

Методика повышения оздоровительной эффективности занятий по плаванию на уроках по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста



Исполнитель
студентка группы Фк - 42
Волочко Алина

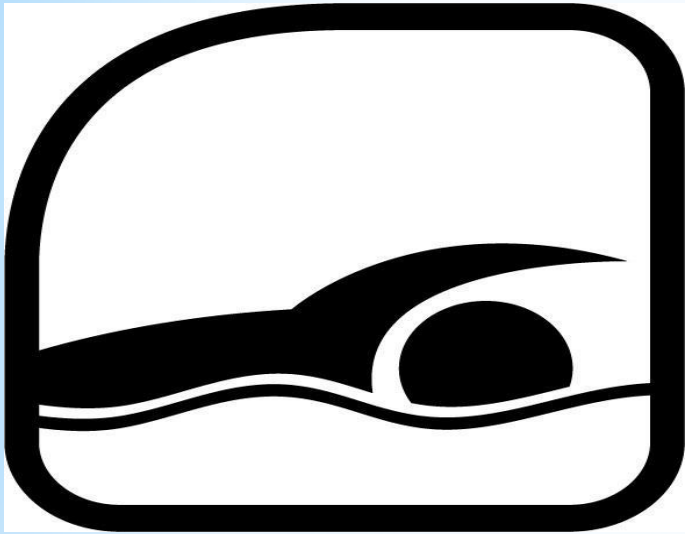
Научный руководитель
Гусинец Е.В.

Актуальность работы определяется тем, что недостаточная двигательная активность школьников является наиболее серьезной проблемой современного уровня здоровья. Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Научная новизна заключается в том, что в дипломной работе определены наиболее эффективные физические упражнения для повышения физического состояния детей. Экспериментально доказана эффективность использования в неделю двух уроков плавания на протяжении всей третьей учебной четверти с учащимися 6-х классов.

Объект исследования: учебный процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования: оздоровительная эффективность занятий по плаванию с детьми среднего школьного возраста.



Целью дипломной работы является повышение оздоровительной эффективности занятий плаванием на уроках по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста.

Задачи дипломной работы:

1. Провести анализ научно-методической литературы и педагогического опыта по теме исследования.
2. Раскрыть содержание оздоровительных занятий плаванием на уроках по физической культуре и здоровью.
3. Экспериментально обосновать оздоровительную эффективность занятий плаванием с детьми среднего школьного возраста.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент с применением ряда инструментальных методик (антропометрия, динамометрия);
- контрольно-педагогические испытания (тестирование);
- тестирование функционального состояния (проба Штанге, Гёнчи);
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

Организация исследования

Исследования проводились с декабря 2012 по апрель 2013 года. В них принимали участие 2 группы: *контрольная* и *экспериментальная* по 12 школьников (мальчики) 6-х классов ГУО «СШ № 61 г. Гомеля».

Контрольная группа занималась физической культурой по общепринятой методике для школ с бассейном (один раз в неделю занятия плаванием и один раз в зале).

Экспериментальной группе была предложена методика, основанная на непрерывном проведении в неделю двух уроков плавания как базового компонента на протяжении всей третьей учебной четверти.

Методика заключалась в непрерывном проведении в неделю двух уроков плавания в третью учебную четверть как базового компонента, включающего в себя дыхательные, общеразвивающие и специальные упражнения аэробного характера, выполняемые на суше и в водной среде. В общем, за весь период исследования было проведено 41 занятие по плаванию. За каждый урок учащиеся проплывали в среднем 300 - 400 м, что за весь период исследования составило 12,3 - 16,4 км.

Оздоровительное значение аэробных упражнений

К. Купер отмечает ряд физических изменений в результате занятий аэробными упражнениями:



- возрастает общий объем крови;
- увеличивается объем легких;
- укрепляется сердечная мышца и, как следствие, возрастает ударный объем крови;
- повышается содержание липопротеинов высокой плотности.

В результате занятий аэробными упражнениями происходит ряд сдвигов в состоянии здоровья:

- а) укрепление костной системы;*
- б) улучшение интеллектуальных способностей, повышение работоспособности;*
- в) нормализация веса тела;*
- г) повышение устойчивости к стрессовым ситуациям;*
- д) снижение риска сердечных заболеваний.*



**Таблица 1 Показатели физической подготовленности
после педагогического эксперимента**

№ n/n	Показатели	Контрольная $M_1 \pm \sigma$	Экспериментальная $M_2 \pm \sigma$	Достоверность различий P
1	Прыжок в длину с места, см	$169,17 \pm 3,47$	$173,33 \pm 3,89$	$<0,05$
2	50м «кроль на спине», с	$66 \pm 0,02$	$63 \pm 0,02$	$<0,01$
3	25м «кроль на груди», с	$30,14 \pm 2,85$	$26,67 \pm 2,39$	$<0,01$
4	Подтягивание, кол-во раз	$5,67 \pm 0,78$	$6,42 \pm 0,79$	$<0,05$
5	Наклон вперед из положения сидя, см	$4,58 \pm 0,49$	$5,08 \pm 0,79$	$>0,05$

**Таблица 2 Показатели физического развития юношей
после основного педагогического эксперимента**

№ n/n	Показатели		Контрольная $M_1 \pm \sigma$	Экспериментальная $M_2 \pm \sigma$	Достоверность различий P
1	Длина тела, см		157,50±0,92	157,08±1,16	>0,05
2	Масса тела, кг		38,08±1,42	36,79±0,99	<0,05
3	ОГК, см		73,25±0,50	74,08±1,08	<0,05
4	Кистевая динамометрия, кг	Правая	23,92±0,46	24,50±0,90	>0,05
		Левая	21,92±1,10	22,25±1,42	>0,05

**Таблица 3 Показатели функционального состояния
юношей после проведения педагогического
эксперимента**

№ n/n	Показатели	Контрольная $M_1 \pm \sigma$	Экспериментальная $M_2 \pm \sigma$	Достоверность различий P
1	ЖЕЛ, мл	2116±105,56	2400±170,56	<0,01
2	проба Гёнчи, с	18,17±3,44	24,25±1,66	<0,01
3	проба Штанге, с	24,92±1,43	27,42±2,11	<0,01
4	ЧСС, уд/мин	76,17±1,83	73,83±2,48	<0,05
5	АДС, мм.рт.ст.	102,25±1,67	100,75±1,06	<0,05
6	АДД, мм.рт.ст.	61,58±0,89	60,67±0,78	<0,05

Заключение

Таким образом, предлагаемая нами методика благотворно влияет на физическое состояние в целом, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы позволяет расширить теоретические знания школьников о средствах и методах физической культуры, сформировать новые двигательные действия, повышает интерес школьников к урокам физической культуры.

Благодарю за внимание!