает команда, доставившая первой свою доску к финишу.

«Кроль винтом». Плывая способом кроль на груди, пловец под гребок одной рукой переворачивается на спину, а под гребок другой — на грудь. И т. д.

«Кто быстрее?» Участвуют две команды. Они располагаются на бортике бассейна, друг против друга. И.п. упор присев на бортике. По сигналу замыкающие каждой команды ударяют рукой по плечу сидящего перед ними, затем сами прыгают в воду (произвольно). Следующий проделывает то же самое и т. д. Побеждает команда, игроки которой быстрее достигнут противоположного бортика.

Кто быстрее соберет разноцветные плавающие предметы (игрушки, доски и т.п.) и доставит на бортик.

Кто скорее найдет брошенный в воду какой-либо предмет на глубине не более 1 м. соревнование проводится в парах.

Такие подвижные игры требуют от детей максимального внимания, быстрого проплывания отрезков, тем самым развивая скоростные, скоростно-силовые и координационные способности учеников. Кроме того, оговаривая

правила игры, регламентируется стиль проплываемых отрезков, что развивает навык и технику плавания.

Таким образом, включение в тренировочные занятия игровых упражнений не только снимает монотонность плавания, но и решает задачи общей и специальной физической и технической подготовки юных спортсменов.

Для выявления эффективности данной методики проведения занятий мы провели в ходе нашего педагогического исследования контрольные испытания в представленных группах в два этапа: в сентябре 2020 года и апреле 2021 года. В качестве упражнений тестирования использовались следующие:

1. Плавание кролем в течение 30-ти минут (м) – показатель развития специальной выносливости;
2. Мини-тест Купера (м) – показатель развития общей выносливости;
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз) – характеризует уровень развития силовых качеств;
4. Выкруты рук (см) - показатель уровня подвижности в плечевых суставах;
5. Прыжок в длину с места (см) – показатель скоростно-силовых качеств занимающихся.

Приведем результаты контрольного тестирования физической подготовленности мальчиков 9-10 лет, выявленные нами в ходе педагогического исследования:

Таблица 2

Показатели	Плавание кролем в течение 30-ти минут (м)		
		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Этапы эксперимента		$X \pm \delta$	$X \pm \delta$
	I	1160 ±112,54	1235 ±149,12
	II	1225 ±100,69	1395 ±192,13

Динамику уровня развития специальной выносливости выявил тест «Плавание кролем в течение 30-ти минут» показал, что результаты улучшились в обеих группах: в контрольной (КГ) на – 65 м, а в экспериментальной (ЭГ) – на 119 м.

Таблица 3

Показатели	Мини тест Купера (м)		
		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Этапы эксперимента		$X \pm \delta$	$X \pm \delta$
	I	$998 \pm 32,22$	$1030 \pm 131,76$
	II	$1024 \pm 84,32$	$1070 \pm 141,42$

Результаты «Мини-теста Купера» свидетельствуют о развитии общей выносливости. Результаты контрольной и экспериментальной групп также свидетельствуют о повышении показателей. ЭГ – на 40 м, КГ на 26 м.

В качестве средств общей выносливости юных пловцов в ходе учебного процесса использовались: бег умеренной интенсивности, ходьба, спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, гандбол, футбол), подвижные игры и эстафеты («Эстафета на четвереньках», «Перетяни канат», «Паучки», «Тачка», «Скачки на мячах»). Данные средства способствуют улучшению функционального и физического развития детей и росту спортивных результатов в плавании.

Таблица 4

Показатели	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз)		
		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Этапы эксперимента		$X \pm \delta$	$X \pm \delta$
	I	$12,3 \pm 4$	$13 \pm 6,03$
	II	$13,5 \pm 3,74$	$16,8 \pm 6,08$

В процессе педагогического исследования, мы выяснили, что по результатам теста «сгибания и разгибания рук в упоре лежа» мальчики из экспериментальной группы превосходят результаты контрольной на 3,3 раза. При том, что в начале эксперимента результаты отжиманий контрольной и экспериментальной групп были практически на одном уровне $12,3 \pm 4$ и $13 \pm 6,03$ соответственно.

Таблица 5

Показатели	Выкруты рук (см)		
		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Этапы эксперимента		$X \pm \delta$	$X \pm \delta$
	I	$32,3 \pm 7,57$	$32,7 \pm 12,82$
	II	$35 \pm 8,11$	$36,3 \pm 12,09$

Для развития подвижности плечевых суставов в обеих группах использовались активные и пассивные упражнения. В качестве активных упражнений в занятия включались статические напряжения в определенных позах, амплитудные махи, пружинистые повторные движения в суставах, движения с максимальной амплитудой в медленном темпе. В качестве пассивных упражнения выполнялись различные упражнения с умеренными отягощениями: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой, сведение рук за спиной, прогибы и др.

Таблица 6

Показатели	Прыжок в длину с места (см)		
		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Этапы эксперимента		$X \pm \delta$	$X \pm \delta$
	I	$169,2 \pm 8$	$170,8 \pm 12,78$
	II	$173,6 \pm 8,30$	$175,9 \pm 12,07$

Таким образом, посредством контрольного тестирования мы выявили динамику развития физических качеств у юных спортсменов, занимающихся плаванием на начальном этапе обучения. Сравнительный анализ показал, что методика с преимущественным использованием игрового метода проведения занятий в экспериментальной группе не только в зале, но и на воде существенно повышает прирост результатов у занимающихся экспериментальной группы.

В настоящей квалификационной работе мы рассматривали проблему организации учебно-тренировочного процесса детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием на этапе начальной подготовки.

Тема работы – «Оптимизация процесса физической подготовки детей младшего школьного возраста в плавании»

Целью работы явилось выявление эффективной методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

В качестве объекта мы рассматривали учебно-тренировочный процесс пловцов младшего школьного возраста на этапе начального обучения.

Предмет исследования – рациональные средства и методы, применяемые в практике занятий плаванием с детьми.

В ходе исследования мы решали следующие задачи:

1. Изучили научно-методическую литературу по заявленной теме;
2. Раскрыли особенности занятий плаванием с детьми младшего школьного возраста.
3. Выявили рациональные средства и методы, применяемые в работе с детьми младшего школьного возраста и их влияние на физическое развитие.

В качестве эффективного метода подготовки юных пловцов, как в плане физической, так и технической, нами был выделен игровой метод, который также способствует проявлению инициативы и творческих способностей на высоком эмоциональном фоне и способствует формированию устойчивого интереса к занятиям. Что подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования: занятия плаванием благотворно влияют на всестороннее развитие физических качеств детей младшего

школьного возраста; а целенаправленное применение игрового метода позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Данная гипотеза подтверждается и результатами контрольного тестирования, в котором результаты экспериментальной группы, где занятия проводились с преимущественным использованием игрового метода, оказались выше результатов, показанных детьми из контрольной группы, занимающихся по традиционной методике.

На основании выше сказанного мы рекомендуем расширить применение игрового метода в процессе начального обучения плаванию детей. Игры следует включать не только в заключительную, но и в основную часть занятия в течение 10-15 минут. При выборе игры учитывать задачи урока, глубину и температуру воды, количество, возраста и уровень подготовленности занимающихся.

Заключение

Плавание – это физическое действие, благоприятно воздействующее на организм занимающегося. Оно издавна используется в практике физического воспитания как закаливающее, оздоравливающее и развивающее средство. Плаванием можно заниматься на протяжении всей жизни, начиная с самого рождения и до глубокой старости. Кроме того велико значение этого вида двигательного действия как жизненно важного навыка, так как количество утоплений из года в год только увеличивается. Поэтому привлечение населения к занятиям плаванием является государственной задачей.

В настоящее время плавание входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Однако, как показывает практика, начинать обучение детей следует в младшем и среднем школьном возрасте, так как они быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания.

Методы обучения плаванию детей опираются на основные дидактические требования педагогики и имеют воспитывающий и развивающий характер. Одним из эффективных методов обучения плаванию является игровой метод. Игры, широко применяемые в обучении плаванию, как в занятиях на суше, так и в воде, соответствуя возрастным особенностям детей, эффективно воздействуют на уровень их физической и технической подготовленности, эмоционально нивелируют утомляемость от монотонности учебного процесса, повышают интерес занимающихся плаванием детей.