

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

Педагогический институт

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

Автореферат

Бакалаврской работы

По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиля «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студента 4-го курса 408 группы

Факультета физической культуры и спорта

Ястребова Владислава Алексеевича

Тема работы: «Развитие координационных способностей при занятии
плаванием у детей младшего школьного возраста»

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедры

Доцент к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования на тему "Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста в процессе занятий плаванием" определяется рядом факторов. В современных условиях, когда наблюдается увеличение числа детей с недостаточной физической активностью и ухудшением состояния здоровья, значение физического воспитания приобретает особую важность. Плавание предлагает уникальные возможности для всестороннего развития детей, включая улучшение координации движений.

Цель исследования: изучение воздействия занятий плаванием на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: тренировочный процесс по плаванию детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: средства и методы развития координационных способностей детей младшего школьного возраста в ходе занятий плаванием.

Задачи исследования: Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Установить определение координационных способностей и их роль в физическом воспитании.
2. Изучить физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.
3. Исследовать влияние плавания на развитие координационных способностей.
4. Разработать программу занятий по плаванию с упражнениями включающие в себя развитие координации.
5. Провести экспериментальное исследование и проанализировать полученные результаты

Методы исследования: В процессе работы будут применены методы наблюдения, тестирования координационных способностей, а также анализ результатов занятий плаванием.

Глава 1. Теоретико-методическое обоснование процесса совершенствования координационных способностей

1.1. Понятие и классификация координационных способностей

Координационные способности — важный элемент физической подготовки, обеспечивающий согласованность, точность и гармонию движений. Они включают навыки согласованности, точности, гармонии и равновесия, взаимодействуют с нервной, мышечной и сенсорной системами организма и развиваются под влиянием наследственности, активности и опыта.

Основные виды координационных способностей — динамические, связанные с быстрыми реакциями и адаптацией к изменениям; статические, связанные с поддержанием равновесия; простые, включающие базовые навыки движения; и сложные, требующие высокой согласованности движений. Также выделяют виды по восприятию информации — визуальные, слуховые и сенсомоторные; по функциональному назначению — специальные и общие; по времени выполнения — мгновенные реакции и длительные поддержания согласованности; а также по пространственным характеристикам — линейные и поворотные движения.

Развитие координационных способностей способствует улучшению двигательных навыков у детей и взрослых, повышает эффективность тренировок и помогает в профилактике травм.

1.2. Значение координационных способностей в физическом воспитании

Координационные способности важны в физическом воспитании, так как они развивают двигательные навыки, улучшают физическую подготовку, повышают уверенность и снижают риск травм. Они способствуют развитию баланса, реакции и точности движений, что важно для спорта и повседневной жизни.

Для их развития используют упражнения и игры, учитывающие индивидуальные особенности детей. Важна также теоретическая подготовка и психологическая устойчивость. Развитие координации помогает детям лучше участвовать в командных видах спорта, формировать здоровые привычки и укреплять здоровье.

Занятия спортом способствуют стрессоустойчивости, формируют здоровый образ жизни, развивают когнитивные навыки — внимание, мышление, пространственное восприятие. Спорт помогает улучшить настроение благодаря выработке эндорфинов и развивать социальные навыки через взаимодействие с командой.

В целом, развитие координационных способностей способствует всестороннему развитию детей — физическому, умственному и эмоциональному — что важно для их будущего.

1.3. Физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Дети младшего школьного возраста (7–10 лет) проходят важный этап развития. Физиологические особенности: активный рост (рост на 5–7 см в год, масса на 2–3 кг), изменение пропорций тела, развитие мышечной системы и сердечно-сосудистой системы, увеличение объема легких и развитие нервной системы. Обмен веществ становится более активным, требуя правильного питания.

Психологические особенности: развитие абстрактного мышления, улучшение внимания и памяти, эмоциональная насыщенность и умение управлять эмоциями. В этом возрасте активно формируются социальные навыки, дружеские связи и командная работа. Самооценка зависит от достижений, мотивация к учебе и спорту возрастает под влиянием поощрений. Игра остается важным методом обучения, развивая воображение

и креативность. Стремление к самостоятельности проявляется в желании принимать решения.

Понимание этих характеристик помогает педагогам создавать программы физического воспитания, способствующие гармоничному развитию детей.

1.4. Влияние физических нагрузок и плавания на развитие координации

Координация движений — способность организма выполнять двигательные действия согласованно и эффективно. Различные физические нагрузки, такие как плавание и игры, способствуют развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Влияние физических нагрузок на координацию включает разнообразие движений, укрепление нейромышечных связей, развитие моторных навыков, улучшение равновесия и гибкости, а также повышение психомоторных функций.

Плавание — особенно эффективный вид спорта для развития координации: оно активизирует все группы мышц и способствует гармоничному развитию тела, требует точности и согласованности движений в воде с сопротивлением воды, улучшает дыхательную систему через синхронизацию дыхания с движениями, развивает пространственную ориентацию в водной среде, способствует развитию социальных навыков при групповых занятиях и положительно влияет на психоэмоциональное состояние, снижая стресс.

Глава 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1. Организация и методы исследования

Цель исследования: Максимизация воздействия занятий плаванием на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста через оптимизацию структуры тренировочного процесса, подбор упражнений и методов мотивации.

Задачи исследования: Анализ теоретических основ, изучение возрастных особенностей развития координации у детей 7–10 лет, разработка методологии оценки координационных способностей, создание программы занятий с упражнениями и игровыми элементами, проведение практического эксперимента с предварительным и посттестированием, а также анализ результатов и формулирование выводов.

Методы исследования: Использование тестов на равновесие, ловкость и реакцию, замеры времени при плавании, наблюдения за поведением участников. В экспериментальных группах одна занималась с использованием специальных упражнений (водные игры, акробатика, эстафеты), а другая — стандартными занятиями по технике плавания без дополнительных упражнений. Участники — дети 7–10 лет без противопоказаний, по 10 человек в каждой группе. Место проведения — бассейн Саратовского государственного университета. Продолжительность — 8 недель, занятия два раза в неделю по 45 минут.

Процесс проведения: Предварительное тестирование для определения исходных данных. Проведение тренировок согласно разработанной программе. Наблюдение за участниками во время занятий и фиксация поведения и вовлеченности. После завершения программы — посттестирование для оценки изменений.

Обработка данных: Статистический анализ результатов до и после эксперимента с помощью графиков и таблиц для выявления значимых различий между группами.

Описание выборки и условий: Участники — дети 7–10 лет без противопоказаний, согласие родителей обязательно. Место проведения — бассейн СГУ по адресу ул. Степана Разина, 71. Продолжительность эксперимента — 8 недель, занятия дважды в неделю по 45 минут.

Методы оценки координации: Тест на равновесие (в воде и на суше), тест «Т-шки» для ловкости (пробежка по траектории), тест реакции (ловля мяча, реагирование на звуковой сигнал), плавание на время (50 м). Также использовались наблюдения, фото- и видеозаписи для документирования процесса.

2.2. Анализ результатов исследовани

На основе предоставленных данных можно сделать следующий структурированный анализ и выводы:

Цель исследования заключалась в оценке влияния специальных координационных упражнений в программе плавательных занятий на развитие координационных способностей и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

В рамках программы экспериментальная группа выполняла дополнительные упражнения для улучшения координации, такие как ходьба по линии, упражнения с мячом, а также элементы, направленные на развитие баланса и реакции. Контрольная группа занималась стандартной программой плавания без акцента на координацию.

Продолжительность исследования составляла 8 недель, занятия проводились дважды в неделю. Методы оценки включали тесты на равновесие (стояние на одной ноге, балансирующая доска, равновесие в воде), ловкость (Т-шки, эстафеты), реакцию (визуальную и слуховую), а также измерение времени плавания на 50 метров кролем и на спине.

До начала эксперимента показатели обеих групп были схожи, что свидетельствовало о равных исходных уровнях. После завершения программы экспериментальная группа показала значительные улучшения по всем тестам: увеличилось время удержания равновесия (например, с 20 до 25 секунд), сократилось время выполнения теста "Т-шки" (с 25 до 18 секунд), снизилось время реакции (например, с 0.30 до 0.25 секунд) и уменьшилось время плавания (с 1.30 до 1.18 минут). Контрольная группа также продемонстрировала прогресс, но меньший по масштабу.

Сравнение результатов показало статистически значимое превосходство экспериментальной группы во всех тестах. Особенно заметными были улучшения в области равновесия, ловкости и плавания.

Выводы свидетельствуют о том, что внедрение специальных координационных упражнений способствует более эффективному развитию физических навыков у детей. Улучшение координации положительно влияет на скорость и технику плавания, а развитие навыков равновесия и ловкости повышает общую физическую подготовленность и может снизить риск травм.

Практическое значение заключается в рекомендации включать такие упражнения в программы физического воспитания для детей младшего школьного возраста для достижения более высоких спортивных результатов и общего развития.

Возможные направления дальнейших исследований включают изучение долгосрочного влияния подобных программ, их воздействия на психологические аспекты мотивации и адаптацию для разных возрастных групп или видов спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках проведенного исследования была проанализирована эффективность координационных упражнений в программе плавания для детей младшего школьного возраста. Результаты тестирования координационных способностей до и после занятий показали значительное улучшение как в группе, использующей специальные упражнения, так и в группе, следовавшей стандартной программе плавания. Однако группа, акцентировавшая внимание на координации, продемонстрировала более выраженные результаты по всем показателям.

Основные выводы исследования:

Улучшение координационных способностей: Значительное увеличение времени удержания равновесия, а также улучшение ловкости и пространственной ориентации наблюдалось у участников группы, занимающейся координационными упражнениями. Эти дети также достигли более высоких результатов в заплывах на время.

Развитие нейромышечной связи: Улучшение контроля движений и повышение общей физической подготовленности детей являются результатом координационных упражнений. Это, в свою очередь, может снизить риск травм и повысить эффективность выполнения спортивных задач.

Когнитивные аспекты: Занятия, сосредоточенные на координации, не только развивают физические навыки, но и способствуют улучшению когнитивных функций, таких как быстрая реакция и пространственная ориентация.

Рекомендации для практики: Важно интегрировать координационные упражнения в тренировочные программы по плаванию и другим видам спорта для детей. Это может способствовать более комплексному развитию физических и когнитивных навыков у юных спортсменов.

В заключение, это исследование подчеркивает важность целенаправленного подхода к тренировкам в детском спорте. В дальнейшем исследования могут сосредоточиться на изучении долгосрочных эффектов

таких тренировок и их влиянии на развитие детей разных возрастных категорий. Результаты данного исследования могут послужить основой для разработки более эффективных программ физического воспитания и спортивной подготовки, направленных на комплексное развитие детей.