



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

74,52 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«17» апреля 2022 г.

зав. Кафедрой ТиМ ФКиС
Жабиков В.Е.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ОФ 414/106-4-1
Самохвалова Екатерина Дмитриевна

Научный руководитель:

Д.п.н., профессор кафедры
ТиМФКиС

Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	7
1.1 Плавание как средство воспитания физических качеств младших школьников.....	7
1.2 Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста	13
1.3 Методика воспитания гибкости, ловкости и быстроты младших школьников.....	21
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	28
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	29
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы.....	29
2.2 Реализация методики воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста.....	37
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	57
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	65

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание физических качеств играет важную роль в процессе физического воспитания младших школьников. Уровень общей физической подготовленности детей определен тем, как развиты у них такие качества, как: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость. В настоящее время весьма актуально изучение особенностей воспитания двигательных качеств младших школьников, так как в этом возрасте все функциональные системы организма наиболее гибкие и обладают значительными резервными запасами.

Большими потенциальными возможностями воспитания физических качеств располагает плавание. В работах ряда авторов, в числе которых Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, И.М. Булах, Г.И.Петрович, Н.А. Бутович, В.К. Велитченко, А.В. Козлов, говорится, что умение плавать относится к жизненно необходимым навыкам, сочетающим в себе возможность гармоничного развития[11].

Межведомственная программа "Плавание для всех" хочет обучить не менее 500 тыс. детей ежегодно, начиная с 2022 года. Концепция направлена на широкое вовлечение детей в систематические занятия спортом, реализацию их права на физическое развитие, воспитание и образование, формирование и укрепление их здоровья, продление в перспективе их активного долголетия, развитие способностей и талантов детей.

Следует заметить, что нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания от юношеского разряда до звания "Мастер спорта международного класса". Спортивная работа по плаванию проводится детско-юношескими спортивными школами и клубами, а также другими физкультурно-спортивными организациями.

За последние 15 лет прослеживалась негативная тенденция в развитии этого вида спорта в России. Это связано с отсутствием условий для качественного развития плавания, что мешает обеспечению стабильного роста спортивных результатов. В 2004 году на Олимпийских играх в Афинах спортсмены из России завоевали 1 серебро, в 2008 на летней Олимпиаде в Пекине 1 золото, 1 серебро, 2 бронзы, в 2012 году в Лондоне: 2 серебра и 2 бронзы, и в 2016 году на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро так же 4 медали: 2 серебра, 2 бронзы. Однако на Олимпиаде в Токио в 2020 году Россия выступила лучше: взяла целых 5 медалей, среди которых 2 золотые, 2 серебряные и бронзовая.

Чтобы поддерживать высокий уровень на соревнованиях, сохраняется существенная необходимость поиска новых инновационных методик. Таким образом, разработка комплексов по плаванию, позволяющих повышать уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста, является задачей актуальной и практически значимой.

Цель исследования: разработать методику воспитания физических качеств детей младшего возраста средствами плавания.

Объект исследования: процесс воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста средствами плавания

Гипотеза исследования: предполагаем, что эффективность физической подготовленности детей младшего школьного возраста будет повышена, если реализуются следующие условия: – во время занятий на воде используются элементы фигурного плавания; – во время занятий на суше используются элементы детского стретчинга;

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу и обобщить практический опыт по теме исследования;

2. Разработать методику воспитания гибкости, быстроты и координации средствами плавания

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

Для решения поставленных задач использовались такие методы, как анализ научной и научно-методической литературы, опрос, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики

База исследования: Негосударственная физкультурно-спортивная организация, школа плавания «Ploveswimming» города Челябинска.

Первый этап (август 2021 г. – октябрь г. 2021) — анализ теоретических данных. На этом этапе была изучена научная литература по существующей проблеме, теоретические и методологические подходы к ее решению, определены объект и тема исследования, сформулирована гипотеза, основные предпосылки экспериментальной работы.

На втором этапе (ноябрь 2021 г. – апрель 2022 г.) была разработана специальная методика. Использовались методы: педагогический эксперимент, анализ педагогических программ.

Третий этап (апрель 2022 г. – май 2022 г.) – заключительный. На этом этапе осуществлялись анализ и оценка полученных результатов. Завершалась работа над оформлением результатов исследования.

Структура работы. Квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованных источников

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Плавание как средство воспитания физических качеств младших школьников

Мониторинг состояния здоровья младших школьников демонстрирует, что в нынешнее время практически нет полностью здоровых детей. В основном ученики относятся ко второй группе здоровья, с незначительными отклонениями. Поэтому в условиях современности возрастает роль физических упражнений с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников. Для обеспечения нормального физического и психического развития ребенка, необходима двигательная активность ещё с детства. Наиболее оптимальным видом физической активности является плавание, так как, плавание есть превосходное средство развития и совершенствования физических качеств ребенка младшего школьного возраста и влияющее на состояние его здоровья, повышению его защитных свойств и функций. В связи с этим в общей системе физического воспитания в начальной школе большое место отводится плаванию.

Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в гармоничном и неагрессивном развитии человеческого организма[10].

Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на:

- сердечно-сосудистую систему;
- дыхательную систему;
- мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плеч);
- суставы (бедра, руки, шея);
- опорно-двигательный аппарат.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопия, гармонично развивают практически все группы мышц, особенно плечевой пояс, руки, грудь, живот, спину и ноги. Регулярные занятия плаванием приводят к улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивает жизненную емкость легких.

Плавание также укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами в качестве терапевтического средства. При нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности. Особенно велико целебное и укрепляющее воздействие плавания на организм ребенка. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Ещё одним важным плюсом считается низкое количество травм, поскольку в воде действует эффект гидроневесомости[10].

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а боязнь глубины, неизвестности. Поэтому первые шаги обучения плаванию должны быть направлены на преодоление этого неприятного и небезобидного чувства. Выяснилось, что физические упражнения увеличивают приток крови, который в свою очередь доставляет жизненно важные питательные вещества для растущего мозга снижается уровень гормонов стресса, что помогает мышцам расслабиться. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность, и не стоит забывать, что плавание является одним из эффективных средств закаливания детского организма.

Грамотно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее воздействие на детей и обладает превосходным воспитательным эффектом. Увеличивается объем не только двигательных

навыков и умений, но и знаний, воспитываются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственно-эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается сознательное и ответственное отношение к своим действиям, к отношениям со сверстниками. Методика обучения плаванию строится на общепедагогических принципах с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность. Большое значение для достижения положительных результатов обучения плаванию имеет сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм. Поэтому при объяснении задания тренер должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнить движение, на что обратить внимание (сильнее оттолкнуться, чтобы соскользнуть; полностью выдохнуть в воду, чтобы, всплыв на поверхность воды, снова вдохнуть). Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное их выполнение, способствует постепенному усвоению и осознанию смысла упражнений. Это побуждает детей выполнять движения максимально качественно, четко. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что для достижения цели необходимо приложить определенные усилия [8]. От того, насколько эмоционально, интересно проходят занятия. Зависит и уровень усвоения предложенного материала ребенком. Повышается сознание и активность занимающихся при разборе деятельности, наблюдении за другими детьми и оценке их движений. Этому способствуют простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий в парах или группах. Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, так как обучение плаванию связано с другими видами физического воспитания, а также со всем педагогическим процессом [9]. При регулярных занятиях осуществляется последовательность и периодичность как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. Необходимо чередовать физические нагрузки и отдых, полезно

чередовать разные виды деятельности, упражнения и игры. Успех в обучении плаванию может быть достигнут только при учете особенностей развития детей конкретного возраста и реальных сил и возможностей каждого ребенка. Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде при простом движении по дну к обучению определенным плавательным движениям (скольжение, плавание с предметом в руке или облегченным способом и т. д.) является одним из условий обучения детей. Это ключ к овладению более сложными приемами плавания, их техникой и приучение детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, по детскому размеру). Соблюдение постепенного возрастания требований достигается постановкой все более сложных задач и освоением все более сложных движений с увеличением величины, продолжительности и интенсивности двигательной нагрузки [59]. Его постепенное увеличение увеличивает функциональные возможности, развивает физические качества – выносливость, ловкость, силу и др. Становится возможным увеличение проплываемой дистанции, скорости, количества повторений упражнений и уменьшать интервалы между ними (Рисунок 1).

	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ	8 ЛЕТ	9 ЛЕТ	10 ЛЕТ	11 ЛЕТ	12 ЛЕТ	13 ЛЕТ
ГИБКОСТЬ								
БЫСТРОТА								
ЛОВКОСТЬ								
СИЛА								
ВЫНОСЛИВОСТЬ								

Рисунок 1 –График сензитивных периодов физических качеств школьников по А.Г. Сухареву

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Ловкость как интегральное сочетание координационных способностей. Ю.Ф. Курамшин оценивает разницу между координационной способностью и ловкостью. Координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связаны с контролем и соразмерностью движений и с удержанием позы. Одними из видов физических упражнений для развития координационных способностей являются плавательные движения.

Н.А. Берет даёт определение ловкости так: «Ловкость способности есть двигательной выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально и находчиво». В практике физического воспитания в качестве средств развития координационных способностей снижения физической нагрузки, в которых есть новизна и обусловленные неординарные требования к координации движений [2].

Исследователь И.Л. Гончар считает, что детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений [18].

В начале обучения плавательные упражнения были направлены на укрепление всех мышечных групп и позвоночника, которые выполнялись у опоры, с наплывным средством и в скольжении на воде. Тщательный отбор плавательных упражнений (для отдельных мышечных групп) предусматривал кратковременное скоростно-силовое напряжение, определяемое возможностями опорно-двигательного аппарата, преимущественным развитием крупных мышечных групп, хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы детей на кратковременных скоростно-силовых нагрузки. При выполнении плавательных движений способом «кроль на груди» акцентируется внимание на отдельные элементы техники движений: энергичный гребок рукой под водой, активная работа ног и длинный выдох в воду у опоры, с наплывным средством. При плавании способом «брасс» применяли активный гребок руками под водой, толчок ногами, а при наплыве учили расслабленным движениям. Проплывание отрезков 3 по 10м в

быстром темпе и 10 в медленном. Чередование в работе циклов различной интенсивности создает условия для прироста силы [34].

Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущать и воспринимать собственные движения и окружающую среду. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственного, временного и силового компонентов данного движения. В плавании ловкость дает возможность правильно управлять своими движениями в водной среде, удерживать тело в горизонтальном положении, координировать движения рук и ног с одновременным выдохом в воду. Для развития ловкости использовались различные плавательные упражнения: повороты и кувырки в воде, изменение направления движения, противоположные движения рук, согласование движений рук и ног при различных способах плавания (плавание разными способами на груди и на спине с попеременной работой рук и ног). Для совершенствования ловкости использовались задания на лучшее выполнение упражнений или применялись в новых вариантах для сохранения новизны и повышения координационной трудности. Чем больше ребенок накапливает двигательных навыков плавания, тем легче ему осваивать новые движения и совершенствовать такое физическое качество, как ловкость [34]. Скорость у определяется быстротой двигательной реакции, отдельных движений, частотой многократно повторяющихся циклов. Для развития скоростных качеств использовались упражнения по чередованию быстрого и медленного плавания отдельных дистанций разными способами. Выполнение плавательных упражнений в разном темпе способствовало развитию у детей умения прилагать различные мышечные усилия в соответствии с предложенным темпом. Двигательная реакция ребенка определялась умением быстро определять направление и скорость движущегося предмета с учетом расстояния и времени его приближения (игра с мячом в воде: ныряние под воду, нахождение предметов под водой). Это требует ограниченного развития подвижности нервных процессов и способствует их

совершенствованию, а также определенных пространственных, временных и зрительных оценок. Все это позволяет ребенку правильно ориентироваться в водной среде [3]. Гибкость тела определяется эластичностью мышц и связок. Опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается подвижностью, поэтому плавание способствует устранению дефектов осанки и укреплению позвоночника, повысить подвижность всех отделов опорно-двигательного аппарата. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координируемой функциями двигательного аппарата и внутренних органов [18]. В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие. У детей следует постепенно развивать общую выносливость для длительной работы средней силы, повышающей функцию основных систем организма. Поэтому продолжительность занятий сначала составляла 30 минут, а затем постепенно увеличивалась до 40-45 минут. Постепенно увеличивали объем плавательных упражнений и дозировку каждого упражнения. Для формирования выносливости увеличивали такие показатели, как длина дистанции, количество отрезков (например, 5 x 10 м), продолжительность занятия, варьировали интенсивность выполняемой работы.

1.2 Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста

Поступление ребенка в школу знаменует собой начало важного этапа в возрастном развитии человека. Как писал В.В. Давыдов, младший школьный возраст является особым периодом в жизни ребенка. Начальный период школьной жизни занимает возрастной диапазон от 6-7 до 10-11 лет (1-4 классы школы) [25]. Этот возраст наиболее глубоко и содержательно представлен в произведениях Л.И. Божович, В.В. Давыдова, А.К. Дусавицкого, А.К. Занкова, Е.Е.Кравцовой, А.К. Маркова, Ю.А. Полуянова, В.В. Репкина, И.С. Славиной, Г.А. Цукерман,

Д.Б. Эльконина и др. Ведущей деятельностью для младшего школьника является учебная деятельность [60, 17].

В первую очередь, у ребенка в это время происходят естественные изменения в познавательной сфере. Л.С. Выготский выделяет главным образом новообразование мышления, которое приобретает абстрактный и обобщенный характер. В школе за относительно короткое время ребенок должен овладеть системой научных понятий, в этом процессе должны быть задействована только не память, от ребенка требуется развитие мыслительных операций. В процессе школьного обучения происходят не только незначительное знание и умение, но и их обобщение и вместе с тем формированием интеллектуальных операций.

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная. В учебной деятельности усвоение научных знаний выступает как основная цель и главный результат деятельности [26].

Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста. Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится учение, важнейшей обязанностью – обязанность учиться, приобретать знания. А учение – это серьёзный труд, требующий организованность, дисциплину, волевые усилия ребёнка [25].

В данном возрасте также происходит становление воли, которая обуславливает дальнейшее развитие всех психических функций. В дошкольном возрасте произвольность выступает лишь в отдельных случаях. В школе вся деятельность по своему характеру является произвольной, т.к. всегда необходимо сознательно регулировать свое поведение и действия. В области восприятия происходит переход от непроизвольного восприятия ребенка дошкольника к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом, подчиняющемся определенной задаче [60].

В этом же возрасте появляются зачатки самосознания, что проявляется в развитии вследствие чего ребенок становится способным осознавать свои собственные изменения и изменения других людей. Ко времени поступления в школу ребенок уже, как правило, и физически, и психологически готов к обучению, подготовлен к новому важному периоду своей жизни, к выполнению многообразных требований, которые предъявляет ему школа. В младшем школьном возрасте идёт интенсивное формирование приемов запоминания.

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито произвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны [26].

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения [17].

Возможности детей ко времени поступления в школу достаточно велики, чтобы начинать их систематическое обучение. Формируются и элементарные личностные проявления: дети ко времени поступления в школу уже обладают известной настойчивостью, могут ставить перед собой более отдаленные цели и достигать их, делают первые попытки оценивать поступки с позиций их общей значимости, им свойственны первые проявления чувства долга и ответственности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности [25].

В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается.

Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются. В среднем за год длина тела увеличивается на 4-5 см, вес – на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 2-3 см. Минимальный прирост длины тела наблюдается в возрасте с 7 до 8 лет у девочек и с 8 до 9 лет у мальчиков. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Однако рост у мальчиков увеличивается преимущественно за счет длины ног, у девочек – в большей мере – за счет длины туловища (Рисунок 2).

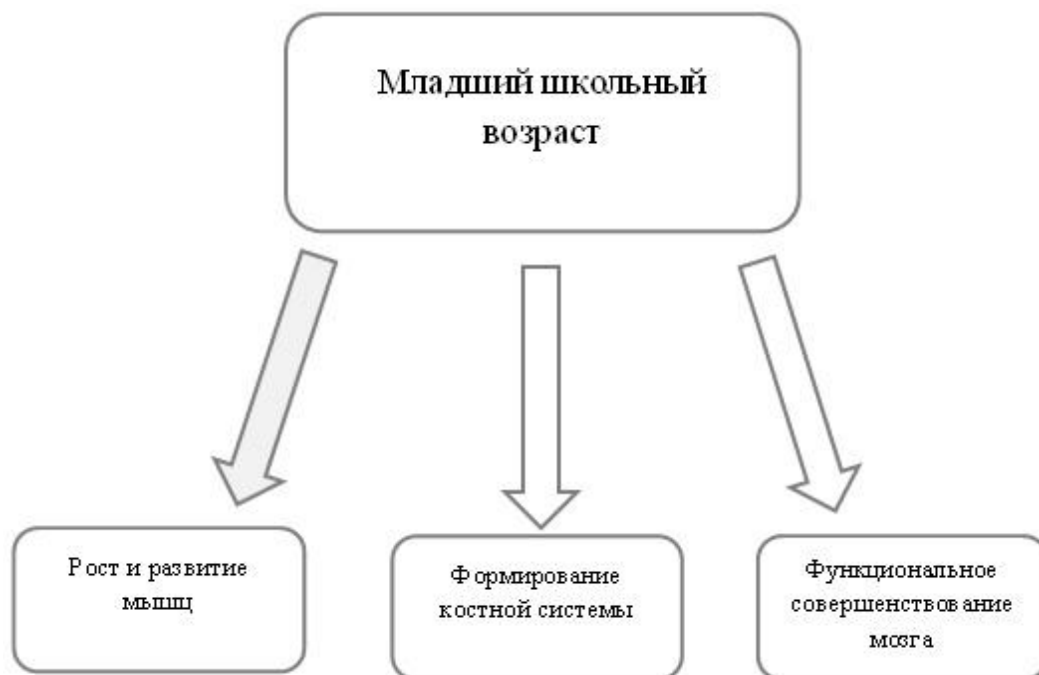


Рисунок 2 – Физическое развитие детей младшего школьного возраста

Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению. Кости таза к семи годам начинают срастаться и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам. Мышцы детей эластичны, богаты водой, но беднее чем у взрослых белковыми веществами, жирами и неорганическими солями. Они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Рост

мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее [47]. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения. Двигательный аппарат детей 6-10 лет приспособлен, в основном, к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие – поддержание позы сидения, переносятся хуже. Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

Существуют различия между мальчиками и девочками 1-4 классов в характере обучения умениям управлять движениями в пространстве и по степени мышечных усилий, и это необходимо учитывать в процессе обучения.

В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено что от 7 до 12 лет идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Задача педагогов в этот период – успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения [35].

В период младшего школьного возраста особенно активно увеличивается мышечная масса ребенка. Так, если сравнить показатели мышечной массы школьника младших классов с показателями новорожденных, то увеличение отмечается более чем на 30 %. Активно развиваются мелкие мышцы верхних конечностей, движения рук малыша становятся более точными и совершенными. Наиболее заметной перестройка мышечных тканей становится в возрасте 7-8 лет. Именно в этот период движения конечностей ребенка становятся наиболее координированными. Признаком функциональной зрелости мышц становится повышенная

возбудимость. Возбуждающие стимулы от нерва к мышце передаются в ускоренном темпе, скорость сократительного акта становится заметно выше. Между тем в младшем дошкольном возрасте частым явлением является незрелость процесса взаимодействия полушарий мозга, что вытекает в несформированность доминирования ведущей руки и находит свое отражение в двигательной координации, процессе развития психических функций малыша. До 8 лет физическое развитие ребенка проявляется в совершенствовании рецепторного аппарата суставов [46]. Малыш начинает ходить практически так же координированно, как взрослый, так называемые лишние движения, присущие детям 5-6 лет, исчезают. Заметно лучше становится и координация точных мелких движений, как только ребенку исполнится 6-7 лет. Именно в это время школьник начинает лучше справляться с ручкой, осваивая навыки письма, с игрой на музыкальных инструментах, мелкими операциями с подручными предметами[9].

Физическое развитие младших школьников затрагивает все основных систем организма, в частности сердечно-сосудистую и дыхательную. В 7-9 лет у детей налаживается частота дыхания, наблюдаются некоторые изменения в системе кровообращения, что становится причиной повышенной потребности младших школьников в кислороде и учащенного сердечного ритма [45]. В ходе роста и развития детей младшего школьного возраста для их организмов первостепенным является процесс обмена веществ.

Так, белковый обмен у молодых людей в возрасте от 20 до 25 лет по интенсивности составляет 100%, тогда как у младших школьников в возрасте 10 лет это 190%, а у шестилетних – 230%. Важные изменения происходят и с нервной системой детей младшего школьного возраста. Мозговая часть черепа продолжает расти, и завершается этот процесс не ранее 10 лет, после чего происходит совершенствование нервной системы. Особую интенсивность процесса развития коркового отдела полушарий головного мозга можно отметить в период с 7 до 9 лет.

У детей в 6-7 лет можно наблюдать снижение возбудимости нервных центров, что происходит за счет усиления тормозных процессов. Двигательный участок коры головного мозга становится более активным, поэтому дети в этот период получают удовольствие от новых возможностей двигательной активности [26].

Таким образом, можно отметить, что у детей младшего школьного возраста физическое развитие происходит достаточно активно, что позволяет им реализовывать сложные психомоторные акты. В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сенситивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов и положительных сдвигов.

Статические усилия у младших школьников сопровождаются быстрым утомлением. Однако для поддержания правильной осанки во время сидения за партой, правильной позы во время выполнения физических упражнений необходимо применять статические усилия при обязательном контроле за дыханием. Для профилактики дефектов осанки больше внимания необходимо также уделять развитию мышц туловища. В связи с тем, что относительные величины силы мышц (на 1 кг массы тела) близки к показателям взрослых людей, в этом возрасте широко используются упражнения для воспитания силы, связанные с преодолением массы тела (типа лазанья в наклонном и вертикальном положениях). При этом необходимо помнить, что мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Большие по объему и интенсивности нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста. Необходимо избегать асимметрических упражнений, чрезмерного развития гибкости, резких толчков во время приземлений при прыжках, неравномерной нагрузки на левую и правую ноги, больших нагрузок на нижние конечности. Эти упражнения могут вызвать смещение костей таза,

неправильное их сращение, привести к плоскостопию, нарушениям осанки у детей [6].

Ограничена у детей младшего школьного возраста и способность работать «в долг». Они прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь 1 л. Выносливость к работе субмаксимальной интенсивности возрастает лишь к 12 годам. В состоянии покоя, и тем более при мышечных нагрузках, у детей наблюдается большая напряженность функций сердечнососудистой и дыхательной систем, высокая кислородная стоимость работы.

Кроме формирования жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, на уроках физической культуры необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи [9].

В этом возрасте у детей еще слабо развита устойчивость внимания. Им свойственна высокая эмоциональность, сильно развита потребность в движениях. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Сопротивление утомлению осуществляется у младших школьников за счет движений, которые являются защитной физиологической реакцией на перенапряжение. В этом случае никакие запреты и замечания учителя не помогут. Помогут только упражнения (Рисунок 3).

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

Рисунок 3 – Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%).

Психологами установлено, что главная опасность для детей на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плавания направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это чувство. Установлено, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. По данным немецкого доктора Г. Левина страх перед водой испытывает не более 2-3% детей. Мнение о водобоязни преувеличено, считает Васильев. Дело в том, что ребенок иногда боится войти в воду потому, что впервые увидел бассейн [13; 1].

1.3 Методика воспитания гибкости, ловкости и быстроты младших школьников

Для обсуждения рассматриваемой в настоящей работе темы важное значение имеет знание физиологических особенностей детей младшего школьного возраста. Младший школьный возраст или период второго детства включает детей от 6 - 7 лет до 11 лет у девочек и 12 – у мальчиков [9].

Под влиянием тренировки все показатели двигательных качеств значительно улучшаются, развиваются раньше и превышают соответствующие показатели в своих возрастных группах.

У того или иного человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей);
- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения);

- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани);
- хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний)[43].

В ходе физической активности у детей физиологические сдвиги, как правило, более выражены. В частности, значительно более выраженным может быть предстартовое состояние. Период выработки у детей несколько короче, чем у взрослых. Например, в беге на короткие дистанции у детей 7-14 лет максимальная скорость достигается на 5 секунде [7].

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять на каждом уроке определенное количество времени (6-12 мин) на развитие двигательных качеств учеников [8].

Особую роль приобретают специальные формы речевого воздействия учителя. Звучность команды, интонация, эмоциональная окраска речи сильно влияют на качество выполнения упражнений учениками [48].

Для развития *ловкости* и координации движений необходимо использовать разные сочетания элементарных движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу, прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия; упражнения с большим мячом – передачи, перекидывание и др.

У детей 7-8 лет быстро совершенствуется способность к разным точным движениям. Этому помогают метания в цель, упражнения с малым мячом – удары о пол и броски о стенку со следующей ловлей, подбрасывание и ловлю мяча с дополнительными движениями [9]. Возрастной период с 6-7 до 10-12 лет является наиболее благоприятным для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности.

Эффективными будут также разнообразные упражнения на достижение установленных параметров двигательной деятельности: прохождение или пробегание определенного расстояния с закрытыми глазами; броски мячи в баскетбольную корзину с закрытыми глазами; выполнение упражнений с ограничением слуха или при искусственно созданном чрезмерном шуме; прыжки с поворотами на указанное количество градусов. Частичное или полное исключение одних анализаторов оказывает содействие на формировании кинестетических образов движений, наличие которых обуславливает координационные возможности [42].

Таким образом, разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на предпубертатный возраст.

Под *скоростными* способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [33].

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных, то есть связанных с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Простые двигательные реакции – это движения-ответы на известные сигналы, которые появляются внезапно. В жизни они имеют большое значение, например, во время действий в тяжелых условиях местности, при управлении механизмами. Переход от уже произведенных двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других [9].

Задачи развития скоростных способностей:

Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстроты реакции, скорости движений, скорость одиночного движения, быстроты целостных движений) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательном учреждении [33].

Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Третья задача – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скорости (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движения; в) улучшение стартовой скорости; г) скоростную выносливость; д) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавание, ведение мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх).

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сензитивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей 9-14 лет данное качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая бы позволяла успешно овладевать основными жизненно важными двигательными умениями и навыками и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость. В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой [34].

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами. Пассивные упражнения на

гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора); пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела и силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с.). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использование пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника. Выполняя упражнения на гибкость, детям младшего школьного возраста легче представить технику упражнения через образное восприятие движения. Желание подражать повадкам какого-то животного, изображать какой-то неодушевленный предмет – все это служит стимулом для выполнения физических упражнений и формирует устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями. Использование образных сравнений, приемов имитации и подражания соответствует психологическим особенностям детей, облегчает процесс освоения и запоминания упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, внимания, воображения, творческих способностей детей. Пример такого упражнения проиллюстрирован на рисунке 4.

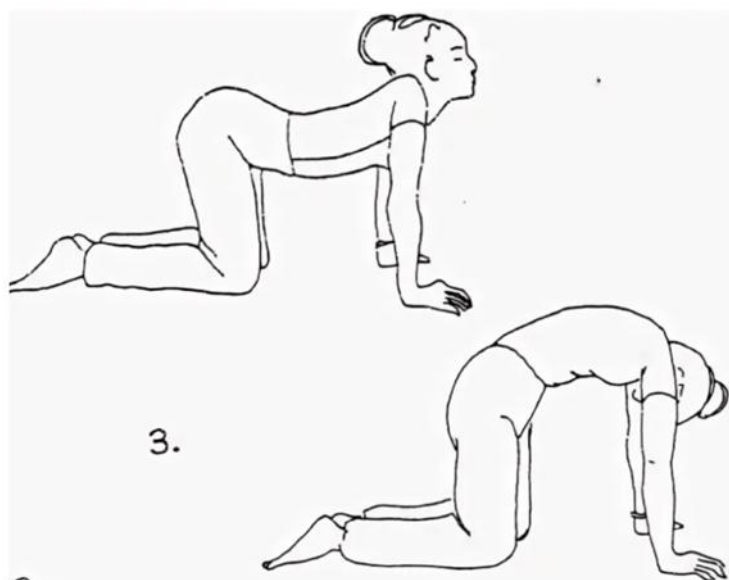


Рисунок 4 – «Кошечка потягивается».

Таким образом, в методике развития двигательных качеств (таких как быстрота, ловкость, гибкость) детей младшего школьного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развития двигательных качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания. Она основывается на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, учета индивидуальных возможностей детей, систематичности, постепенности повышения требований.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. Результаты изучения научной проблемы показывают, что в младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. В то же время детям младшего школьного возраста трудно выполнять отдельные параметры. Дети плохо переносят однообразные упражнения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Очень привлекают учащихся те упражнения, которые они могут быстро освоить.
2. Можно убедиться в высказанном нами предположении, исходя из возрастных особенностей детей младшего школьного возраста. С период с 6 до 10 лет ребёнок преодолевает большое количество глубоких морфофункциональных и психических качественных изменений. Усугубляется ситуация тем, что именно младший школьный возраст является сложным периодом, для которого характерны адаптационные процессы, нервно-психическая напряженность. Так, ребенок переходит из детского сада в школу, происходит смена коллектива, перестраивается образ жизни, формируется новый режим дня.
3. Для всестороннего, гармоничного и неагрессивного развития младшего школьника в качестве средства воспитания двигательных качеств подойдет именно плавание, обладающее рядом оздоровительных функций, благотворно влияющих на растущий организм по сравнению с другими видами спорта. Данная теоретическая часть будет способствовать формированию эксперимента.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Организация и опытно-экспериментальной работы

В выпускной квалификационной работе были использованы документы российских тренеров и собственные разработки.

Исследование проводилось на базе Спортивной школы Poveswimming города Челябинска период с августа 2021 по май 2022 года. В исследовании принимали младшие школьники в возрасте 7-10 лет

Для реализации поставленной цели использовались следующие методы исследования:

- 1) анализ литературных источников;
- 2) анализ методик российских и зарубежных тренеров
- 3) педагогический контроль;
- 4) обработка полученных данных;
- 5) педагогическое наблюдение.

При проведении анализа литературных источников выяснилось, что тренировки в воде с использованием методов фигурного плавания в игровой форме позволили детям адаптироваться в воде без страха, ведь это увлекательная форма работы, задающая особый эмоциональный настрой. Занятия под ритмичную музыку усовешествуют координационные навыки. Также детский стретчинг с элементами в отличии от привычных тренировок по развитию гибкости психологически расслабляет ребёнка и снижает боль от растяжки и создает благоприятный эмоциональный фон.

В процессе занятий оздоровительным плаванием с младшими школьниками строго соблюдались установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности поведения на воде. Температура воды в акватории бассейна соответствовала норме, а уровень воды соответствовал возрасту детей. Перед началом обучения проводилось ознакомление детей с

основными правилами гигиены. Для эффективной и безопасной работы с детьми в помещении бассейна имелся специальный инвентарь: плавательные доски, надувные мячи, обручи, мелкие игрушки и др. Для предупреждения травм и несчастных случаев на воде при обучении оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста соблюдались следующие правила:

1. К занятиям допускались дети, имеющие письменное разрешение заниматься плаванием от родителей.

2. Перед началом и после занятия проверялось рабочее место, оборудование и инвентарь, проводилось перестроение занимающихся плаванием.

3. Для поддержания дисциплины на занятиях не разрешались громкие крики, самовольный спуск и прыжки в воду, ныряния. Не допускалось что бы дети садились друг на друга, держались друг за друга и т.д.

Во время обучения двигательным действиям использовались следующие способы организации занятий:

1. Фронтальный – для проведения общеразвивающих упражнений и имитационных упражнений на суше.

2. Групповой – использовался, главным образом, в основной и заключительных частях занятий плаванием, посменный.

В процессе обучения оздоровительному плаванию с дошкольниками характерно использование трех групп методов:

- наглядные (показ упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры, имитация движений);
- словесные (рассказ, объяснение, пояснение, указания, подача команд);
- практические (методы строго регламентированного упражнения – разучивание по частям и разучивание в целом);

- методы частично регламентированного упражнения – игровой и элементы соревновательного метода).

Анализ научно-методической литературы Анализ и обобщение данных научно-методической литературы использовались для выявления актуальной проблемы повышения уровня физической подготовленности и здоровья детей дошкольного возраста. Нами анализировались данные исследований специалистов в области физической культуры и спорта по вопросам совершенствования системы физического воспитания и методик обучению плаванию, анализ факторов, влияющих на уровень физической подготовленности, особенности физического развития детей младшего школьного возраста.

Для оценки физической подготовленности использовались следующие педагогические тесты:

1. Бег на 30м.
2. Наклон туловища вперед.
3. Подбрасывание и ловля мяча.

«Бег на 30 м» проводился для оценки быстроты. С детьми дошкольного возраста проводят бег на 30 м, при этом фиксируется время, за которое ребенок преодолевает дистанцию. Детям дается инструкция, по которой он должен пробежать обозначенную дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. В забеге участвовали по двое ребят с примерно одинаковой физической подготовкой. Инвентарь: свисток, секундомер, фишки, флажки

Методика выполнения: по команде воспитателя «На старт!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя – высокий старт, по команде «Внимание!» воспитатель поднимает флажок вверх, а по сигналу «Марш!» резко опускал его вниз, а инструктор по физической культуре включал секундомер. Результат фиксировался в секундах с одной попытки. Анализ показателей двигательной активности проводился по

диагностическим тестам. Показатели бега на скорость (30 м в сек) представлены в таблице 2 [58].

Таблица 2 – Показатели бега на скорость (30 м в сек)

Возраст (лет)	Пол	Высокий уровень (с)	Средний уровень (с)	Низкий уровень (с)
6-7	М/Д	6,2/6,6	6,9/7,4	7,0/7,5
8-9	М/Д	5,7/5,8	6,3/6,3	7,0/7,2
9-10	М/Д	5,6/5,7	6,0/6,3	6,3/7,0

«Наклон туловища вперед» использовался для оценки гибкости. Инвентарь: гимнастическая скамейка, линейка.

Методика выполнения: тест выполнялся из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. Ноги вместе (стопы не выходят за линию скамейки), колени прямые. Наклон следовало удерживать в пределах 2 с. Измерялась максимальная величина наклона (нулевая отметка на уровне ног).

Если испытуемый наклонялся на нулевую отметку, то ставился результат 0 см со знаком «+», а если не дотягивался до нулевой отметки, то со знаком «-». Ориентировочные показатели гибкости (см) представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели наклона туловища вперед

Возраст (лет)	Пол	Высокий уровень (см)	Средний уровень (см)	Низкий уровень (см)
6-7	М/Д	9/12	9/5	1/2
8-9	М/Д	7,5/13	9/5	1/2
9-10	М/Д	8,5/14	9/6	1/3

Подбрасывание и ловля мяча. Инвентарь: мяч, секундомер.

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз в течение 30с. Ребенку предлагается сделать две попытки. Фиксируется лучший результат. Нормативы представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели подбрасывания и ловли мяча

Возраст (лет)	Пол	Высокий уровень (кол-во раз)	Средний уровень (кол-во раз)	Низкий уровень (кол-во раз)
6-7	М/Д	9/9	7/5	4/3
8-9	М/Д	12/10	9/7	8/6
9-10	М/Д	20/18	18/15	15/13

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности методики воспитания физических качеств младших школьников. В эксперименте принимали участие дети двух групп в количестве 20 человек. После проведения оценки уровня физического развития и физической подготовленности дети подготовительных групп разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой. В контрольной и экспериментальной группах по традиционной программе физического воспитания проводилось три физкультурных занятия, два из которых проходило в плавательном бассейне и одно в зале. Время проведения занятий соответствовало возрастным нормам – 30 минут. Экспериментальная группа занималась по передоложенной нами методике. До и после педагогического эксперимента проводилось тестирование. Методы математической статистики Полученные результаты обрабатывались известными статическими методами.

Во время обучения двигательным действиям использовались следующие способы организации занятий:

1. Фронтальный – для проведения общеразвивающих упражнений и имитационных упражнений на суше.

2. Групповой – использовался, главным образом, в основной и заключительных частях занятий плаванием, посменный.

В процессе обучения оздоровительному плаванию с дошкольниками характерно использование трех групп методов:

- наглядные (показ упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры, имитация движений);
- словесные (рассказ, объяснение, пояснение, указания, подача команд);
- практические (методы строго регламентированного упражнения – разучивание по частям и разучивание в целом;
- методы частично регламентированного упражнения – игровой и элементы соревновательного метода).

На занятиях решались следующие задачи: обучение и совершенствование техники облегченных и спортивных способов плавания, а также формирования устойчивой и положительной мотивации у детей и их родителей к занятиям в воде и здоровому образу жизни. Мы предположили, что эффективность воспитания физической подготовленности детей младшего школьного возраста будет повышена, если реализуются следующие условия:

- во время занятий на воде используются элементы фигурного плавания;
- во время занятий на суше используются элементы детского стретчинга.

Экспериментальная методика обучения плаванию, помимо освоения новых плавательных упражнений, включала в себя развитие координации элементами фигурного плавания, а также упражнения из детского стретчинга во время занятий на суше.

Для контрольной группы занятия проводились в обычном режиме, использовались методы кондиционного плавания и игры с элементами

прикладного плавания по Н.Ж. Булгаковой. Кондиционная тренировка в плавании (в сочетании с другими компонентами рационального образа жизни) содействует укреплению здоровья и развитию двигательных способностей. Объем и направленность применяемых физических упражнений прежде всего связаны с методическими принципами регулирования нагрузок для получения желаемого оздоровительного эффекта. Игры с элементами прикладного плавания помогают решать ряд практических задач: обучая ребенка плаванию в игровой форме, оказывают положительный эффект на практике: оказание помощи утопающим, переправы, доставание предметов со дна. Это помогает не только самому ребенку чувствовать себя увереннее на воде, но еще и дает ему способность помочь другим и использовать эти навыки в дальнейшем на открытых водоемах в свободной среде. Ниже представлены несколько игр, обладающих практической значимостью, автором которых является Н.Ж. Булгакова [9].

«СДОНЕСЕНИЕМВПЛАВЬ»

Задачи игры. Освоение навыков прикладного плавания. Описание игры. По сигналу ведущего играющие плывут любым способом, держа в руке над водой сухую шапочку или другой предмет. Соревнование проводится на определенное расстояние. Выигрывает участник, не замочивший «донесение» и приплывший первым. Методические указания. Заплыв проводится на расстояние 20-25 м. Предварительно участников знакомят с техникой* прикладного плавания: на боку, брассом на спине и другими вариантами плавания с помощью движений ногами и гребковых движений одной рукой.

«НАЙТИТРАССУ»

Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния и ориентирования под водой. Описание игры. По команде ведущего двое участников выполняют старт и плывут под водой 15-20м. На дно брошены яркие предметы, поэтому участники легко могут найти трассу, открыв глаза в воде.

Методические указания. Игра проводится в бассейне или в водоеме с прозрачной водой и ровным, чистым дном.

«ПЕРЕПРАВА»

Задачи игры. Воспитание умения пользоваться поддерживающими плавсредствами. Описание игры. Двое играющих входят в воду и берутся руками за автомобильную камеру, плавательную доску или любое другое поддерживающее средство. По команде ведущего оба соревнующихся плывут на заданное расстояние. Выигрывает приплывший первым.

Второй вариант. Двое играющих садятся на автомобильную камеру или надувной матрац и по команде ведущего соревнуются на заданной дистанции.

Методические указания. К игре допускаются участники, хорошо умеющие плавать.

«ДОСТАТЬ ПОСТРАДАВШЕГО»

Задачи игры. Воспитание навыков ныряния и спасения тонущих. Описание игры. На глубоком месте (до 2м) на дно опускают полотенце или майку с грузом — «пострадавшим». Играющие по очереди ныряют за «пострадавшим» и поднимают его на поверхность воды.

Методические указания. Нырять в глубину разрешается только по одному участнику. Все играющие должны уметь хорошо плавать.

«ДОСТАТЬ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ»

Задачи игры. Воспитание навыков оказания помощи на воде. Описание игры. Играющие распределяются на пары, равные

по силам (пол, возраст, рост, вес) — это «спасатели» и «пострадавшие». По сигналу ведущего две пары преодолевают определенную дистанцию (20-25м). «Спасатель» плывет на груди, а «пострадавший», положив одну или обе руки ему на плечи, выполняет легкие поддерживающие движения ногами, помогая «спасателю». Выигрывает пара, приплывшая первой. В конце игры «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями. Второй вариант. «Пострадавший» лежит на спине, а «спасатель»,

захватив его за руки или подбородок, плывет на боку или брассом на спине с помощью движений ногами. Методические указания. В игре не участвуют плохо плавающие и дети младшего школьного возраста.

2.2 Реализация методики воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста

Для выявления эффективности методики оздоровительных занятий плаванием с детьми младшего школьного на базе спортивной школы «Poveswimming» организован и проведен педагогический эксперимент. Схема проведения эксперимента представлена на рисунке 5. До организации и проведения педагогического эксперимента на основе данных диагностики физического развития и физической подготовленностей детей, численность которых составила 20 человек, были сформированы контрольная и экспериментальная группы, равные по уровню физического здоровья. В показателях физического развития и физической подготовленности детей обеих групп существенных различий не выявлено. После деления дошкольников на две равные по количеству и подготовки группы был организован и проведен педагогический эксперимент.

Школьный возраст принято считать наиболее подходящим для обучения детей плаванию. Ведущие специалисты в области плавания также считают, что более успешно навык плавания осваивается в младшем школьном возрасте. Так, обучать плаванию в школах общего образования в Германии нужно начать во 2-3 или 3-4 классах, в США – с 7 лет или в 4-6 классах, в Венгрии и Австрии с 8 лет. Объем часов колеблется от 35 (Германия) до 18 (Швейцария). Некоторые страны обязательный курс обучения заканчивают экзаменом (Швейцария). Зарубежные специалисты не находят единого мнения о последовательности изучаемых способов. Изучение плавания в Австрии начинают с изучения техники плавания кролем на груди, затем изучают брасс и дельфин. В Германии обучают плаванию

брассом, а после способом кроль на спине, на груди, элементы прикладного плавания.

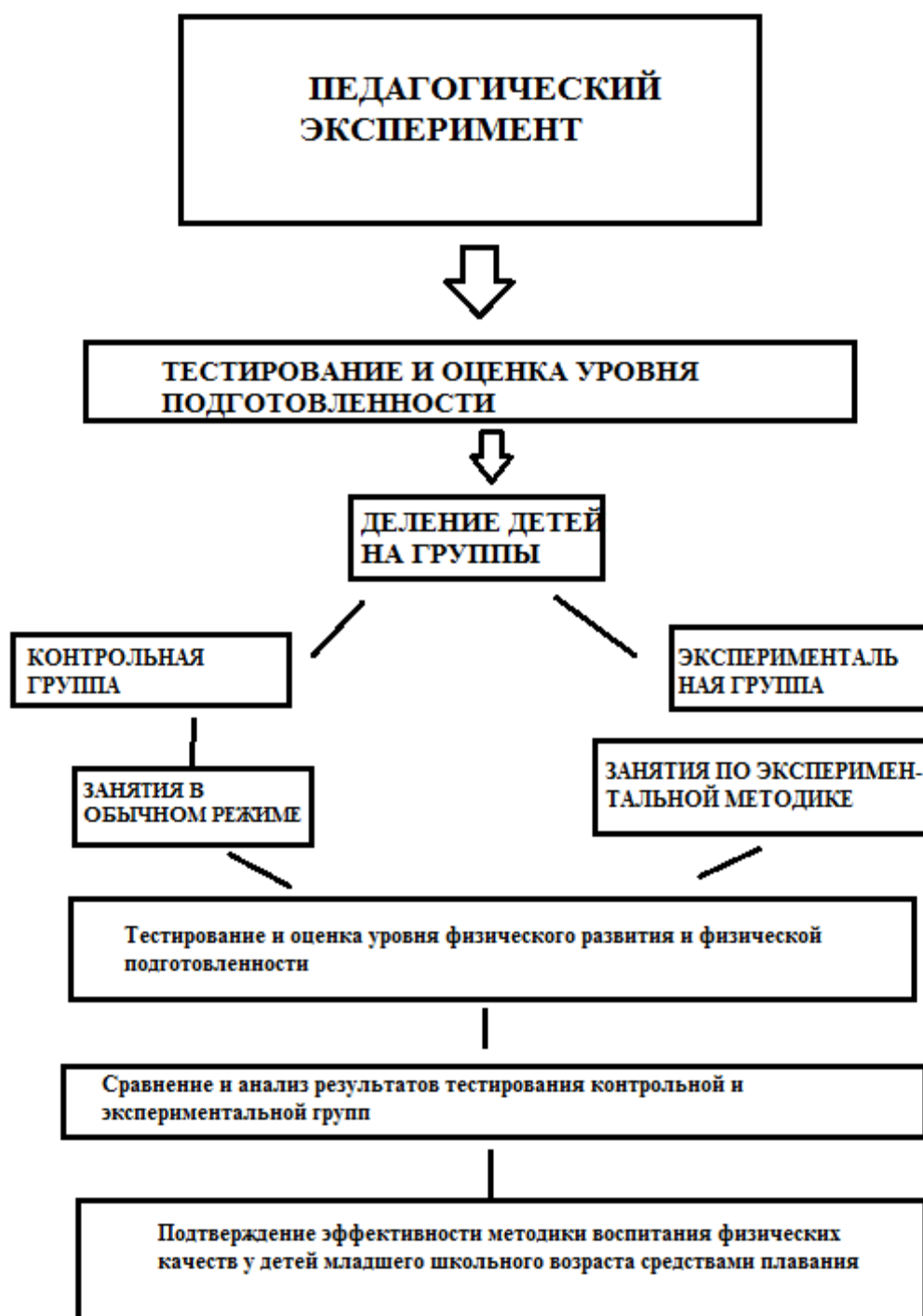


Рисунок 5 – Педагогический эксперимент

Несомненный опыт предлагается в пособии для начинающих О.Т. Жуковой, где разрабатываются методические основы по начальному обучению детей и последующему изучению ими спортивного плавания. По Г. Левину (1981), обучать плаванию, желательно в 2 этапа: на первом они приобретают навыки, которые позволяют им более уверенно держаться на воде, освоить ныряние, прыжки в воду, скольжение, продвижение в воде, контролируя при этом дыхание. На втором этапе мы изучаем технику спортивных способов плавания кроль на спине и на груди, брасс и дельфин, благодаря формированию навыков и обретенных двигательных качеств. Обучать плаванию необходимо освоив базовые навыки, и параллельно изучать элементы плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом по ускоренным мини-программам.

Учитывая современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям при детальной разработке учебного материала, специалисты предприняли попытки для реализации запросов общеобразовательной школы. Большое внимание уделили обоснованию использования плавания, а также дали приблизительное содержание уроков для четвероклассников – 26 часов, а с 5 по 10-12 часов, согласно программе. С учётом того что, не везде есть искусственные бассейны, специалисты разработали учебную программу по плаванию для 4-х классов в открытых водоемах, которую использовали, обучая детей в оздоровительных лагерях. Так, в течение 10 занятий ученики уже приобретают навык держаться на воде уверенно, используя при этом в основном облегченные способы плавания, а затем изучают кроль на груди и на спине. Из-за сокращенного периода обучения плаванию специалисты разработали методический проект, учитывая неблагоприятные климатические условия.

При достаточной температуре воды можно поучить детей плавать, используя плотики, благодаря которым в воду нужно опуститься только руками и ногами. Начиная с 4-го класса, школьники должны научиться основам спортивного и прикладного плавания, в объеме 26 часов. Р.А.

Дмитриев (1971) разработал поурочный материал для тех, кто умеет плавать, сначала используя облегченные способы, а с 9-10 занятия предусмотрел изучение ими кроля на груди.

Т.В. Ермилова обосновала также использование плавания для школьников 1-3 классов, хотя школьная программа предусматривает его планирование только с 4 класса. В ней отмечается, что девочкам и мальчикам 4-9 данного возраста можно иметь приблизительно равные успехи в получении навыков по плаванию, при этом девочки немного опережают мальчиков. Отдельные авторы предложили применить эффективную методику обучения плаванию для школьников, данную методику основали на комплексной оценке уже полученных навыков, с учётом возрастного дифференцирования средств обучения пловцов 7-17 летнего возраста.

Благодаря исследованиям И.М. Булах [11] выделили два этапа начального обучения плаванию младших школьников с применением упражнений по технике согласования движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди и на спине.

В.С. Васильев в своей работе смог обосновать методику, в которой можно обучить брассу с 4-5 класса, в ней применили современную технику плавания брассом, используя вспомогательные, подводящие и специальные упражнения пловца – брассиста. Булах утверждает, что учить плавать желательно начинать с осваивания базовых навыков, а затем обучиться элементам плавания способ кроль на груди, кроль на спине и брасс по ускоренным мини- программам[11].

Разработаны методики ускоренного массового обучения плаванию по уплотненным мини-программам, которые можно успешно использовать при занятиях на открытых водоемах, а также для того, чтобы избежать несчастные случаи на воде с теми, кто не умеет плавать или с теми, кто слабо плавает. А также внимание можно уделить исправлению ошибок у новичков, которые изучили за 12 уроков элементы техники плавания, и обеспечили тем самым безопасность, тем, кто занимается на воде. При начальном обучении

плаванию по сокращенной программе, очень важно в период занятий познакомиться с движениями ногами в воде всех занимающихся и найти доступные им способы плавания.

Обучение ножницеобразным движениям ногами начинается на боку. Симметричные движения, как у лягушки, говорят о том, что занимающийся склонен к брассу. Те, кто движется ногами в вертикальной плоскости, более склонны к кролю. Но, в любом случае, после освоения одного способа следует изучать и остальные, т.к. это позволит более успешно выбирать тактику поведения в воде в зависимости от сложившейся ситуации. Специалисты обосновали применение метода одновременного обучения спортивным способам плавания, в котором предпочтение отдается изучению основных элементов: движению рук кролем на груди в сочетании с дыханием, движению ногами брассом, волнообразному движению туловищем. Применение методов одновременного изучения спортивных способов плавания, как правило, уменьшает учебное время для их освоения у детей 11-12 лет на 20 %, а у 9-10 лет – на 50%.

Такой метод предупреждает преждевременное совершенствование у занимающихся одного или двух способов плавания. Это имеет немаловажное значение в дальнейшем развитии их плавательной подготовленности. Элементы уже сформированных навыков, если они должны быть переделаны и не включены во вновь формирующиеся, могут тормозить процесс обучения и он протекает более длительное время. В результате ограниченного изучения способов плавания, как правило, одного, а затем совершенствование в нем не способствует, как показала практика, разносторонней плавательной подготовленности и тормозит ее развитие.

Подтверждением тому может служить разработка эффективной методики обучения плаванию школьников 1-3 классов с учетом их индивидуальных особенностей. При этом для увеличения времени уроков в воде упражнения, которые выполняются на суше, с уроков плавания

перенесены на уроки физической культуры в учебных четвертях, предшествовавших периоду обучения; сокращен период привыкания к воде.

Для того, чтобы увеличить двигательный запас движений и возможностей выбора индивидуальных способов плавания обучение необходимо начинать с овладения элементами всех способов. Эффективность подобных методик в существенной мере зависят от последовательности изучения способов, возраста и предварительной 51 подготовки учеников младших классов. В дальнейшем совершенствование начального обучения учеников плаванию проходит благодаря разработанной Л.П. Макаренко универсальной программе в объеме 36 уроков для учащихся в группах начальной спортивной подготовки ДЮСШ. Она состоит из 3-х ступеней по 12 занятий в каждой, где обучение плаванию будет начинаться со способа кроль на груди, на спине, затем с баттерфляя и оканчивается брассом.

Также специалисты предложили использовать эффективную методику обучения плаванию школьников, основанную на комплексной оценке уже полученных навыков. Также учитывается возрастное дифференцирование средств обучения плаванию среди учащихся 7-17 лет. Для младших школьников разработали обучающую программу из 12 предписаний алгоритмического типа, применение которой с техническими средствами посчиталось эффективной методикой обучения плаванию способом кроль на спине. Сократила время их обучения на 24,9 % и повысила качество овладения техникой плавания на 12,2-12,9 %.

Разработали методику ускоренного массового обучения плаванию при помощи уплотненных минипрограмм, которыми можно воспользоваться, проводя занятия на открытых водоемах, из-за нестабильных погодных условий для того, чтобы избежать несчастные случаи на воде с теми, кто не умеет плавать и с теми, кто слабо плавает. Определенное внимание уделяется исправлению ошибок у новичков при овладении за 12 уроков элементами техники плавания, обеспечивая безопасность занимающихся на воде. Чтобы удачно овладеть плаванием школьники в естественных условиях пытаются

своевременно решить организационные вопросы, связанные с подготовкой мест занятий, комплектованием групп по степени подготовленности.

Если правильно применить естественные факторы и методически правильно выбрать физические упражнения на суше и в воде, то тогда удастся получить желаемый эффект, благодаря улучшению плавательной подготовки 52 школьников даже в сокращенные периоды обучения. Это важно в оздоровительном лагере. По статистике, из 300 детей 7-10 летнего возраста, умеющих плавать, 25 метров проплывают 36,6 %, 20 метров 9 %, 15 метров – 9%, 10 метров– 8%, 5 метров – 9%, остальные не умеет даже держать себя на воде. Огромное предпочтение отдаётся кролю на груди – 40 %, кролю на спине – 20%, брассу – 27%, 12% – облегченным способам плавания.

Для тех, кто не умеет плавать была разработана методика обучения, которая содержит в себе три этапа: на 1-м – освоение воды нельзя связать с техникой спортивного плавания; на 2-м – освоить работу конечностей спортивными способами после преодоления отрезка 15-20 м; на 3-м этапе – совершенствовать в избранном способе. Оканчивая второй этап обучения на 33 - 41 уроках обучающиеся осваивают все спортивные способы плавания, а начинают обучение со способа кроль на груди, затем переходят к способу кроль на спине и брассу.

Общим правилом при обучении всем спортивным способам плавания является методическая последовательность: «движение ногами – движение руками – полная координация движений – дыхание». Эта принципиальная последовательность не исключает, однако, одновременного изучения дыхания и движений рук и ног.

Изучение каждого движения начинается с его показа. Показ помогает маленькому пловцу лучше понять структуру и ритм разучиваемых движений. Ребенок получает первое зрительное представление о движении и стремится его воспроизвести. Однако полное представление о движении получит только после того, как сам выполнит его, ощутив влияние воды. Для того,

чтобы достигнуть частной или общей задачи при начальном обучении плаванию, дети должны выполнить большое количество тренировочных упражнений. При этом большую роль играют как продолжительность пребывания в воде, так и количество повторений отдельных упражнений. Для этих целей мною разработана программа «Обучение плаванию в школе для 1-4 классов».

Основными целями нашей методики являются:

1. Формирование гармонично развитого человека.
2. Обучение детей различным способам плавания.
3. Закаливание организма детей к простудным заболеваниям.
4. Овладение основами техники спортивных способов плавания.
5. Улучшение физиологических особенностей детей и подростков.
6. Разностороннее физическое развитие ребенка, укрепление его здоровья, закаливание.
7. Создание фундамента общей плавательной подготовки.
8. Привитие любви к занятиям по плаванию и спортивному режиму.

Основными средствами являются:

1. Подготовительные упражнения для освоения с водой и изучения способов спортивного плавания.
2. Упражнения общей плавательной подготовки, игры на воде с элементами фигурного плавания под ритмичную музыку
3. Упражнения на суше общей специальной направленности, применяя упражнения из детского стретчинга.

Чтобы методика была более эффективной нами принято решение использовать при занятиях на воде ритмическую музыку. На занятиях по плаванию музыка звучит эпизодически: во время разминки. Основная часть, как правило, проводится без музыки.

Применение музыкального сопровождения в процессе физкультурным упражнениям зависит от этапов их разучивания. При ознакомлении с движениями, их показе музыка облегчает восприятие. Разучивание

отдельных элементов движения проводится без музыки, т.к. ее восприятие на этом этапе снижает сознательное управление двигательными навыками и может привести к механическому их воспроизведению. Когда упражнение освоено, его вновь проводят под музыку. Такая методика обучения повышает точность, четкость выполнения движений, выразительность. Музыкальное сопровождение используется на разминках, во время игр, развлечений, соревнований, во время самостоятельного плавания (в качестве фона).

Формированию и развитию у детей правильных двигательных навыков во многом способствует музыка. Под музыку различные упражнения выполняются более правильно, ритмично, пластично, выразительно, координировано, чем по словесному указанию, дети больше следят за своей осанкой. Музыка способствует проявлению внимания и интереса к занятию, подсказывает характер движений.

Эффективность занятий зависит во многом не только от правильного определения места музыки в них, но и от удачного подбора музыкальных произведений. Чтобы правильно подобрать музыкальное сопровождение, нужно хорошо представлять себе каждое упражнение, понимать, в чем смысл его, как правильно оно выполняется.

Роль музыки в формировании двигательных навыков и умений разнообразно и многопланово. Она вызывает эмоциональный подъем у детей, оживляет детей на занятии, делает маленьким праздником в жизни младших школьников.

Методические упражнения для первого этапа занятий плаванием. Мальчики и девочки 6-7 лет (1 класс)

Задачи:

- 1) Ознакомление с условиями и правилами поведения в бассейне;
- 2) Приобретение умений и навыков, которые помогут им почувствовать себя в воде достаточно надежно (держаться на поверхности воды, всплывать, лежать, скользить по воде);
- 3) Упражнения для изучения способов плавания:

- а) движение ног кролем,
- б) движение руками кролем с дыханием, стоя в воде,
- в) то же, но передвигаясь по дну бассейна,
- г) игры на воде.

Содержание:

- познакомить с бассейном;
- рассказать о правилах поведения во время купания;
- показать, как научились плавать старшие дети;
- рассказать о свойствах воды, рассматривая различные предметы,

лежащие на дне.

Упражнения для освоения с водой:

- ходить по дну;
- ходить и бегать, держась за руки;
- приседать в воду и подпрыгивать;
- опускать все лицо в воду;
- выполнять выдох в воду;
- сидя на дне, работать ногами, напоминая движения ног при

плавании кролем;

- игры в воде.

Методические упражнения для первого этапа занятий плаванием.

Мальчики и девочки 8-9 лет (2 класс)

Задачи:

1. Приступать к освоению открывания глаз в воде.
2. Разучивать правильные вдох и выдох на суше и в воде, опуская лицо полностью в воду.
3. Формировать навыки всплывания и лежания на воде.

Упражнения для изучения способов:

- обучение держаться на воде – на спине и на груди,
- работа ногами «кролем», держась за бортик бассейна,

- работа руками «кроль на спине» и «кроль на груди», стоя по пояс в воде и лежа на воде.

Содержание:

- учить самостоятельно прыгать в воду с бортика бассейна;
- прыгать с продвижением вперед, помогая себе руками;
- приседать в воду с головой;
- брызгать друг на друга, не вытирая лицо руками;
- опускать лицо в воду, сделав вдох;
- задерживать дыхание;
- учить открывать глаза в воде, разглядывая игрушку;
- приседать в парах и смотреть друг на друга;
- учить выдоху в воду;
- двигать руками и ногами, как при способе плавания кроль, держась за бортик бассейна.

Методические упражнения для третьего этапа занятий плаванием.

Мальчики и девочки 9-10 лет (3-4 класс)

Задачи:

1. Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания.
2. Рассказать о технике плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине без помощи движения ног.
4. Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине.
5. Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног, как при плавании кролем.
6. Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем на суше и в воде,
7. Учить плавать кролем на груди с задержкой дыхания.

Содержание:

- беседы о технике плавания способом кроль на груди и на спине;
- совершенствовать у детей навыки скольжения на груди и на спине (упражнение «Стрелочка») с выдохом и с задержкой дыхания;
- учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине;
- учить чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук;
- учить движениям ног, как при плавании кролем на груди на спине в скольжении с задержкой дыхания и с выдохом в воду (с доской и без нее);
- Учить плавать кролем на груди и на спине в полной координации 10-15 минут.

Игры и упражнения: «На буксире», «Торпеды», «Пятнашки с поплавком», «Стрекоза» и т.д.

Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и на спине.

- 1.Плавание способом кроль на груди с работой ногами, держась за доску с выдохом в воду.
- 2.Упражнения «Стрелочка на животе» и «Торпеда на животе».
- 3.Упражнения «Стрелочка на спине» и «Торпеда на спине».
- 4.Плавание способом кроль на спине с работой только ногами, руки вдоль туловища.
- 5.Плавание способом кроль на спине с полной координацией работы ног и рук.
- 6.Плавание способом кроль на груди с работой ногами и руками, без дыхания.

7. Упражнение: ноги работают кролем на груди, одной вытянутой рукой держаться за доску, другая выполняет гребки кролем, вдох под гребущую руку.

8. То же, но без доски.

9. Плавание способом кроль на груди с полной координацией движений ног, рук и дыхания.

Специфика водной среды вызывает у занимающихся возникновение, характерных для плавания, условных рефлексов вестибулярно-двигательного и терморегуляторного анализатора. В связи с этим на суше предлагается применять:

- имитационные упражнения с большой амплитудой движения, характерной для плавания;
 - специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости;
 - упражнения на растягивание и подвижность в суставах, особенно в голеностопных и плечевых;
 - упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения на воде с использованием нудлов, плавательных досок

(Рисунок 6, 7, 8).

Рисунок 6. Нудлы



Рисунок 7 –Нудлы

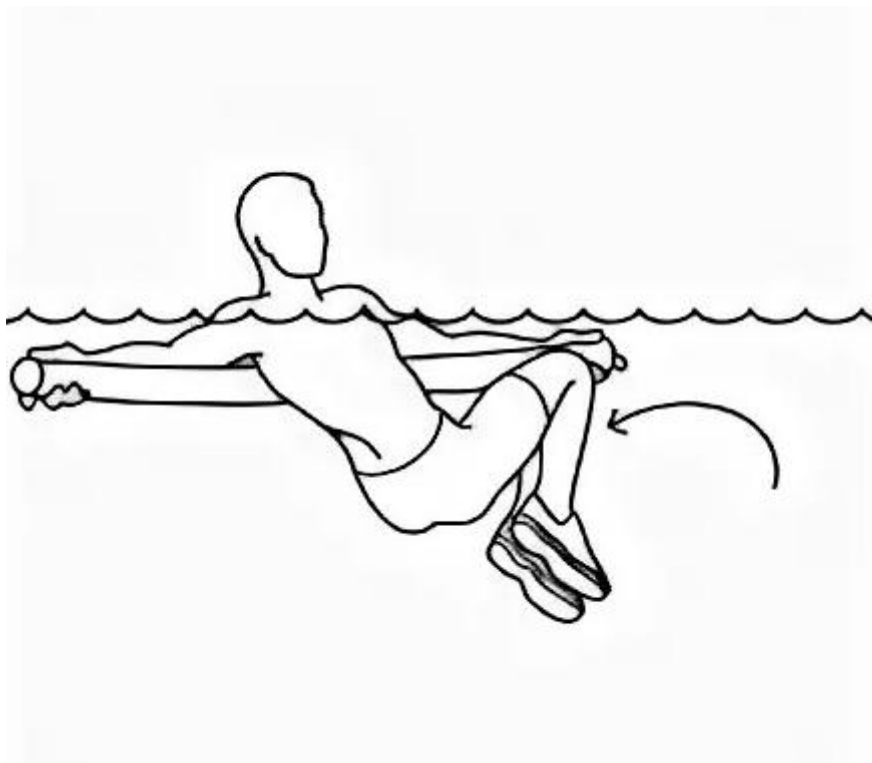


Рисунок 8 – Плавательная доска



Тематический план по обучению плаванию детей младшего школьного возраста.

Тема: Освоение в водной среде

Раздел 1. Простые движения в воде

Раздел 2. Погружение и упражнения для дыхания

Раздел 3. Всплывание и лежание в воде (4 часа)

Раздел 4. Скольжение (2 часа). Всплывание и лежание в воде

С помощью упражнений этой группы дети убеждаются в действии выталкивающей силы воды при условии, что после выполнения глубокого вдоха дыхание в достаточной степени задерживается. Погрузившись в воду с головой, ребёнок должен ощутить, как выталкивающая сила отрывает его от дна, поднимает, и удерживает у поверхности воды.

Научившись лежать у поверхности воды, ребёнок в дальнейшем свободно сможет принимать любые исходные положения для плавательных движений. Основными в этой группе являются упражнения «звёздочка» и «стрела».

Упражнение 1 («поплавок»).

И.П. произвольное. Вдох, присесть (в положении упор присев), обхватив ноги руками (Рисунок 9).

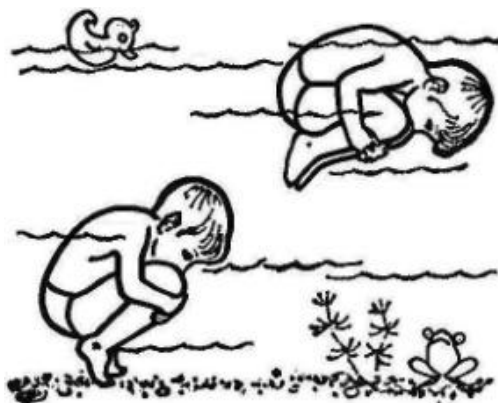


Рисунок 9 – Поплавок

Упражнение 2 («медуза»).

И.П. и выполнение то же, что в упр. 1. После всплытия развести в стороны руки и ноги и расслабить их. Выполнить 3-4 раза (Рисунок 10).

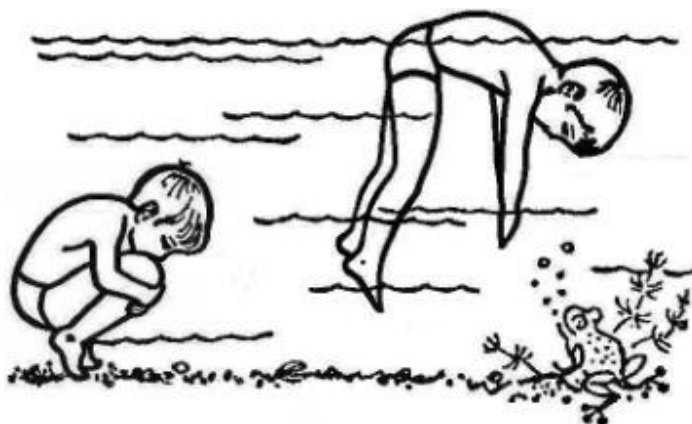


Рисунок 10 – медуза

Упражнение 3.

И.П. произвольное. Вдох, присесть (в положении упор присев), развести в стороны руки и ноги, тело выпрямить и в таком положении всплыть спиной вверх, встать. Выполнить 2-4 раза (Рисунок 11).

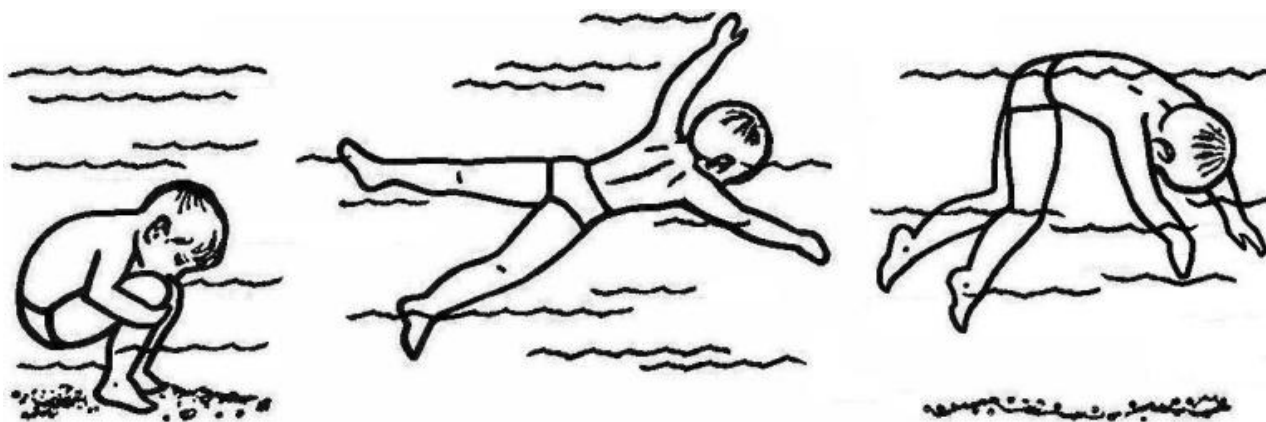


Рисунок 11 – медуза

Упражнение 4 («медуза»).

И.п. поднять руки вверх. Вдох, наклоняясь вперёд вниз, упасть в воду и опуститься на дно, расслабив руки и ноги, всплыть на поверхность, встать. Выполнить 2-4 раза.

Упражнение 5. («медуза-поплавок»).

Вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть в положении «поплавок», затем развести в стороны расслабленные руки и ноги (положение «медуза»), вновь сгруппироваться в положение «поплавок» и встать. Выполнить 2-4 раза (Рисунок 12).

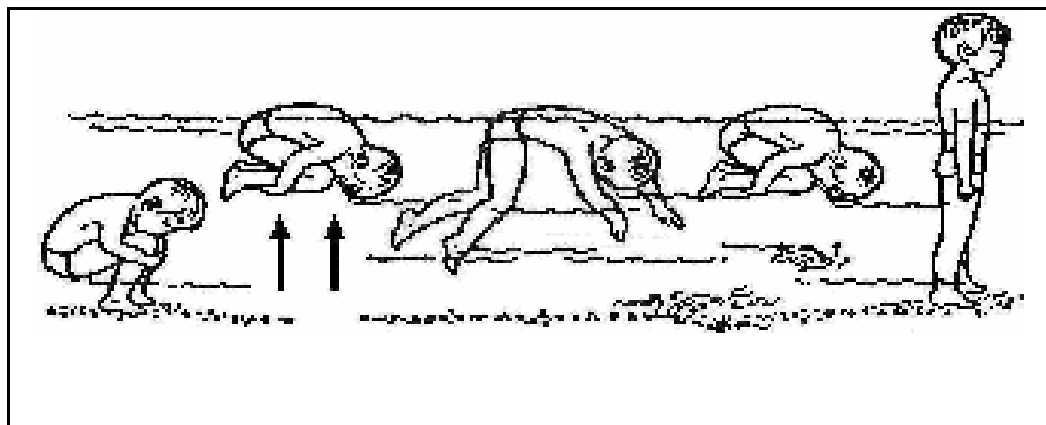


Рисунок 12 – медуза-поплавок

Упражнение 6. («Поплавок с нырком»).

Вдох, упасть вперед на воду, принять положение «поплавок», встать. Выполнить 2-4 раза.

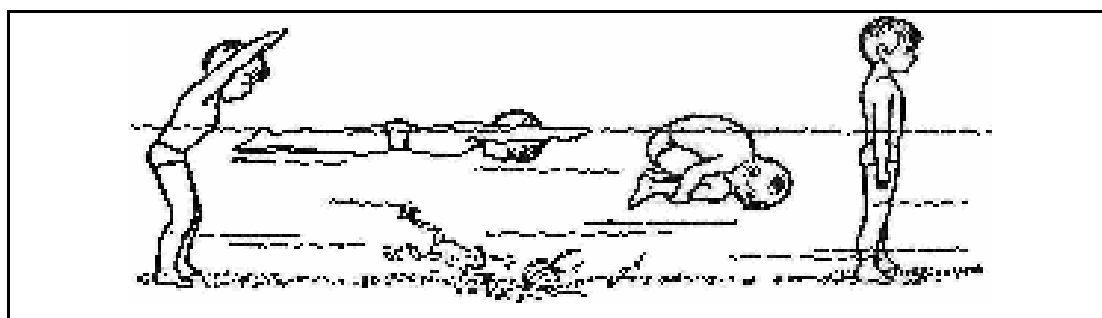


Рисунок 13 – Поплавок с нырком

Упражнение 7 («Звёздочка»)

Вдох, выполнить упражнение «медуза», всплыв на поверхность, широко развести в стороны руки и ноги, голову опустить, прижав подбородок к груди. Зафиксировать в воде положение «звёздочка», считая про себя до 5-8. Выполнить 2-4 раза. Обратить внимание на положение головы (опущена в воду и прижата подбородком к груди) (Рисунок 14).

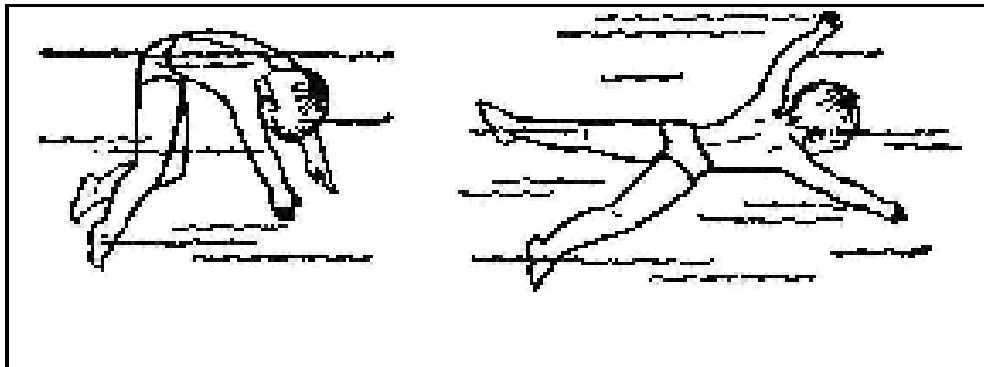


Рисунок 14 –Звездочка

Упражнение 8.

Вдох, выполнить упражнение «поплавок», всплыв на поверхность, принять положение «звёздочки» и зафиксировать его, считая про себя до 5 10. Выполнить 2-4 раза. Обратить внимание на положение головы (подбородок прижат к груди).

Упражнение 9.

И.П. ноги в стороны, руки в стороны вверх, ладонями вперёд. Вдох, лечь грудью на воду, прижать подбородок к груди. Полежать на воде в положении «звёздочка». Выполнить 2-4 раза (Рисунок 15).

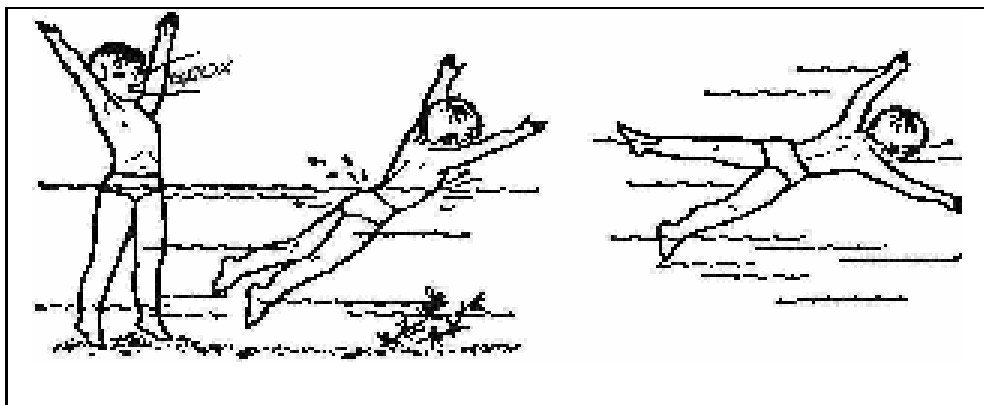


Рисунок 15 –Звездочка со вдохом

Упражнение 10.

И.П. и выполнение то же, что в упр. 9: лёжа в положении «звёздочка», медленно сводить руки вместе перед головой и быстро разводить в стороны. Выполнить 2-3 раза (Рисунок 16).

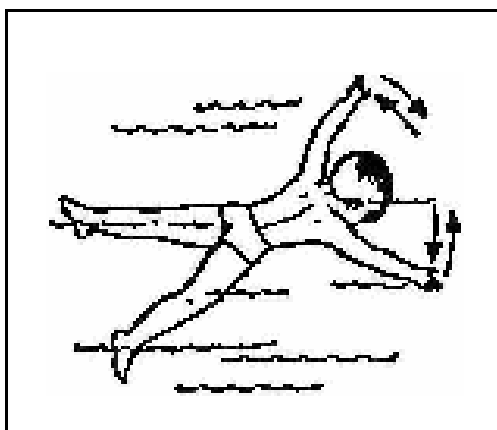


Рисунок 16 – Разведение рук в стороны в воде

Упражнение 11.

И.П. и выполнение то же, что в упр. 9: лёжа в положении «звёздочка», быстро сводить и медленно разводить ноги. Выполнить 2-3 раза (Рисунок 17).

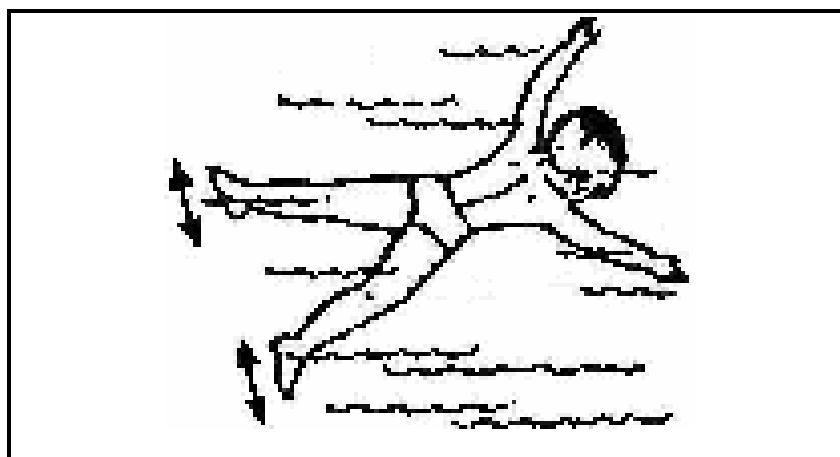


Рисунок 17 – Разведение рук и ног в стороны

Упражнение 12.

И.П. и выполнение то же, что в упр. 9: лёжа в положении «звёздочка», одновременно сводить и разводить руки и ноги. Выполнить 2-4 раза (Рисунок 18).

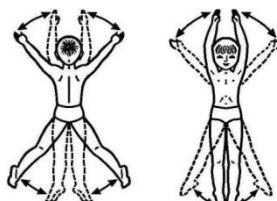


Рисунок 18 – Стрела

Упражнение 13.

И.П. и выполнение то же, что в упр. 12: лёжа в положении «звёздочка», свести руки и ноги и полежать в положении «стрела» как можно дольше. Выполнить 4-6 раз.

Упражнение 14.

И.П. ноги вместе, поднять руки вверх ладонями вперёд и соединить их, положив одну ладонь на другую. Вдох, слегка присесть и лечь на воду, голову опустить в воду, прижав подбородок к груди. В положении «стрела» полежать как можно дольше. Выполнить 2-4 раза. Руки и ноги должны быть плотно сведены (Рисунок 19).

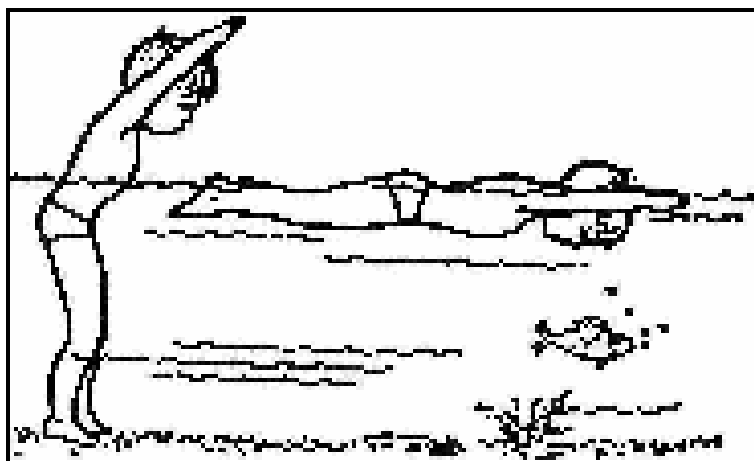


Рисунок 19 –Стрела на выносливость

Упражнение 15.

Вдох, сделать упражнение «поплавок». всплыв, вытянуть и свести вместе руки и ноги (принять положение «стрела»). Выполнить 2-4 раза (Рисунок 20)

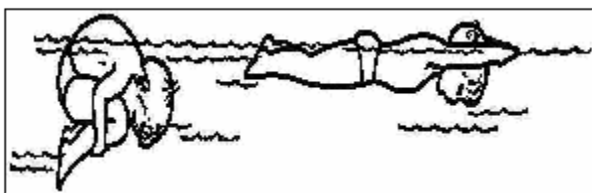


Рисунок 20 –Поплавок – стрела

Упражнение 16.

Сделать упражнение «поплавок», всплыв, принять положение «стрела», а затем вернуться в положение «поплавок». Повторить смену этих положений несколько раз (Рисунок 21).

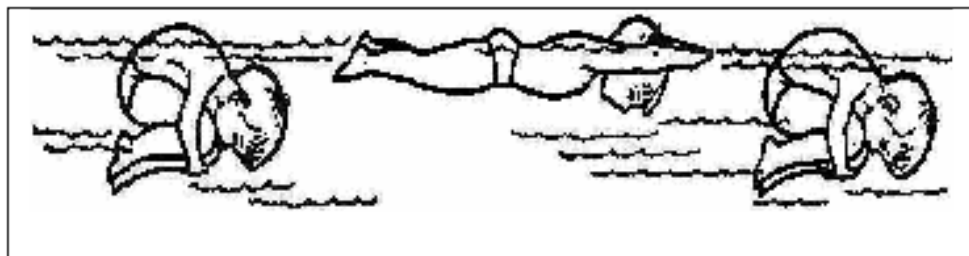


Рисунок 21 – Попеременно: поплавок-стрела

Такие упражнения в воде с имитацией животных, игры повышали интерес к занятиям плаванием и нивелировали детский страх воды. Вместе с этим решалась задача воспитания физических качеств у детей, ряд оздоровительных задач, повышался эмоциональный фон

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Во время сдачи контрольных тестов экспериментальная группа и контрольная группа показали результаты примерно одинаковые результаты

Таблица 6 – Показатели физического развития и физической подготовленности младших школьников контрольной и экспериментальной групп до после эксперимента

Тест	Контрольная (до)	Экспериментальная (до)
Бег 30 м	$6,2 \pm 0,09$	$6,2 \pm 0,13$
Бросок мяча	8 ± 1	7 ± 2

Наклон туловища вперед	9± 0,5	10± 0,3	
------------------------	--------	---------	--

Продолжение Таблицы 6

Чтобы вычислить улучшение показателей мы использовали методы математической статистики, а именно формулу процентного изменения

$((V2 - V1) / V1) \times 100$, где V2 – новые показатели, V1 – исходное значение.

1. Бег на 30 м в контрольной группе: $(6,3 - 6,02) / 6,02 \times 100 = 4,65\%$
2. Бег на 30 м в экспериментальной группе: $(6,33 - 6,0) / 6,0 \times 100 = 5,5\%$
3. Наклон туловища вперед в контрольной группе $(10 - 9,5) / 10 \times 100 = 5,26\%$
4. Наклон туловища вперед в экспериментальной группе $((11 - 10) / 11 \times 100 = 9,9\%$
5. Бросок мяча в контрольной группе $((8 - 8) / 8 \times 100 = 0\%$
6. Бросок мяча в экспериментальной группе $((9 - 7) / 7 \times 100 = 28,57\%$

После реализации методики воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста выросли показатели обеих групп, однако у экспериментальной группы результаты были чуть выше

Таблица 7 – Показатели физического развития и физической подготовленности младших школьников контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Тест	Контрольная (после)	Экспериментальная (после)
Бег 30 м	6,0 ± 0,2	6,0 ± 0,1
Бросок мяча	8 ± 1	9 ± 2
Наклон	10 ± 0,3	11 ± 0,2

туловища вперед		
--------------------	--	--

Продолжение Таблицы 7

Результат проведенного тестирования помогает нам сделать вывод, что достоверные изменения показателей физической подготовленности детей экспериментальной группы носят прогрессирующий характер. Использование предложенной методики повышает уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Проводя анализ показателей физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп, можно сделать вывод, что после проведения эксперимента в обеих группах произошли изменения в величинах результатов бега на 30м, броска мяча и наклона туловища вперед. Лучшее всего увеличились показатели ловкости, затем гибкости и почти не имели разницы показатели быстроты. Следует отметить, что методика плавания Булгаковой практически не изменила показатели ловкости у детей.

Повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей экспериментальной группы свидетельствует о рациональной организации занятий плаванием в акватории бассейна, посредством адекватного подбора средств и методов обучения современного характера. Инструкторам и тренерам по плаванию не стоит забывать о том, что плавание является специфическим видом физической активности. Ребенок, занимающийся только лишь на суше такими видами активности как бег, единоборства, гимнастика имеет контроль над собой, ощущает окружающее его пространство, чувствует себя более безопасно физически, телесно, сенсорно. В воде же ребенок помимо выполнения физических упражнений испытывает огромный спектр эмоций, инстинктов, плавание оказывает совершенно другой характер влияния на занимающегося, нервная система работает кардинально другим образом, поэтому достоверно

измерить влияние плавания на занимающегося сложнее, большой отпечаток оказывается на психику ребенка, а также на его иммунитет. Пульс становится спокойнее, ребенок растет уверенным, закаленным, спокойным.

Помимо занятий на воде, в нашей методике реализуются занятия на суше, в спортивном зале, где дети занимались игровым стретчингом, с имитацией животных, играли в игры и чувствовали себя так же комфортно и безопасно, ведь занятия по растяжке не всегда бывают комфортными и приятными для детей. Растягивание и воспитание гибкости имеют в себе ощущение натяжения мышц, что не может не обходиться без легких болевых ощущений. Это нетипично для ребенка, он не хочет чувствовать боль, поэтому воспитывая гибкость, наша методика имеет в себе именно средства игрового стретчинга, что обязательно отвлечет ребенка от болевых ощущений, обеспечит благоприятный эмоциональный фон, потому что гибкость и улучшение мобильности суставов напрямую зависит от расслабленности ощущения безопасности занимающегося. Стресс негативно влияет на гибкость, тело дает сигнал нервной системе, что мы находимся в опасности и может получить травму, поэтому делает организм менее податливым к растяжке, создавая дополнительный стресс, отдавая сигналы в мозг, что впереди травма и нужно обязательно чувствовать боль. Занятия детским стретчингом решает эту задачу, расслабляет ребенка, поэтому дети чувствовали себя более безопасно, радостно и имели результаты выше, чем контрольная группа, занимающаяся по классической методике Нины Жановны Булгаковой: кондиционные тренировки с элементами прикладного плавания. Классическая школа плавания бесспорно лучшая, воспитала огромное количество талантливых пловцов, но по результатам нашего эксперимента справляется с этой задачей хуже, чем инновационные методики, новые разработки для занятия детей плаванием, а также особое внимание к психологическому состоянию занимающегося, его эмоциональный фон и интерес к занятиям.

У младших школьников, занимающихся по разработанной нами методике было ярче выражено:

- 1) стремление к взаимодействию с тренером;
- 2) быстрая адаптация к учебно-тренировочному процессу;
- 3) высокая работоспособность;
- 4) высокая концентрация внимания;

5) благоприятный эмоциональный фон: восторженность от занятий плаванием с играми, современными приспособлениями, музыкальным сопровождением.

Важным было именно гармонично развить школьника, а в слове гармонично кроме всестороннего развития также заложено отсутствие лишнего стресса, покой, исключение негативных эмоций, каких может быть предостаточно в занятиях в экстремальной среде и при воспитании гибкости, что несет в себе натяжение и болевые ощущения. Важно, что занимающиеся навсегда приобрели прикладной навык спасательства, он окажет пользу не только юным пловцам, но и в будущем, во время активного отдыха можно спасти чью-то жизнь, это нельзя не отнести к положительным эффектам от занятия плаванием. Поэтому мы можем утверждать: наша методика наиболее хорошо может гармонично развить младшего школьника, уделяя внимания огромному спектру факторов, решая ряд задач и оказывая безусловно только положительный эффект. Нельзя не сказать, что плавание наименее травматичный вид спорта, чем, например, легкая атлетика, единоборства, лыжный спорт и другие.

Таким образом, мы можем утверждать, что созданная нами методика эффективна и рекомендована к использованию в секциях по плаванию.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. Оценка уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста проводилась при помощи педагогических тестов: бег на 30 м, бросок мяча, наклон туловища вперед. На основе данных диагностики физического развития и физической подготовленностей детей, численность которых составила 20 человек, были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В начале эксперимента в показателях физического развития и физической подготовленности детей обеих групп существенных различий не выявлено.

2. Для выявления эффективности методики оздоровительных занятий плаванием с детьми дошкольного возраста на базе спортивной школы организован и проведен педагогический эксперимент. Дети были распределены на две группы по 10 человек равные по подготовке. Контрольная группа занималась по в обычном режиме. Экспериментальная занималась по предложенной нами методике воспитания физических качеств школьников. На занятиях применялся комплекс упражнений, направленный на воспитание ловкости, использовании игровых приемов обучения как ведущих в организации занятий, элементов детского стретчинга.

3. В результате применения экспериментальной методики обучения оздоровительному плаванию детей младшего школьного возраста выявлено повышение уровня гибкости, быстроты и ловкости.

4. Дополнительным бонусом в реализованной нами методике стало появление устойчивого интереса к занятиям, повышение эмоционального фона, нивелирование страха воды и приобретение жизненно важных навыков, которые ввиду возраста и сензитивного периода закрепятся навсегда, так как во младшем школьном возрасте занимающийся имеет наиболее гибкие функциональные системы всего организма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В решении проблемы снижения уровня гармоничного физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста могут выступать занятия плаванием в спортивных школах. Большими потенциальными возможностями укрепления здоровья располагает плавание. Правильно организованный процесс обучения на занятиях по плаванию способен повысить уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего возраста. Анализ методической литературы показал, что вопросы физического воспитания детей младшего возраста, посредством занятий в условиях водной среды, рассмотрены недостаточно. Большинство существующих методик обучения плаванию призваны эффективно решать задачи освоения детьми плавательных умений, при косвенном решении задач их оздоровления. Это и определило практическую потребность в решении данного вопроса. Нами была предложена методика воспитания гибкости, ловкости и быстроты способствующая обеспечению большего эффекта от занятий плаванием, успешному формированию навыков плавания, совместной игровой деятельности и двигательной активности. Для выявления эффективности методики воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста на базе спортивной школы организован и проведен педагогический эксперимент. Дети были распределены на две группы равные по подготовке. Контрольная группа занималась по привычной программе. Экспериментальная занималась по предложенной нами методике воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста. На занятиях применялся комплекс упражнений, направленный воспитание координации, использовании игровых приемов обучения и элементов детского стретчинга

как ведущих в организации занятий. В результате применения экспериментальной методики обучения оздоровительному плаванию детей младшего возраста выявлен прирост показателей у детей экспериментальной

группы в сравнении с контрольной группой: уровня гибкости, быстроты и ловкости.

Результаты экспериментальной работы показали, что методика воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста носит выраженный положительный эффект, позволяет решать задачи обучения, воспитания, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям, способствует увеличению эмоциональности занятий за счет применения игрового метода и способствует эффективности процесса обучения плаванию, направленного на развитие физических качеств. Подводя итог, можно говорить о том, что по результатам проведенного эксперимента методика организации занятий плаванием с детьми младшего школьного возраста является эффективной. Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза исследования подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аикин, В. А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] : методические рекомендации / В. А. Аикин, А. Д. Котляров. – Омск: ОГИФК, 1988. – 53 с.
2. Антропова, М. В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста [Текст] / М. В. Антропова, М. М. Кольцова. – М.: МПГУ, 1983. – 67 с.
3. Аршавский, И. А. Очерки по возрастной физиологии [Текст] / И. А. Аршавский. – М.: Академия, 2003. – 174 с.
4. Бальсевич, В. К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет [Текст] / В. К. Бальсевич, М. Н. Королева, Л. Г. Майорова. – Теория и практика физической культуры, 1986. – С. 21-25.
5. Баранова, В. Плавание, как важнейшее средство оздоровления [Текст] / В. Баранова, Л. Медведева. – Дошкольное воспитание, 2008. – №6. – С. 44-50.
6. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст] : учебное пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. – М.: Академия, 2003. – 416 с.
7. Большакова, И. А. Маленький Дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей [Текст] : пособие для инструкторов по плаванию / И. А. Большакова. – М.: АРКТИ, 2015. – 24 с.
8. Булах, И. М. Научите меня плавать [Текст] / И. М. Булах. – М.: Полымя, 2018. – 63 с.
9. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова. – М.: Академия, 2005. – 165 с.
10. Булгакова, Н. Ж. Плавание [Текст] : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. Н. Павлова, С. М. Никитина. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 290 с.

11. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание [Текст] : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова. – М.: Издательство «Астрель», 2012. – 143 с.
12. Бунак, В. В. Теоретические вопросы учения о физическом развитии и его типах у человека [Текст] / В. В. Бунак. – Ученые записки МГУ им. М. В. Ломоносова, 2010. – С. 7-57.
13. Вайнбаум, Я. С. Дозировка физических нагрузок у дошкольников [Текст] / Я. С. Вайнбаум. – М.: Академия, 2006. – 86 с.
14. Велитченко, В. Как научиться плавать [Текст] / В. Велитченко. – Серия «Первый шаг», Terra – спорт, 2015. – 15 с.
15. Вильчковский, Э. С. Развитие двигательных функций у детей [Текст] / Э. С. Вильчковский. – Киев: Здоровье, 2019. – 203 с.
16. Воронова, Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду [Текст] / Е. К. Воронова. – СПб: Детство-Пресс, 2013. – 80 с.
17. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учебное пособие / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 320 с.
18. Глазырина, Л. Д. Физическая культура школьникам: программа и программные требования [Текст] / Л. Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2020. – 144 с.
19. Головин, О. В. Модель организации физкультурного занятия дошкольников на основе системного подхода [Текст] / О. В. Головин. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002. – №3. – С. 18-21.
20. Головин, О. В. Система комплексной оценки физического развития детей 4-7 лет [Текст] / О. В. Головин. – Омск: ОГИФК, 2003. – С. 10.
21. Голубева, Г. Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей младшего школьного возраста [Текст] / Г. Н. Голубева. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. – №2. – С. 51-52.

22. Гончар, И. Л. Технология обучения плаванию [Текст] : учебное пособие / И. Л. Гончар. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 271 с.
23. Горина, Г. А. Дыхательные упражнения в бассейне [Текст] / Г. А. Горина. – Физическая культура. Всё для учителя, 2014. – №2. – С. 16-17.
24. Давыдов, В. Ю. Оценка физической подготовленности и физического развития детей дошкольных учреждений [Текст] : методические рекомендации / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Д. А. Кудинов. – Волгоград: ВГАФК, 2015. – 28 с.
25. Демидова, Е. В. Физическая подготовленность детей 3-9 лет в условиях прогимназии [Текст] / Е. В. Демидова. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013. – №4. – С. 24-27.
26. Демидова, Е. В. Вечное движение: новые подходы к организации физического воспитания детей [Текст] / Е. В. Демидова. – Дошкольное воспитание, 2004. – С. 32-34.
27. Дергунов, Н. И. Дошкольный возраст: [Текст] : учебное пособие / Н. И. Дергунов. – М.: Академия, 2008. – 174 с.
28. Доскин, В. Интенсивное закаливание [Текст] / В. Доскин. – Школьное воспитание, 1993. – №2. – С. 10-12.
29. Дылдин, К. В. Программа начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста [Текст] / К. В. Дылдин, Г. К. Дылдин. – Пермь, 2015. – С. 11-14.
30. Дышко, Б. А. Инновационные технологии тренировки дыхательной системы [Текст] / Б. А. Дышко, А. Б. Кочергин, А. И. Головачев. – М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2012. – 122 с.
31. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать: программа обучения 4 плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] : методическое пособие / Л. Ф. Еремеева. – СПб.: Изд-во Детство-Пресс, 2005. – 112 с.
32. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология [Текст] : учебное пособие / Ю. А. Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

33. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 246 с.
34. Завьялова, Т. П. Мониторинг физической активности школьников [Текст] / Т. П. Завьялова. – Теория и практика физической культуры, 2015. – №8. – С. 17-19.
35. Кардомонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт [Текст] / Н. Н. Кардомонова. – Ростов-на-дону: Феникс, 2001. – 77 с.
36. Карпенко, Е. Н. Плавание [Текст] / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2016. – 48 с.
37. Кондратьева, И. Как привить любовь к движениям [Текст] / И. Кондратьева. – Дошкольное воспитание, 2012. – №3. – С. 22-24.
38. Коняева, Л. Будь здоров малыш. Работаем по программе «Семицветик» [Текст] / Л. Коняева. – Дошкольное воспитание, 2004. – №11. – С. 16-22.
39. Котляров, А. Д. Оздоровительные занятия по плаванию с детьми дошкольного возраста [Текст] / А. Д. Котляров. – Омск: Изд-во СибГафк, 2004. – С. 174-177.
40. Кудрявцев, В. Т. Физическая культура и развитие ребенка [Текст] / В. Т. Кудрявцев. – Дошкольное воспитание, 2013. – №12. – С. 3-4.
41. Кудрявцев, В. Т. Физическая культура как фактор оздоровления ребенка [Текст] / В. Т. Кудрявцев, Г. Вавер. – Дошкольное воспитание, 2012. – №12. – С. 25-28.
42. Куценко, О. А. Динамика показателей физического развития школьников города Волгограда [Текст] / О. А. Куценко. – Волгоград: ВАГАФК, 2017. – С. 42-36.
43. Лафлин, Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому [Текст] / Т. Лафлин, М. Буслаева. – М.: Издательство «Манн Иванов и Фербер», 2018. – 232 с.

44. Люсеро, Б. Плавание: 100 лучших упражнений [Текст] /// Б. Люсеро. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с.
45. Макарова, В. Укреплять здоровье ребенка [Текст] / В. Макарова, Е. Рябова. – Дошкольное воспитание, 2010. – № 2. – С. 6-9.
46. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст] : методическое пособие / / / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. – М.: Академия, 2004. – 49 с.
47. Нестеров, В. А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков [Текст] / В. А. Нестеров. – Хабаровск: ДвГАФК, 2001. – 81 с.
48. Петриченко, А. В. Нетрадиционные упражнения при начальном обучении плаванию [Текст] / А. В. Петриченко. – Хабаровск, 2006. – С. 134.
49. Пищикова, Н. Игры на воде [Текст] / Н. Пищикова. – Дошкольное воспитание, 2009. – №6. – С. 37-41.
50. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка: пособие для педагогов [Текст] / М. А. Рунова. – М.: «Мозайка – Синтез», 2004. – 256 с.
51. Сидорова, И. В. Как научить ребёнка плавать: [Текст] /// И. В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 144 с.
52. Эльконин, Д. Б. Детская психология [Текст] : учебное пособие / Д. Б. Эльконина. – М.: Академия, 2007. – 194 с.