

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

**«ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЕРВОКЛАССНИКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Свистунова Ивана Ильича

студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Научный руководитель

доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

к. м. н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность вопроса здоровья подрастающего поколения детей является приоритетным в нашей стране. Одним из ведущих массовых средств укрепления здоровья является плавание. Умение плавать необходимо каждому человеку. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умели плавать. Большею частью это дети школьного возраста. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные плаванию. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, никогда не рискует жизнью, это навык жизненно важный для каждого человека. Чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная от дошколят. Однако, технику спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста.

Закаливающее действие воды также с давних времен использовалось многими народами. Так, греческие историки, описывая жизнь скифов, отмечали, что с целью закаливания скиф купал своего ребенка в холодных водах рек до тех пор, пока ребенок не доказывал «отцу своему, что он достоин жизни, полной борьбы с суровыми стихиями». Широко известен русский обычай купания в проруби. Иностранцев всегда поражала закалка русских. Так, камер-юнкер Берхольц, находившийся при дворе Петра 1, писал: «Русские бросаются совершенно нагие из самых жарких бань в самую холодную воду и чувствуют себя очень хорошо, потому что с детства привыкли к этому».

Огромное значение воды в жизни людей требовало освоения этой необычайной среды. Ведь впервые попав в воду, человек тонет. Поэтому плавание – жизненно важный навык, связанный с приспособлением к непривычной водной среде и умением передвигаться в ней.

Необходимо отметить, что интенсивный и скачкообразный рост у детей может приводить, как правило, к несоответствию структуры и функции

органов и систем, что делает организм ребенка особенно уязвимым или чувствительным к воздействию разного рода неблагоприятных факторов внешней среды, к ограничению двигательной активности, статическим нагрузкам и перегрузкам, психическому напряжению.

Высокий уровень двигательной активности является одной из основных целей школьного режима для детей этого возраста. В нем должны быть представлены разнообразные формы и средства физического воспитания, которые могли бы обеспечить данный показатель на должном уровне. Заботиться о гармоничном развитии ребенка необходимо совместно родителям, воспитателям детских дошкольных учреждений, медицинским работникам и школьным учителям, особенно учителям физической культуры, тренерам.

Физическое воспитание в младших классах должно быть направлено, прежде всего, на укрепление здоровья. Это связано с тем, что хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможно только при сохранении правильной осанки и благоприятном течении всех физиологических процессов в организме. Вода – первоисточник жизни, поэтому жизнь и вода неразделимы. Особенности влияния плавания на организм человека определяются средой, в которой человек выполняет движения. Как известно, умение читать и плавать - это символ разностороннего развития человека.

В последние годы в нашей стране строятся школы с бассейнами. Это дает возможность проводить школьные уроки физкультуры, как с тренировочной, так и с оздоровительной целью в бассейне.

Объект исследования: изучение процесса влияния школьных уроков физкультуры в бассейне на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: изучение показателей физической подготовленности детей младших классов под влиянием уроков физкультуры, проводимых в школьном бассейне.

Цель исследования: установить эффективность влияния школьных уроков плавания у первоклассников на показатели физической подготовленности. Цель работы определила следующие **задачи:**

1. Анализ доступной современной литературы по вопросу изучения влияния уроков плавания на детский организм.
2. Определить роль уроков плавания в формировании физической подготовки первоклассников по результатам тестирования.
3. Проанализировать и дать оценку проведенной работе и сделать выводы по влиянию уроков физкультуры в бассейне на физическую подготовку первоклассников.

В основу настоящей работы была положена **гипотеза**, согласно которой формирование здоровья, правильной осанки, физической подготовленности у детей младшего школьного возраста происходит эффективнее при использовании на уроках физкультуры школьного бассейна.

Исследования проводились в период с сентября 2025 и по февраль 2026 учебного года. В исследовании приняло участие 20 первоклассников по 10 мальчиков и 10 девочек младших школьников 7-8 лет из МОУ СОШ №32 им. А.С. Пушкина г. Энгельса, Саратовской области.

Уроки физкультуры в школьном бассейне проводились преподавателем – тренером два раза в неделю. В настоящей работе при проведении исследования в группе младших школьников были использованы следующие **методы:**

1. Анализ данных литературы.
2. Исследование антропометрических данных.
3. Математический метод статистической обработки полученных данных.
4. Метод наблюдения.
5. Сбор анамнестических данных.

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Особенности влияния плавания на организм человека определяются средой, в которой человек выполняет движения. Вода – самая распространенная составляющая жизни на Земле. Ее на нашей планете 1370323 тысячи кубических километров. Весь облик нашей планеты создан водой. Вода – первоисточник жизни, поэтому жизнь и вода неразделимы. Вода вездесуща. Мы сами на 60% состоим из воды.

Со времени своего появления на земле человек всегда был связан с водой. Именно в долинах больших рек – Нила, Тигра и Евфрата, Хуанхе, Янцзы, Инда и Ганга – зародилась человеческая цивилизация. Огромное значение, которое имела вода в жизни первобытных людей, послужило причиной обожествления этой стихии, внушавшей слабому еще в борьбе с природой человеку чувство преклонения и страха.

Культ воды существовал почти у всех народов с самых древних времен. Боги, повелевавшие водой – Посейдон у греков и Нептун у римлян, – были среди наиболее почитаемых в древности.

В середине века алхимики считали воду самым совершенным веществом и обозначали ее символом «идеальной» геометрической фигуры – равностороннего треугольника.

Еще на заре человечества люди знали о целебных свойствах воды. Все религии предписывали необходимость «очищения тела» и совершения омовений. А легенды о живой и мертвой воде! А различные языческие праздники воды, вроде славянского Ивана Купалы!

Слово «гигиена» греческого происхождения и означает быть здоровым. В Древней Греции и Риме существовал культ Гигии– богини чистоты. «Римляне от всех болезней лечились водой и в течение шести веков у них совсем не было врачей», так утверждал писатель того времени Плиний. Купаться ежедневно по несколько раз было обычаем.

В Риме до наших дней сохранились развалины терм – общественных бань, являвшихся также спортивными, культурными и увеселительными учреждениями. Некоторые термы имели несколько плавательных бассейнов размером 100х50 м.

Закаливающее действие воды также с давних времен использовалось многими народами. Так, греческие историки, описывая жизнь скифов, отмечали, что с целью закаливания скиф купал своего ребенка в холодных водах рек до тех пор, пока ребенок не доказывал «отцу своему, что он достоин жизни, полной борьбы с суровыми стихиями».

Широко известен русский обычай купания в проруби. Иностранцев всегда поражала закалка русских. Так, камер-юнкер Берхольц, находившийся при дворе Петра 1, писал: «Русские бросаются совершенно нагие из самых жарких бань в самую холодную воду и чувствуют себя очень хорошо, потому что с детства привыкли к этому».

Огромное значение воды в жизни людей требовало освоения этой необычайной среды. Ведь впервые попав в воду, человек тонет. Поэтому плавание – жизненно важный навык, связанный с приспособлением к непривычной водной среде и умением передвигаться в ней.

Люди всегда умели плавать. Археологами найдены изображения людей, плывущих способами, похожими на кроль и брасс, относящиеся к IV-II тысячелетиям до нашей эры.

Умение плавать порой становилось решающим во время войн и особенно морских сражений.

О применении древними египтянами плавания в военных целях свидетельствует надпись на гробнице военачальника Яхмоса, относящаяся к 1500 г. до н.э.: «Было сражение в Египте. К югу от этого города я взял в плен по дороге к городу. Я опустился к воде, и вот он был взят мною в плен по дороге к городу. Я плыл с ним по воде, сообщил царскому докладчику. Наградили меня золотом сугубо». Широко применяли египтяне плавание и в повседневной жизни. Об этом можно судить по художественно

выполненным туалетным ложечкам, изображающим плывущую девушку, держащую в руках коробочку в виде цветка лотоса. Такие ложечки, относящиеся ко второму тысячелетию до н.э., экспонировались в московском Музее изобразительных искусств имени А.С. Пушкина.

Закон РФ от 10 июля 1992 г. № 3266-1 «Об образовании» предоставил дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они осуществляют физическую подготовку детей. Каждое учреждение вправе самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения работы по физическому воспитанию, ориентированные модели воспитания и физической культуры; обеспечивать условия для развития движений, активности, самостоятельности и творчества ребенка.

Главной задачей физического воспитания, которая может быть частично решена с помощью плавания в дошкольном учреждении (детский сад), является: укрепление здоровья, закаливание, повышение сопротивляемости детского организма воздействию внешней среды, формирование рациональной осанки и жизненно важных двигательных умений и навыков. Занятия по плаванию включаются в распорядок дня детского сада. Обучение плаванию проводится по специальной программе штатными воспитателями с участием врача в достаточно теплой воде. Основной формой занятий по плаванию является урок, который состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

Урок плавания проводится на суше и в воде. Первая и последняя части урока проводятся обычно на суше, основная его часть – в воде.

Подготовительная часть урока продолжается от 10 до 15 мин. Она включает рапорт, переключку, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление учащихся на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части внимание детей должно быть обращено на выполнение задач урока.

Задача основной части урока – освоение и изучение техники плавания. Продолжительность основной части урока зависит от подготовленности детей, а также от температуры воды и воздуха.

Задача заключительной части урока – постепенное снижение нагрузки. В этой части урока обычно проводятся игры и развлечения на воде, свободное плавание. Продолжительность заключительной части – 5-10 мин.

Заканчивается урок построением, обязательной поименной переключкой занимающихся, подведением итогов занятий. Подводя итоги, необходимо отметить успехи всего класса и отдельных учеников. При подведении итогов работы по плаванию проводятся соревнования. Однако программа соревнований может быть самой разнообразной: от плавания на время до транспортировки тонущего.

Девочки и мальчики на соревнованиях по плаванию стартуют отдельно, в разных заплывах.

На первом уроке по плаванию проводится проверка подготовленности учащихся класса. Учитель должен точно знать, кто умеет, а кто не умеет плавать. Во время проверки в воде ни в коем случае не должно быть одновременно более двух человек.

ЭКСПЕРИМЕНТ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, ВЫВОДЫ

Занятия в бассейне проводились регулярно два раза в неделю. Тренировка– урок состоял из трех частей: вводной, основной и подготовительной.

Предварительно подготовительную часть занятия проводились в зале. Она включала: краткую теоретическую составляющую, общую физическую подготовку и корригирующую гимнастику; специальные имитационные упражнения после предварительной подготовки. В заключительной части занятия для снятия напряжения различных групп мышц применялись подвижные игры в воде в свободном режиме. В настоящей работе при проведении исследования в группе младших школьников были использованы различные виды плавания под руководством учителя физкультуры- тренера.

Упражнения основной части занятия, направленные на развитие отдельных мышечных групп, а также упражнения корригирующего характера выполнялись, как обычно, в медленном и среднем темпе. Были использованы подвижные игры. Они полезны для детского организма: способствуют закаливанию, уменьшают частоту простудных заболеваний и при этом положительно влияют на настроение ребенка. Несмотря на то, что экспериментальная группа была подобрана однородная по возрасту и «стажу» занятий к каждому ребенку необходим, как известно, индивидуальный подход.

В нашей работе под наблюдением в течение шести месяцев находилось двадцать детей: десять мальчиков и десять девочек из первых классов одной школы.

Очевидно, что плавание является одним из наиболее важных видов физической активности для детей и подростков, так как оно способствует развитию многих физических качеств, включая силу, выносливость, гибкость и координацию. Регулярные занятия плаванием также помогают улучшить работу всех систем растущего организма. Таким образом, очевидно, что плавание играет важную роль, как физического, так и эмоционального здоровья детей и подростков. Занятия плаванием на уроках физкультуры помогают им стать более здоровыми и сильными, а также улучшает их настроение и общее самочувствие. Плавание является отличным способом закаливания и помогает укрепить иммунитет, снижая риск простудных заболеваний. Занятия плаванием также положительно влияют на центральную нервную систему, помогая формировать уравновешенный и сильный тип нервной деятельности. Плавание – это уникальный вид физической активности. Во время плавания позвоночник находится в горизонтальном положении и испытывает меньшие нагрузки, что может способствовать его росту.

В результате проделанной нами работы были сделаны следующие **выводы:**

1. Было изучено более 40 литературных источника современной литературы по вопросу изучения влияния уроков плавания на детский организм.

2. При анализе показателей до и после проведенного эксперимента, установлено, что в обеих группах в четырех тестах отметилась положительная динамика: у мальчиков в тесте №4 «высота прыжка вверх» наблюдается улучшение показателя на 11%, в тесте №5 «прыжки через скакалку» на 15.5%, в тесте №6 «статическое равновесие» отмечается улучшение на 13%, а в тесте №8 «подъем туловища» – на 12%. У девочек в тесте №4 наблюдается улучшение показателя «высота прыжка вверх» на 15%, в тесте №5 «прыжки через скакалку» на 25%, в тесте №6 «статическое равновесие» отмечается улучшение на 13%, а в тесте №8 «подъем туловища» – на 7%. По остальным тестам также отмечается незначительная положительная динамика в обеих группах.

3. Полученные данные по результатам тестирования, представленные выше, свидетельствуют о благотворном влиянии уроков плавания в школьном бассейне на физическую подготовленность первоклассников.