

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА»

Кафедра физической культуры и спорта

Выпускная квалификационная работа

На тему «Методика обучения плаванию
детей младшего школьного возраста способом кроль на груди
с использованием специальных технических средств»

Кафедра физической культуры и спорта

Выполнила: студентка 5 курса заочной формы обучения

Морозова Ирина Витальевна

Руководитель: Федорова Ольга Николаевна

кан. пед. наук, доцент

АКТУАЛЬНОСТЬ

- Согласно проведенного исследования (методом опроса) установлено, что в большинстве школ Санкт-Петербурга на обучение плаванию отводится 1 занятие в неделю (40-45 минут).
- Большинство традиционных методик по обучению плаванию детей предусматривают как минимум 2-3 занятия в неделю.
- К сожалению, в рамках школьной программы на обучение отводится 1 урок в неделю
- Таким образом, в рамках школьной программы, возникает необходимость в разработке более эффективной и современной методики обучения плаванию детей.

ПАСПОРТ РАБОТЫ

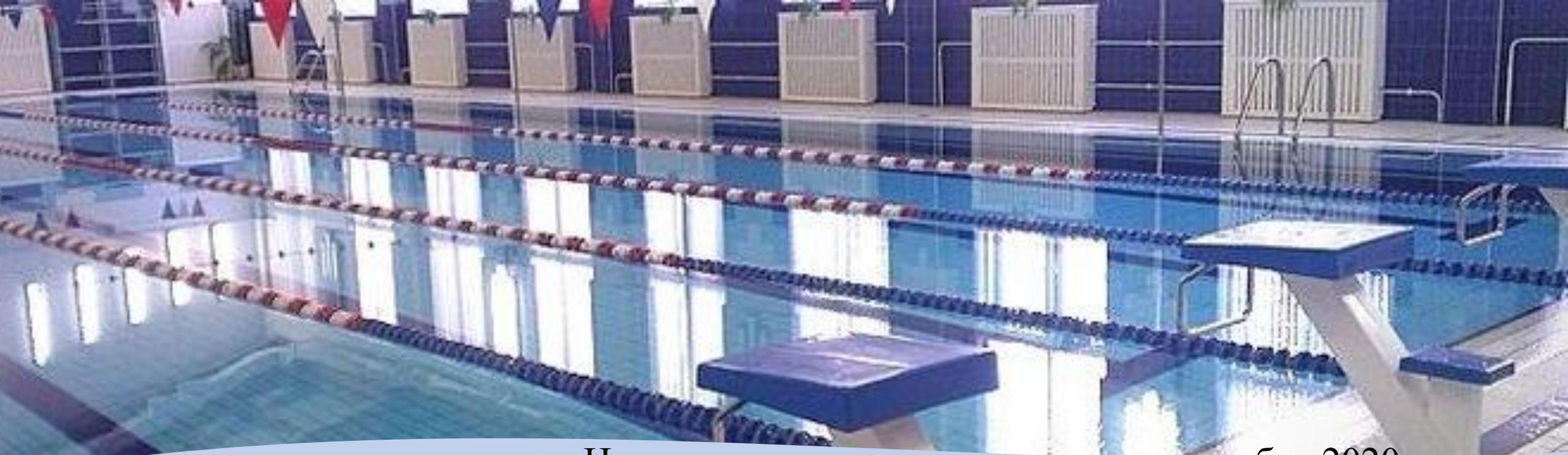
- **Объект исследования** – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста
- **Предмет исследования** – освоение техники кроль на груди младших школьников с помощью специальных технических средств.
- **Цель исследования** – разработать методику обучения плаванию детей младшего школьного возраста способом кроль на груди с использованием специальных технических средств
- **Гипотеза** – предполагалось, что применение методики обучения способу плавания кроль на груди с использованием специальных технических средств (ласт и лопаток), повысит эффективность и качество процесса обучения.

Задачи

1. Выявить особенности традиционных методик обучения плаванию детей. Изучить особенности психологического и физиологического развития детей 7-8 лет, формирования у них двигательного навыка.

2. Определить начальный уровень плавательной подготовленности детей.

3. Разработать и экспериментально обосновать ускоренную методику обучения детей 7-8 лет кролем на груди с применением ласт и лопаток.



ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

- На эксперимент отведен период с сентября 2020 по март 2021 года.
- Занятия проводились в бассейне школы № 291, расположенной по адресу г. Санкт-Петербург, ул. Маршала Захарова, д 16, корп. 4, литер. А
- В исследовании приняли участие не умеющие плавать учащиеся 1 –го класса (7-8 лет), в количестве двадцати человек.



Организация исследования:

Исследование проводилось в три этапа:

- 1 этап – был проведен анализ и обобщение научно-методических источников, выявлена актуальная проблема.
- 2 этап – проведение педагогического эксперимента:
- 3 этап – После 25 занятий проводится контрольная курсовка на дистанции 25 м и проверка эффективности разработанной методики

Методы исследования

Для решения задач исследования были выбраны следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогические наблюдения.
- Педагогическое тестирование.
- Тестирование плавательной подготовленности.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Отличительной особенностью методики является:

1. Включение упражнений с использованием коротких силиконовых ласт (с 5-го занятия)
2. Включение упражнений с использованием плоских лопаток (с 7-го занятия).
3. Занятия проводятся 1 раз в неделю в отличии от традиционных методик (2-3 занятия)





ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

- Первый (с 1 по 4 занятие) – подготовительные упражнения на освоение с водой.
- Второй (с 5 по 16 занятие) – это изучение общеразвивающих и специальных упражнения на суши; изучение подводящих и имитационных упражнений с инвентарем в воде, освоение техники кроль на груди.
- На третьем этапе (17 по 25 занятие) - совершенствование техники плавания посредством плавания в полной координации изученным стилем, использованием упражнений с инвентарем, применением игрового и соревновательного метода.

Результаты исследования

•Перед проведением эксперимента группы формировали из равного числа девочек и мальчиков, в контрольной и экспериментальной группах по 5 девочек и 5 мальчиков. Уровень плавательной подготовленности после 4-го занятия определен как равный.

Результаты после 4-го занятия	ЭГ n(= 10) M ±m	КГ (n = 10) M ±m
КУ № 1 (звездочка), секунды	3,8±0,25(с)	3,9±0,25(с)
КУ № 2 (стрелочка на груди),метры	3,6±0,17(м)	3,7±0,27(м)
КУ №3 (стрелочка на спине),метры	3,8±0,34(м)	3,7±0,18(м)

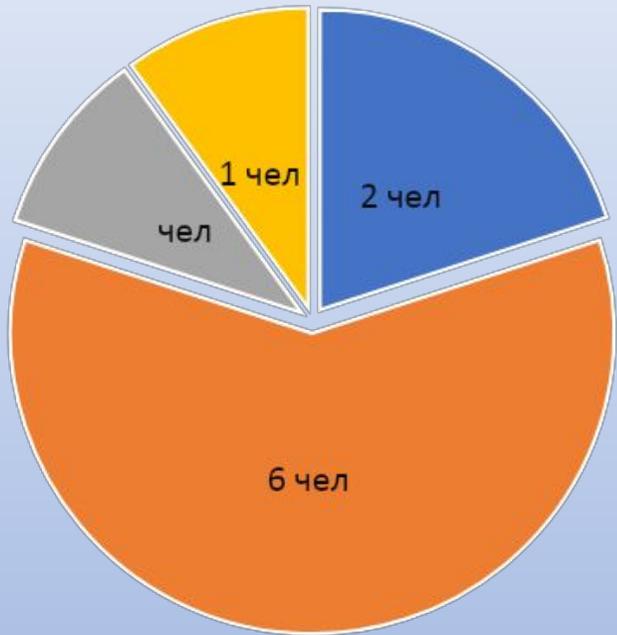
Результаты заключительного тестирования

Тест № 4. Плавание кролем на груди. Старт выполняется из воды. Задача – проплыть дистанцию 25 метров кролем на груди в полной координации на время. Результаты представлены

ГРУППА	ВРЕМЯ ПРОПЛЫВАНИЯ, В СЕКУНДАХ			ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ (В БАЛЛАХ)
	Сред. ариф. (М)	Станд.ошиб. среднего	M ±m	Сред.ариф. (М)
Контрольная	50.33	±1,74	50,33±1,74	3,3
Экспериментальная	43.47	±1,83	43.47±1,83	3,9

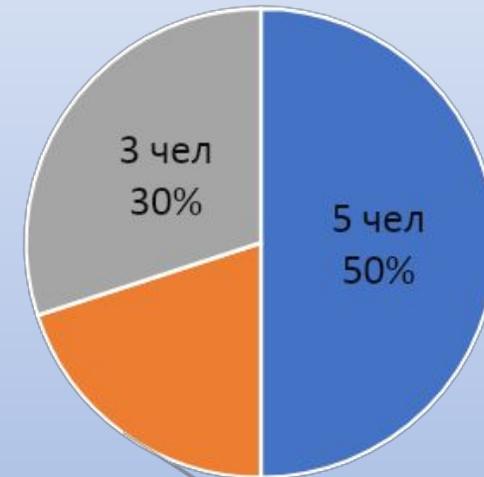
Оценка достоверности полученных результатов показала их значимость ($p < 0,05$), а значит, можно говорить о том, что методика экспериментальной группы оказалась эффективнее контрольной.

Результат оценки качества освоения техники способом кроль на груди в контрольной и экспериментальной группах представлены на диаграмме



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4

Где 1 – дети, освоившие технику на 3 балла
2- дети, освоившие технику на 4 балла
3 - дети, не освоившие технику
4- дети, освоившие технику на 5 баллов



■ 1 ■ 2 ■ 3

ВЫВОДЫ:

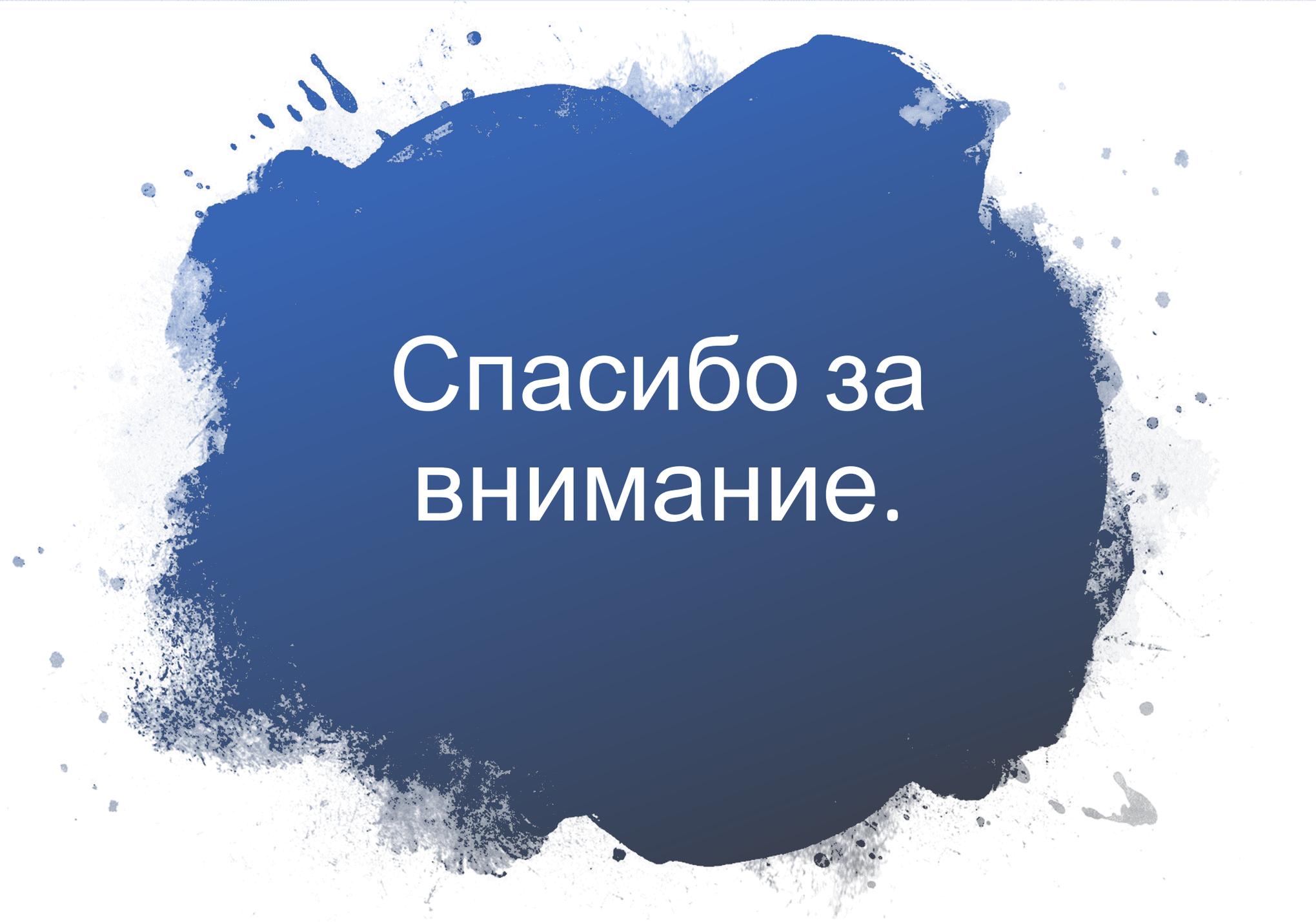
Из результатов проведенного исследования можно сделать следующие

ВЫВОДЫ:

1. Наиболее благоприятный возраст для изучения и усвоения нового материала – период от 7 – 12 лет, 90 % всех двигательных навыков осваивается именно в этом возрасте.

2. В начале обучения у детей контрольной и экспериментальной групп уровень плавательной подготовленности, как показало первичное тестирование, одинаковый. Контрольное упражнение 1 – $3,8 \pm 0,25$ с (ЭГ) и $3,9 \pm 0,25$ с (КГ); контрольное упражнение 2 – $3,6 \pm 0,17$ (ЭГ) и $3,7 \pm 0,27$ (КГ); контрольное упражнение 3 – $3,8 \pm 0,34$ (ЭГ) и $3,7 \pm 0,18$ (КГ).

3. Результаты заключительного тестирования показывают, что дети экспериментальной группы освоили технику плавания спортивным способом кроль на груди, более качественно в сравнении с детьми контрольной группы - 3,9 балла (ЭГ) и 3,3 балла (КГ); Кроме качественных показателей были исследованы временные показатели в плавании - $43,47 \pm 1,83$ с/ (ЭГ) и $50,33 \pm 1,74$ с. (КГ);



Спасибо за
внимание.

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

- 1-4 занятия - учащиеся знакомятся с техникой безопасности, дети изучают свойства воды, осваивают упражнения для лежания на воде, как с опорой о бортик, так и без опоры; учатся выполнять вдох и выдох, осваивают скольжения на груди и на спине с задержкой дыхания, а также в выдохом в воду.
- 5-6 занятия – на обучение технике работы ног кролем на груди, плаванию с помощью ног в согласовании с дыханием, с опорой о доску, в ластах.
- 7-8 занятия – на совершенствование плавания с помощью ног кролем на груди в согласовании с дыханием, в ластах, частично используются лопатки, в качестве замены доски;



- 9-10 занятия – на обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди на ногах в согласовании с дыханием, с различным положением корпуса (в ластах, на боку, с различным положением рук, 25-30 процентов работа в лопатках)
- 11-12 занятия – на обучение технике опорного гребка в согласовании с дыханием, с доской, частично с применением ласт и лопаток (30% от занятия в воде)
- 13-16 занятия – на обучение и совершенствование техники опорного гребка в согласовании с дыханием частично с применением ласт и лопаток на 13 и 14 занятия, 15 и 16 – плавание без ласт



- 17-20 занятия – на обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди в ластах, в полной координации в согласовании с дыханием
- 21-24 занятия – на обучение и совершенствование техники плавания посредством плавания в полной координации кролем на груди без использования ласт.
- 25 занятия – контрольное занятие, плавание кролем на груди 25 метров с фиксацией результата по

