



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»
Отделение физической культуры
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Выпускная квалификационная работа
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Обучающийся группы № 341
очной формы обучения
Кудесенов Константин Александрович
Ф.И.О. (полностью)

Руководитель: Ивин Владимир Александрович
Ф.И.О. (полностью)

Магнитогорск, 2020

- ▶ **Проблема исследования:** педагогические условия повышения эффективности начального обучения плаванию младших школьников.
- ▶ **Актуальность** и недостаточная разработанность указанной проблемы в практике работы образовательного учреждения (начальной школы) обусловили выбор темы исследования «Педагогические условия повышения эффективности начального обучения плаванию младших школьников»
- ▶ **Цель исследования:** выявить педагогические условия повышения эффективности обучения плаванию младших школьников.
- ▶ **Объект исследования:** процесс начального обучения плаванию младших школьников.
- ▶ **Предмет исследования:** педагогические условия повышения эффективности начального обучения плаванию младших школьников
- ▶ **Задачи исследования:**
 1. Раскрыть сущность понятия «начальное обучение плаванию».
 2. Выявить возрастные физические особенности развития детей младшего школьного возраста;
 3. Обосновать психолого-педагогические условия эффективности обучения плавания детей младшего школьного возраста.
 4. Разработать методические рекомендации по созданию педагогических условий повышения эффективности начального обучения плаванию младших школьников.

- ▶ **Методологическую основу** и теоретическую базу исследования данной работы составляют концептуальные идеи начального обучения плаванию младших школьников.

- ▶ Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:
 - ❖ теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования,
 - ❖ наблюдение за образовательным процессом,
 - ❖ педагогический эксперимент,
 - ❖ метод анализа педагогического эксперимента,
 - ❖ статистические методы обработки данных.

- ▶ **Практическая значимость исследования**: разработанные методические рекомендации по созданию педагогических условий повышения эффективности начального обучения плаванию младших школьников, могут быть использованы в образовательном процессе начальной школы и в учреждениях дополнительного образования тренерами и студентами.

1.1 Сущностная характеристика понятия «начальное обучение плаванию»

- ▶ *Начальное обучение плаванию* предусматривает овладение подготовительными упражнениями для освоения с водой и облегченными способами плавания.
- ▶ Для повышения эффективности начального обучения плаванию младших школьников необходимо решить следующие задачи:
 1. Научить учащихся уверенно и безбоязненно держаться на воде, погружаться и передвигаться под водой.
 2. Способствовать укреплению здоровья, закалке, физической выносливости, развитию вестибулярной системы, кинестетических ощущений используя для этого все факторы присущие плаванию.
 3. Заложить основы для дальнейших занятий плаванием: синхронным плаванием, водным поло, современным пятиборьем, прыжками в воду, подводным плаванием, ориентированием, охотой, и т. д.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущностная характеристика понятия «начальное обучение плаванию»

- ▶ Начальное обучение осуществляется в два этапа:
 1. После первого дети уверенно держатся на воде и проплывают 12-25 м.
 2. На втором, осваивается техника спортивных способов плавания, старт, повороты.
- ▶ *Плавание как физическое действие* — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.
- ▶ *Плавание как учебный предмет* — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

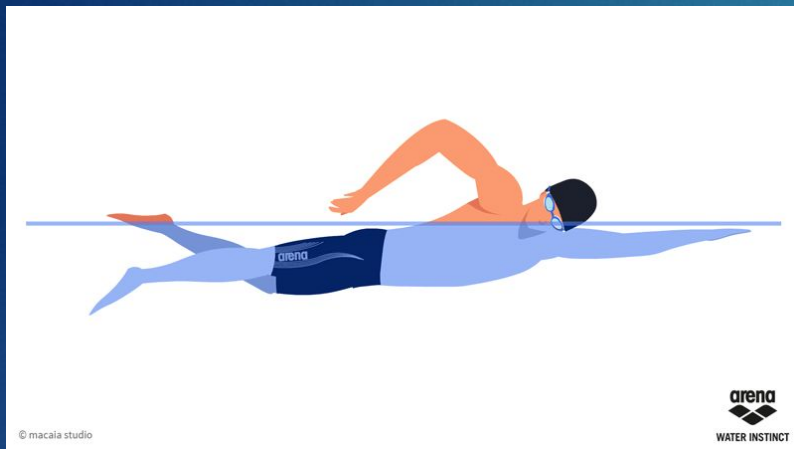
1.1 Сущностная характеристика понятия «начальное обучение плаванию»

Виды плавания :

- ▶ **Спортивное плавание** - характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.
- ▶ Способы спортивного плавания:
 - ❖ кроль на груди,
 - ❖ кроль на спине,
 - ❖ брасс,
 - ❖ баттерфляй.

Способы спортивного плавания:

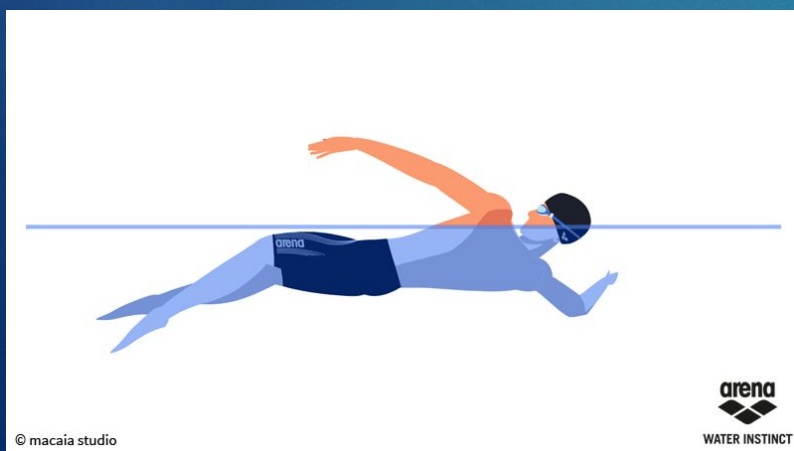
Техника плавания кролем на груди



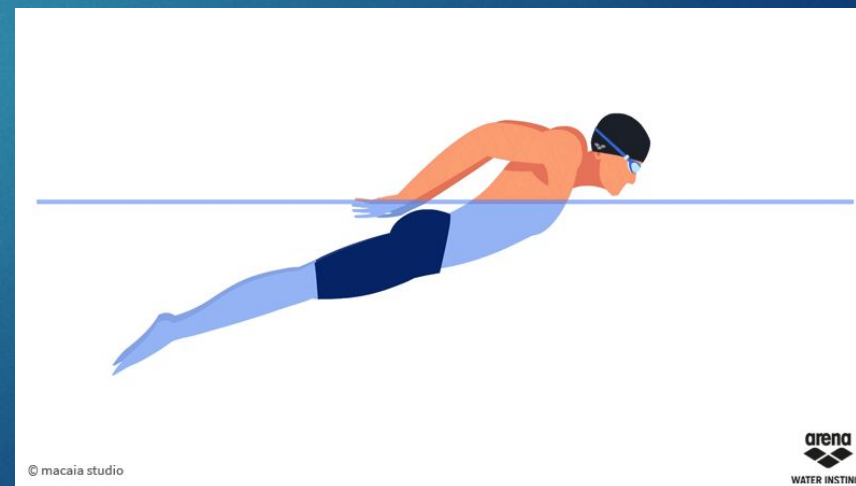
Техника плавания брассом



Техника плавания кролем на спине



Техника плавания баттерфляем



ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущностная характеристика понятия «начальное обучение плаванию»

- ▶ *Виды плавания :*
- ▶ **Оздоровительное плавание** — использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях.
- ▶ **Игровое плавание** — использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.
- ▶ **Фигурное (художественное, синхронное) плавание** — совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации.
- ▶ **Прикладное плавание** — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.
- ▶ **Подводное** — плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.2 Особенности анатомо-физиологического развития детей младшего школьного возраста

- ▶ Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста (соматотропина) в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких.
- ▶ Усиление темпов роста позвоночника отмечается в 7 – 9 лет и в период полового созревания.
- ▶ В возрасте 8 – 9 лет сильно растёт средний отдел грудной клетки.
- ▶ Продолжается процесс сращения трех тазовых костей.
- ▶ Рост увеличивается ежегодно на 4 - 5 см, а вес на 2 - 2,5 кг. Кости становятся более толстыми и прочными.
- ▶ Носовые ходы и верхние дыхательные пути у ребенка узкие и недоразвитые. Миндалины в 7 – 10 лет достигают своего максимального размера.
- ▶ В 8 – 9 лет наблюдается быстрый рост сердечной мышцы. Рост сердца в длину идет быстрее, чем в ширину (длина удваивается к 5 – 6 годам, а ширина к 8 – 10 годам). Масса сердца в 8 – 9 лет увеличивается больше чем в 5 раз по сравнению с периодом новорожденности .
- ▶ К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.3 Описание педагогических условий повышения эффективности начального обучения плаванию младших школьников

Организация занятий по плаванию включает:

- ▶ проверку и подготовку мест занятий;
- ▶ обеспечение требований безопасности занимающихся;
- ▶ подготовку обучаемых к занятиям плаванием;
- ▶ подготовку тренера (преподавателя) к проведению урока (занятия).

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является *групповой урок*

Делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.3 Описание педагогических условий повышения эффективности начального обучения плаванию младших школьников

Обучение и тренировка — педагогический процесс, которым руководит преподаватель.

Основные методы преподавания — метод словесного воздействия (объяснение, рассказ) и метод демонстрации (показывания). Как вспомогательный метод иногда применяется метод непосредственной помощи — преподаватель помогает выполнить нужное движение, поддерживая ученика при выполнении определенных, движений и т. п.

- ▶ *Метод словесного воздействия является ведущим.*
- ▶ *Метод непосредственной помощи* применяется в тех случаях, когда ученик сам никак не может правильно выполнить нужное движение.
- ▶ *Методы практического выполнения упражнений* - обучающиеся усваивают новые движения, упражняясь в их выполнении.
- ▶ *Метод заданий.*
- ▶ *Игровой метод.*

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:



- 1) обучение дыханию;
 - 2) обучение работе ног;
 - 3) обучение согласованию дыхания с работой ног;
 - 4) обучение работе рук;
 - 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.
- ▶ Основной смысл схемы - последовательное изучение элементов.
 - ▶ Основное правило - без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

Весь процесс обучения двигательным действия в плавании каким-либо способом условно делится на четыре этапа.

- ▶ *1-й этап* - формирование первоначального представления о способе плавания.
- ▶ *2-й этап* - разучивание отдельных элементов техники движения и затем изучаемого способа в целом.
- ▶ *3-й этап* - закрепление и работа над ошибками.
- ▶ *4-й этап* - углубленного разучивания и совершенствования.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Цель, задачи и результаты констатирующего этапа эксперимента

- ▶ Исследование по теме проводилось на базе Детского оздоровительно-образовательного центра «Уральские зори». В нем приняли участие обучающиеся начальных школ г. Магнитогорска находящиеся в ДООЦ «Уральские зори» в лесной школе в количестве 12 человек.
- ▶ Задачи констатирующего эксперимента:
 1. выявить уровень физического и психического потенциала обучающихся младшего школьного возраста;
 2. провести количественный и качественный анализ экспериментально полученных данных исследования.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Цель, задачи и результаты констатирующего этапа эксперимента

- ▶ В ходе констатирующего эксперимента была проведена первичная диагностика уровня физического развития в экспериментальной и контрольной группах.
- ▶ На втором этапе эксперимента проводились упражнения и игры, направленные на развитие физической подготовленности детей младшего школьного возраста к начальному обучению плаванию использованные для составления модели и методических рекомендаций для педагогов, тренеров и студентов.

- ▶ Исследования проводились в два этапа.


Первый этап - тестирования физической подготовленности проводились после разминки в начале тренировки. Повторное тестирование через 3 недели.

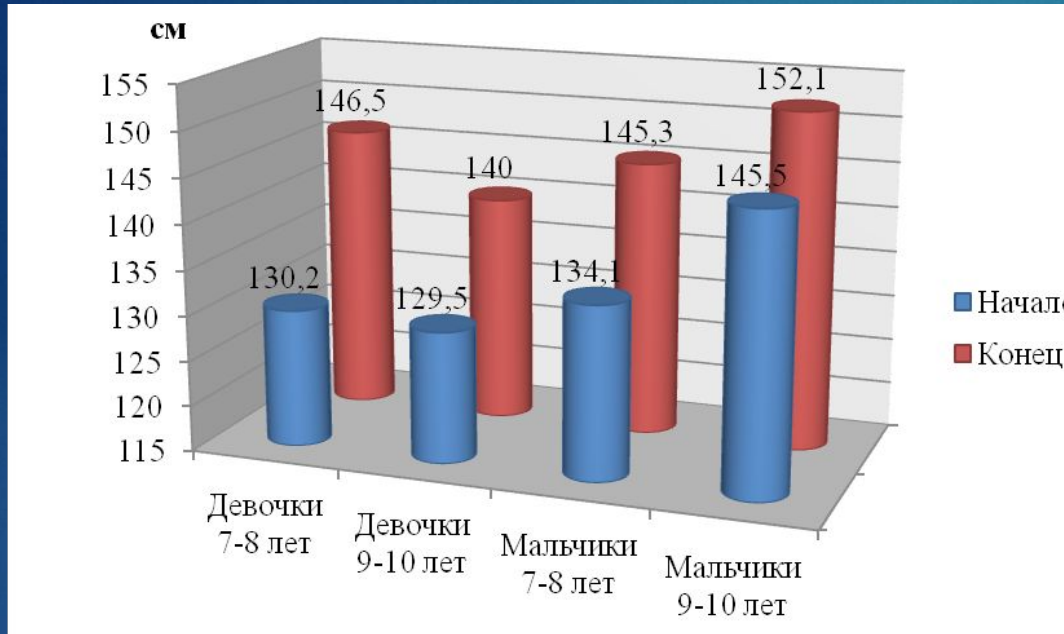
- ▶ Двигательные тесты:

- Прыжок в длину с места (см);
- Гибкость позвоночного столба (см);
- Подвижность в плечевом суставе (см);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девочек (кол – во раз);
- Подтягивание на высокой перекладине у мальчиков (кол – во раз).

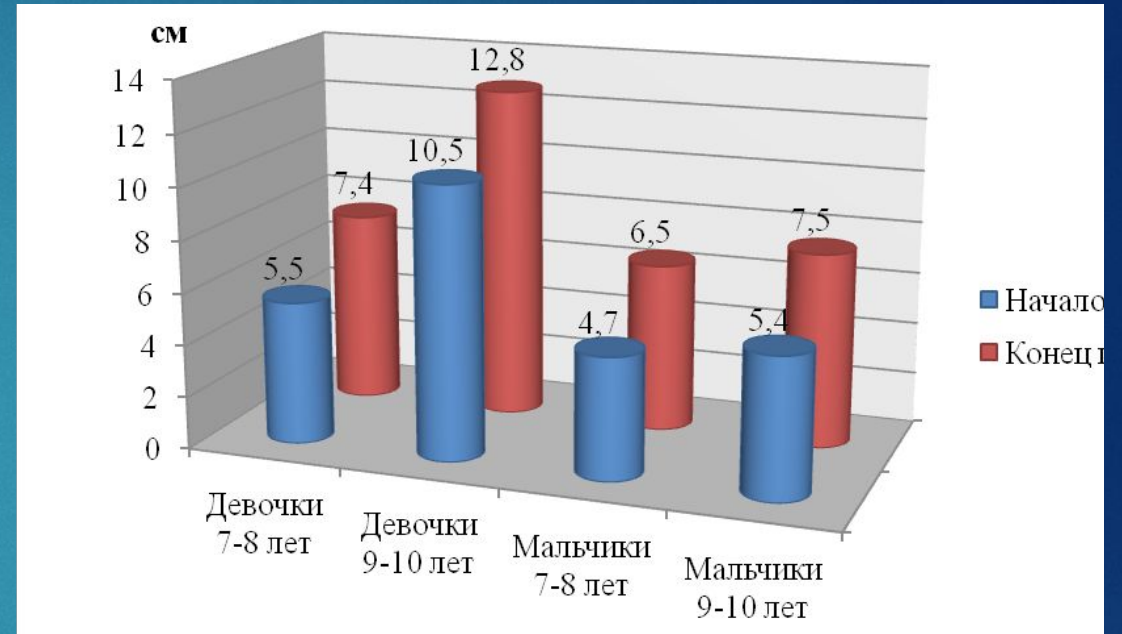
Второй этап - математический анализ полученных данных, на основании которых были обоснованы результаты и сделаны выводы по данной работе.

- ▶ В результате тестирования детей младшего школьного возраста были получены результаты, которые позволили составить представление о физической подготовленности детей, занимающихся плаванием

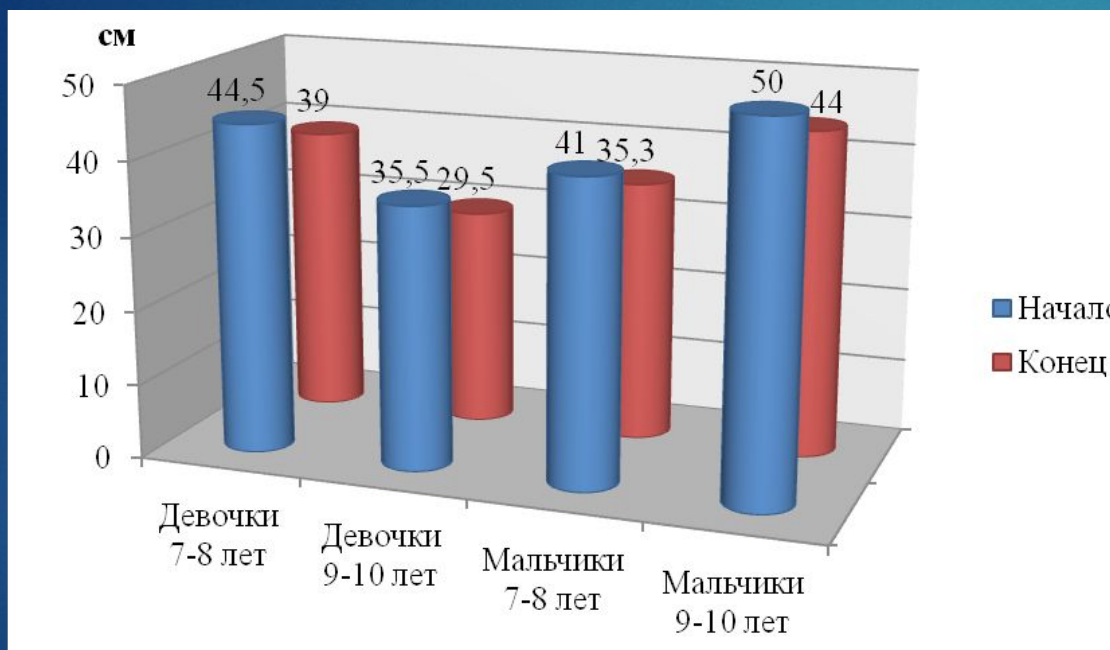
- 
- ▶ Результаты теста «Прыжок в длину с места», показали достоверное различие при P .
 - ▶ Тест «Гибкость позвоночного столба» не выявил достоверных различий в обеих возрастных группах и у девочек, и у мальчиков, так же, как и тест «Подвижность в плечевом суставе» исключение составляет результат последнего теста у мальчиков в возрасте 9 – 10 лет, при P .
 - ▶ В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», у девочек, в возрасте 7 – 8 лет достоверных различий не выявлено, но в возрасте 9 – 10 лет наши исследования выявили достоверные различия в данном тесте, с достоверностью P .
 - ▶ Результаты теста «Подтягивание на высокой перекладине», у мальчиков позволяет говорить о недостоверном различии показателей, как в одной возрастной группе, так и в другой.



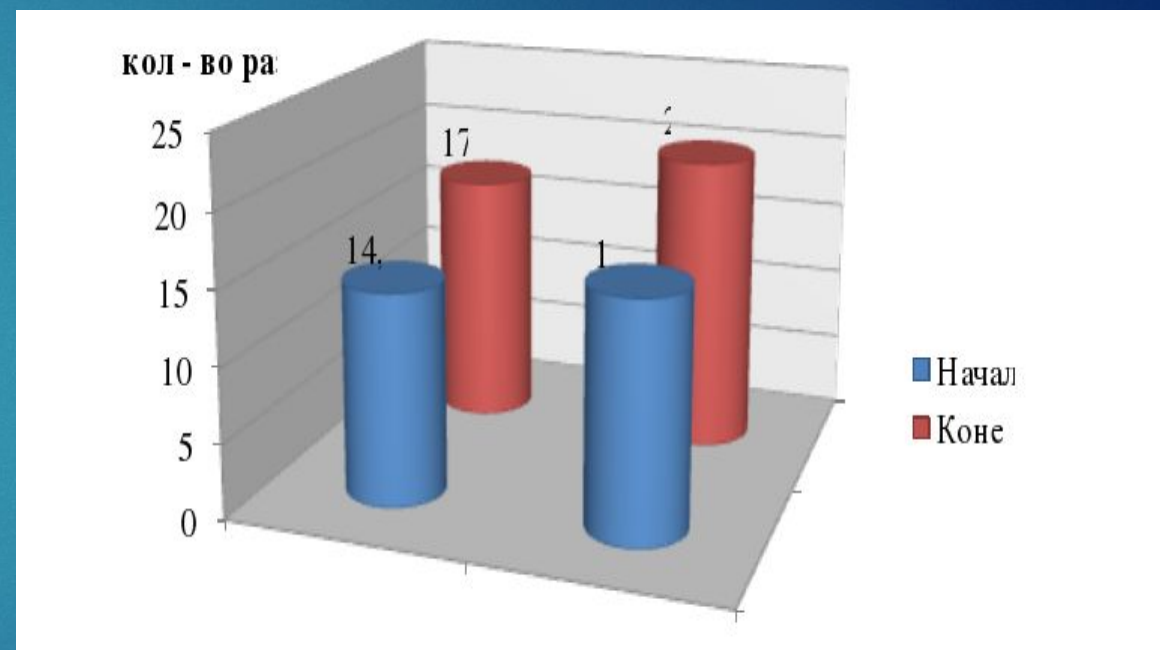
Сравнение показателей прыжка в длину с места детей младшего школьного возраста на начало и конец эксперимента.



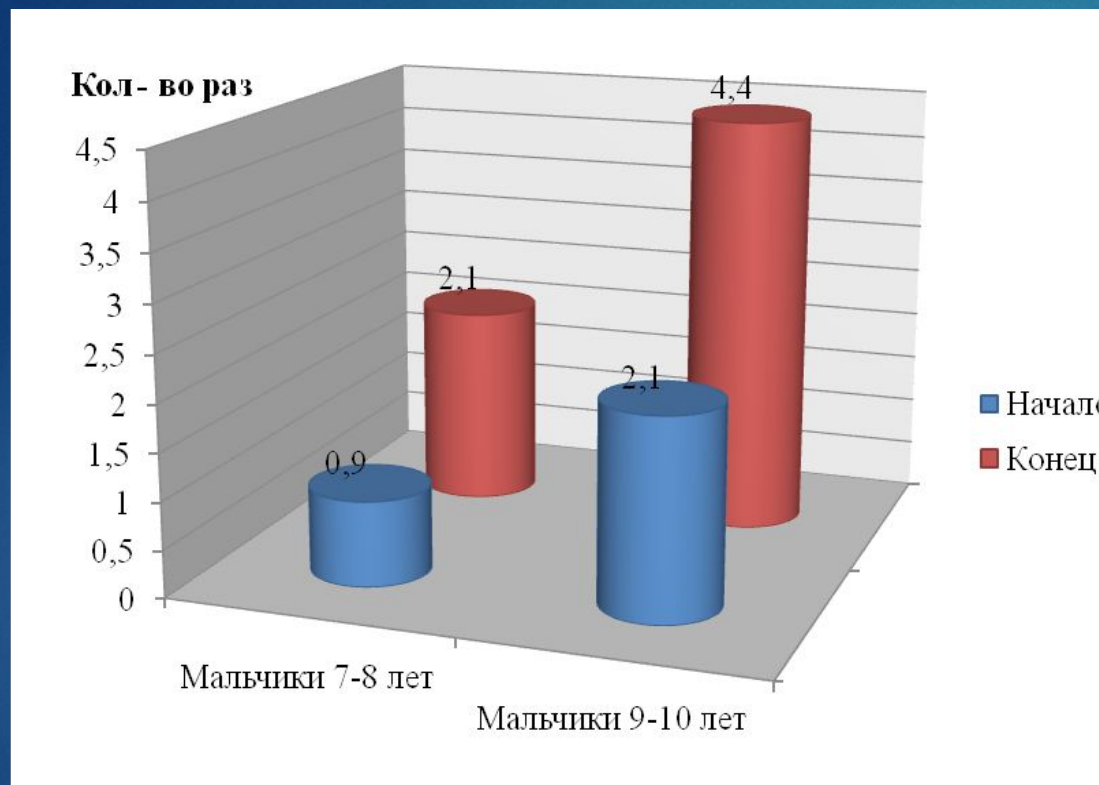
Сравнение показателей гибкости позвоночного столба детей младшего школьного возраста на начало и конец эксперимента.



Сравнение показателей подвижности в плечевом суставе детей младшего школьного возраста на начало и конец эксперимента



Сравнение показателей сгибания и разгибания рук в упоре лежа у детей младшего школьного возраста на начало и конец эксперимента.



Мониторинг показателей –
необходимое условие правильного решения
ряда практических вопросов, связанных с
подготовкой, такой контроль имеет
важнейшее значение в плавании, в котором
ранняя специализация связана с физической
подготовленностью.

Сравнение показателей подтягивания на высокой
перекладине мальчиков пловцов 7 – 8 лет и 9 – 10 лет в
начале и конце эксперимента

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.2 Описание модели повышения эффективности начального обучения плаванию младших школьников

В каждом разделе обучения (упражнения на дыхание, упражнения, позволяющие освоить скольжение и т.д.) различают три фазы:

- ▶ а. игры для начального обучения
- ▶ б. игры для закрепления пройденного материала
- ▶ в. игры для повторения старого материала.



При проведении игр обязательно соблюдать следующие методические требования:


- ▶ в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;
- ▶ игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности занимающихся, оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- ▶ игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников;
- ▶ преподаватель обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя прекратить игру, руководить ею и направлять.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.3. Методические рекомендации для повышения эффективности начального обучения плаванию младших школьников

Организация занятий начального обучения плаванию младших школьников включает:

- ▶ проверку и подготовку мест занятий;
- ▶ обеспечение требований безопасности занимающихся;
- ▶ подготовку обучаемых к занятиям плаванием;
- ▶ подготовку тренера (преподавателя) к проведению урока (занятия).

- 
- ▶ Игра является основной формой деятельности ребенка, поэтому тренеру необходимо составить план занятий с игровыми элементами. Это в значительной степени поможет детям в усвоении заданных упражнений.
 - ▶ Различные игры, знакомые многим детям, можно проводить в воде, внося в них незначительные изменения.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!