

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА
НА КАЧЕСТВО ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

профилю подготовки Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 13008348

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Зав. Кафедрой ТМФК
_____ Т.В. Андрюхина
« ____ » _____ 2017г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА КАЧЕСТВО ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Исполнитель:

Обучающаяся группы № ФК-402 И.И.Плечева

(подпись)

Руководитель

К.п.н., доцент

С.В.Комлева

(подпись)

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2017

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 69 страницах, содержит 2 рисунка, 5 таблиц, 51 источников литературы, а также 3 приложения на 12 страницах.

Ключевые слова: Обучения плаванию, игровой метод, младший школьный возраст.

Объект исследования – процесс обучения плаванию.

Предмет исследования – игровой метод, используемый при обучении плаванию детей младшего школьного возраста.

Цель работы – экспериментально проверить влияние игрового метода на качество подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием.

Основные задачи:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать комплекс специальных учебных заданий в игровой форме, используемых для обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
3. Оценить влияние игрового метода на качество плавательной подготовки детей младшего школьного возраста.
4. Провести исследования и сделать выводы.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАССМАТРИВАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ.....	7
1.1 Теоретический аспект проблемы обучения плаванию детей младшего школьного возраста.....	7
1.2 Особенности строения и функций организма детей 7-10 лет.....	14
1.3 Психологические особенности детей младшего школьного возраста.....	18
1.4 Игровой метод в процессе обучения плаванию	22
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.1 Задачи исследования.....	31
2.2 Методы исследования.....	31
2.3 Организация исследования.....	35
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	37
ВЫВОДЫ.....	43
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	50

ВВЕДЕНИЕ

Массовое обучение плаванию наполняется сейчас качественно новым содержанием. Поэтому наряду с обучением плаванию всех детей необходимо повысить уровень и качество самого обучения. Следует помнить, что значение обучения определяется его результатами, к которым приходят занимающиеся, теми качествами, которые сформировались в процессе обучения [39;31].

Возрастной период от 8 до 10 лет является наиболее благоприятным для овладения спортивными способами плавания. В этом возрасте дети способны легко осваивать новые движения и выполнять сложные элементы техники с минимальным количеством ошибок [23;33]

По мнению (И.Л. Гончара) [15], наиболее правильной стратегией может быть обучение плаванию учащихся младшего школьного возраста не упражнениями самого вида спорта, а доступными для этого возраста средствами. В качестве последних могут быть подвижные игры, игровые упражнения, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия не только на процесс обучения плаванию, но и на развитие интеллектуальных компонентов психофизических функций.

Обучения плаванию начинается с освоения водной среды и овладения специальными упражнениями. В непринужденной, раскрепощенной игровой обстановке выполняя двигательные действия, у детей уменьшается водобоязнь и создаются предпосылки для прочного овладения жизненно важными двигательными навыками [24].

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы показывает, что недостаточно полно разработаны пути воздействия игрового метода на качество плавательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста, не рассмотрены аспекты, связанные с оценкой эффективности применения данного метода на этапе начального обучения плаванию в детско-юношеских спортивных школ [27].

В большинстве методик обучения плаванию недостаточно используется игровой метод на этапе начального обучения, что по свидетельству Вайцеховского С.М. ,серьезно затрудняет процесс обучения.[11]

Объектом нашего исследования является процесс обучения плаванию.

Предмет исследования - игровой метод, используемый при обучении плаванию детей младшего школьного возраста.

Цель работы – экспериментально проверить влияние игрового метода на качество подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием.

Основные задачи – 1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать комплекс специальных учебных заданий в игровой форме, используемых для обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

3. Оценить влияние игрового метода на качество плавательной подготовки детей младшего школьного возраста.

4. Провести исследования и сделать выводы.

Гипотеза - предполагалось, что целенаправленное и систематическое использование игрового метода на этапе начального обучения плаванию будет способствовать повышению качества плавательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАССМАТРИВАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ.

1.1 Теоретический аспект проблемы обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Цель начального обучения плаванию можно сформулировать следующим образом: научить ребят уверенно, безбоязненно держаться на воде, проплыть небольшие расстояния (10 – 15 м) облегченным способом, максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию, заложить прочную основу для дальнейшего освоения спортивных и прикладных способах плавания.

В процессе обучения плаванию решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде и овладение навыками прикладного плавания;
- воспитание моральных качеств [8].

Процесс обучения плаванию условно разделяется на три этапа:

1. Формирование предварительного представления о технике плавания и ознакомление со свойствами водной среды.

На этом этапе занимающиеся должны получить представление о способе плавания, познакомиться на суше и в воде с формой, характером, амплитудой отдельных элементов изучаемого способа плавания. Ознакомление с непривычной средой приводит к образованию специфических рефлексов с

вестибулярного, дыхательного, терморегуляционного аппарата, что содействует освоению навыка плавания.

2. Разучивание элементов техники и способа плавания в целом.

В результате освоения с водой и разучивания элементов техники плавания – движений ног, рук, дыхания – формируются кинестические, слуховые, зрительные, тактильные и другие рефлекс, которые являются основой для выработки оптимальной работы позы пловца, умения выполнять гребковые движения в горизонтальном безопорном положении тела, опираясь о воду основными гребущими поверхностями рук и ног (воспитание «чувства воды»). Последовательное изучение элементов техники плавания служит основой качественного освоения способа плавания в целом (Рис. 1).

3. Закрепление и совершенствования техники плавания

На этом этапе степень владения техникой способа плавания доводится до прочного автоматизированного навыка. В результате занимающиеся овладевают умением ритмично выполнять гребковые движения согласовано с дыханием и, таким образом, проплывать намеченные расстояния без искажения техники плавания [7].

Содержание программы обучения определяют следующие условия:

- Цели и задачи, которые ставятся в курсе обучения плаванию;
- Продолжительность курса обучения;
- Контингент занимающихся, их возраст и подготовленность;
- Условия для занятий.



Рисунок 1. Этапы начального обучения плаванию

Все перечисленные условия тесно связаны между собой. Так, продолжительность обучения зависит от задач, которые ставятся в курсе обучения, контингента занимающихся и условий для занятий. В свою очередь, данные задачи зависят от возраста и подготовленности занимающихся, продолжительности курса и условий для занятий [3].

Продолжительность курса обучения, количество занятий в неделю, продолжительность каждого занятия определяют содержание программа обучения. Таким образом, успешность обучения плаванию определяют следующие основные факторы:

- 1) Соответствие программы обучения возрасту и подготовленности занимающихся.
- 2) Возраст и плавательная подготовленность занимающихся.
- 3) Особенности телосложения и физическая подготовленность.
- 4) Условия для занятий.
- 5) Квалификация преподавателя .

Цель и задачи, которые ставятся в курсе обучения, а также контингент, занимающихся определяют выбор способа плавания для начального обучения.

Обучение плаванию детей необходимо начинать сразу с техники спортивного плавания, потому что:

- 1) возрастные особенности телосложения и физическая подготовленность позволяют быстро и качественно овладеть техникой спортивных способов плавания;
 - 2) огромные контингенты юных пловцов – продукция массового обучения – являются потенциальным резервом для отбора в спортивное плавание;
 - 3) предварительное обучение облегченными способами и последующее переучивание спортивной технике занимает больше времени;
 - 4) дети быстро теряют интерес к обучению непрестижным, неспортивным способам плавания.
- [13].

Поэтому в программах по физическому воспитанию для общеобразовательных учреждений предусматривается массовое обучение детей одновременно двум способам, сходным по структуре движений – кролю на груди и кролю на спине. Это позволяет увеличить качество упражнений изменить условия их выполнения в положении на груди и на спине, что содействует положительному переносу двигательного навыка, повышая эффективность обучения.

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным и половым особенностям занимающихся.

Умение находить оптимальное соответствие для каждого конкретного случая определяет квалификацию педагога [5].

Образовательный процесс в плавании осуществляется в соответствии с основными принципами физического воспитания – принципами воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности и прикладностью для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методически закономерности обучения и воспитания, принципы сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

Методы обучения – это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоения навыка плавания. При обучении плаванию пользуются тремя основными группами методов: словесности, наглядности и практическими [29].

1. Словесные методы. Используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и другие, педагог помогает ученикам создать представления об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь учителя повышает эффективность применения этих методов.

Эмоциональная окраска речи усиливает значение слова, помогает решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение учителя к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес.

В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки и прочие проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность охладиться.

2. Наглядный метод. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения и одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о

форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и кинокольцовок, применение жестикуляции.

3. Практические методы. Они включают в себя такие методы, как метод упражнений, соревновательный, игровой и другие.

Метод упражнений – характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на уроке, их сложности, количество повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, то есть применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом [50].

Соревновательный и игровой метод. Эти методы имеют много общего, они широко применяются при наглядном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры. Однако между этими методами существует принципиальное отличие: в игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.

Соревновательный метод. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне [46].

Игровой метод. Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемых в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и другие. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива [34].

Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимы применять с первых уроков плавания.

Таким образом, успех обучения определяется комплексным применением системы трех групп методов: словесных, наглядных, практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности обучения являются соответствие их:

- 1) задачам обучения и специфике учебного материала;
- 2) возрасту и подготовленности учеников;
- 3) условиям занятий;
- 4) квалификации специалиста физической культуры и спорта [49].

В практике обучения плаванию используются различные методики, отличающиеся в первую очередь, продолжительностью обучения. Так Булгакова предлагает 12 часовую программу.

Для подбора и разработки эффективной методики обучения плаванию необходимо учитывать возрастные особенности детей.

В следующих разделах мы рассмотрим анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

1.2 Особенности строения и функций организма детей 7 – 10 лет

Физическое развитие – закономерный процесс измерения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состояние его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни. Возрастной интервал от 7 до 10 лет объединяет школьников первых трех классов, то есть учащихся начальной школы. В это время развиваются и совершенствуются те физиологические механизмы, которые сформировались в процессе полуростового скачка [22].

Прежде чем дать практические рекомендации по проведению занятий с учащимися начальной школы, необходимо уточнить представления о возрастных особенностях ребенка, от которых в значительной степени зависят способы выполнения упражнений и их подбор.

Вместе с ростом у ребенка изменяются интенсивность работы внутренних органов. Но на протяжении нескольких лет подряд изменения эти сравнительно незначительны. Одни дети развиваются быстрее, другие медленнее. Поэтому может случиться, что, например, ребенок 8 лет развит как 10-летний и обладает всеми особенностями этого возраста и наоборот [44].

Для детей в возрасте 7 – 10 лет характерной чертой является относительно равномерный процесс роста и развития опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна.

Ежегодная прибавка в росте составляет 4 – 5 см, масса тела 2 – 3 кг, окружность грудной клетки 1,5 – 2 см, то есть длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет.

Исследования показали, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах [44].

У детей 7 – 10 лет основная масса скелетных мышц состоит из волокон одного типа, который характеризуется преобладанием аэробной энергетики, связанной с процессами окисления в митохондриях. Концентрация и активность ферментов, отвечающих за окислительные процессы в мышцах, также очень высоки. Морфологическая структура мышц такова, что каждое волокно близко соприкасается с капиллярами, доставляющими в мышцы кровь, а с ней кислород и питательные вещества.

Высокая потребность в кислороде характерна не только для мышечной ткани, но и для тканей внутренних органов и мозга.

Мышцы детей имеют тонкие волокна в своем составе лишь необходимое количество белка и жира. В развитии мышц отчетливо наблюдается гетерохронизм: одни мышцы в своем развитии обгоняют другие, так, крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие, глубокие мышцы спины, обеспечивающие позу, в этот период отстают в своем развитии. Это создает предпосылки для нарушения осанки детей. Неправильная поза за партой, привычка читать лежа легко вызывает в этом возрасте различные нарушения осанки. В профилактике подобных нарушений большое место отводится физическим упражнениям и играм [44].

В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда [23;33]

Немалую роль в этом возрасте играет увеличение ударного объема сердца и резервных объемов дыхания. Сердечная мышца у детей относительно слабее, ударный объем сердца меньше, чем у взрослых, поэтому усиление сердечной деятельности происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Вместе с тем сердце ребенка обильно снабжается кровью благодаря широкому просвету коронарных сосудов, невысокому кровяному давлению и эластичностью артерий, чем объясняется выносливость сердечной мышцы и высокая интенсивность ее работы. Обычные для этого возрастного периода нарушения ритма сердечных сокращений и непостоянство кровяного давления относятся к нормальным возрастным особенностям и ничего общего с патологией не имеют.

У детей младшего школьного возраста преобладает грудной тип дыхания. Грудная клетка приподнята, ребра при дыхании не могут опускаться так низко, как у взрослого. Поэтому ребенок получает необходимое количество кислорода благодаря учащенному дыханию. Этим объясняется длительная физиологическая гипервентиляция легких, которая способствует усиленному выделению воды из организма в виде паров, помогая работе кожи, почек и удалению углекислоты. Значительно увеличивается жизненная емкость легких [48;21;42]

В данный возрастной период наблюдается повышенная величина минутного объема дыхания (МОД) на один килограмм веса тела в покое. Она составляет 160 – 170 мл/кг.

Потребность в интенсивной вентиляции легких связана в это время построением и развитием тканей и увеличением массы тела.

Среди факторов, обеспечивающих резкое увеличение с возрастом надежности физиологических систем, важную роль играет энергетика. У детей очень высоки необходимые, ежедневные энергозатраты. Это связано с повышенной двигательной активностью и с меньшей экономичностью многих физиологических процессов. Затраты на рост, даже в периоды ускоренного роста и развития составляют 4 – 5 % от суммарных суточных энергозатрат. Резервные энергетические возможности невелики, то есть более интенсивный

энергетический обмен у детей препятствует накоплению в их тканях значительных запасов энергетических субстратов [15].

Одним из важнейших факторов меньшей надежности функций детского организма является организация физиологических функций и, прежде всего, незрелость регулирующих систем организма (нервной и эндокринной). У детей любое напряжение организма всегда связано с активной перестройкой почти всех органов и систем, и цена адаптивности к изменению внешних условий особенно велика. По мере адаптации к школьным условиям у большинства первоклассников напряжение физиологических функций снижается. Однако к концу учебного года накапливается утомление и напряжение оказывается чрезмерно большим. У них могут возникнуть разнообразные функциональные нарушения, понижение физиологической работоспособности, задержка роста, снижение иммунобиологических защитных свойств, повышенная заболеваемость [22].

В период от 7 до 10 лет существенные изменения претерпевают структура и функции мозга. Совершенствуется нейронная организация коры больших полушарий, продолжается дальнейшее формирование ассамблей нервных клеток, с которыми связано осуществление интерактивных процессов. В корково-подкорковом взаимодействии главенствует кора. Кора – тормоз по отношению к подкорковой структуре, и усиление ее влияния способствует нарастанию сдержанности в проявлении эмоций, концентрируемости и осмысленности поведения. Вместе с тем, кора – организатор и регулятор высших нервных функций и поведенческих реакций, и потому ее созревание и рассматриваемый момент приводит выраженным перестройкам в нейрофизиологических механизмах, ответственных за восприятие внешней информации и произвольную регуляцию функций. В течении младшего школьного возраста усиливается вовлечение в процесс восприятия любых отделов коры больших полушарий, создаются предпосылки для более совершенного опознания зрительных стимулов, меньшую роль начинают играть эмоциональные характеристики стимула и большую его информационная значимость. Интенсивно развивается и

совершенствуется двигательные анализатор в коре головного мозга. К третьему классу 9 – 10 годам, когда нейрофизиологические механизмы внимания улучшаются, значительно возрастает объем внимания, его устойчивость [32].

Возрастные особенности моторики в значительной степени обуславливаются функциональными возможностями вегетативных систем организма. Двигательный аппарат детей младшего школьного возраста приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, переносят хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста применяются реже и должны строго дозироваться. При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении.

Таким образом, для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

С физическим развитием теснейшим образом связано и психическое формирование личности, и оба эти процесса взаимосвязаны [41].

1.3 Психологические особенности детей младшего школьного возраста

При обучении и воспитании младших школьников наряду с многофункциональными особенностями их возраста важно учитывать и психические особенности. Об особенностях психического развития судят на основании трех групп психических явлений:

- психические процессы (ощущения, восприятия, представления, память, мышление – познавательные; эмоции – эмоциональные; воля – волевые);
- психические свойства личности (темперамент, характер, способности, потребности, мотивы);

- психические состояния (монотония, утомление, стресс, напряженность) [1].

Важнейшая роль в обеспечении адаптивного взаимодействия организма со средой принадлежит центральной нервной системе. Большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов. Значительное развитие получают и такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Ведущим компонентом внимания и включения механизмов анализа и обработки информации является эмоциональная значимость сигнала, что важно учитывать при разработке методик обучения [4].

Начало обучения в школе значительно влияет на характер протекания психических процессов, изменяют восприятие и память, внимание, воображение и мышление – все те формы психической деятельности, уровнем и качественным своеобразием которых характеризуется умственное развитие школьника. Необходимым условием знаний является внимание. У младших школьников оно не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредотачиваться в силу особенностей их нервной системы. Однако условия учебной работы требуют направлять и устойчиво сохранять внимание на том, что необходимо усвоить, а не на том, что привлекает внешней необычностью.

Установлено, что к этому возрасту дети обладают достаточно развитыми процессами восприятия, но управлять ими не умеют. К основным особенностям восприятия и поведения детей 7 – 10 лет относится высокая эмоциональность и легкая возбудимость, что проявляется как в движениях, так и в речи. Поэтому игровой метод с его эмоциональностью и динамизмом является основной формой работы с детьми. Ребенок быстро теряет интерес к разучиваемому упражнению, если оно не получается сразу, вызывая отрицательные эмоции. Высокая эмоциональность занятий обеспечивают устойчивое внимание. И наоборот, длительные монотонные занятия ведут к потере интереса к занятиям и ухудшению послушаемости детей .

Направленное усвоение учебного материала младшими школьниками сопровождается также совершенствованием памяти. В этом возрасте показатели памяти изменяются разнонаправлено: увеличивается степень запоминания и объем памяти с формированием и усложнением обеспечивающих ее мозговых механизмов, увеличением работоспособности мозга.

На данном возрастном этапе более развита память наглядно-образная, чем логическая. При объяснении упражнений и движений необходимо широко применять сравнение с знакомыми ребятами образами животных, птиц, предметов, явлений. Наряду с образным объяснением быстрому усвоению упражнений помогают демонстрация, показ новых движений [1].

При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать учителю, копировать его действия. Как правило, с готовностью и интересом выполняют задания, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Копируя и повторяя показ учителя, ребята успешно усваивают учебный материал. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от учителя или товарищей. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений, при неудачном выполнении упражнений. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой [32].

Прежде чем говорить о воспитании воли, необходимо коснуться того, как зарождается и развивается воля в детские годы. Такой подход позволит выяснить возрастные возможности личности, учет которых является обязательным условием правильного воспитания.

Воля младшего школьника характеризуется следующими основными чертами:

- младшие школьники, как правило, с интересом, старательно учатся, глубоко переживают все изменения в своей школьной жизни;
- в первом и втором классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, в том числе и учителя, но уже в третьем классе они приобретают способности совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физической культурой;
- постепенно формируется выдержка, то есть способность сдерживать свои чувства, ослабевают импульсивность как черта личности;
- в проявлении волевых свойств имеются половые различия. Девочки, как правило, в учении более выдержаны, терпеливы и настойчивы, чем мальчики.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и других) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости [41].

Для детей 7 – 10 лет характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и, переход к пассивному состоянию. В основе этого явления лежат, по крайней мере, две причины. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая обусловлена низким уровнем общей физической работоспособности, что определяет весьма быстрое развития утомления организма в целом. Вместе с тем, младшие школьники быстро

восстанавливаются после нагрузок, и у них вновь появляется потребность в двигательной активности. Эта смена функциональной активности в поведении школьников предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать, длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений. В учебный процесс нужно постоянно включать новые задания, двигательные действия, разнообразные формы организации занятий, позволяющие каждому ученику проявлять свои физические потенции в полном объеме. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 7 – 10 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнения важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их.

Хотя младший школьный возраст не является возрастом решающих сдвигов в развитии личности (как подростковый), тем не менее в этот период достаточно заметно происходит формирование личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности [20].

1.4 Игровой метод в процессе обучения плаванию.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на разных этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей – в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и так далее. Однако одна из главнейших функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова [8].

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении (по

особенностям организации деятельности занимающихся, руководство ею и другими педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футбол, волейбол или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода [43].

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты:

1. «Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например, имитация трудовых, бытовых действий в элементарных подвижных играх), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих (что особенно характерно для современных спортивных игр).

2. Разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности. Возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действия. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правила игры, которые имитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий.

3. Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости. В силу отличительных особенностей игровой метод предоставляет играющим просмотр для творческого решения

двигательных задач, причем постоянное и внезапное применение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

4. Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность. В большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками команды), так и по типу соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные процессы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

5. Вероятное программирование действий и ограничения возможности точного дозирования нагрузки. Из предыдущего следует, что игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игрой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействия – все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Разумеется, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще отсутствует. Оно имеет здесь более сложные и косвенные формы, чем в методах строго регламентированного упражнения. Здесь программируется общая линия действий (с помощью сюжета, правил тактического плана игры), в определенной мере регулируется и нагрузка (по времени игры, с помощью игровых снарядов, ограничением размеров площадки и другими косвенными путями). Но точность дозировки воздействий в игровом методе, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения [45].

Игровой метод в силу всех присущих ему возможностей используется в процессе физического воспитания не только для начального обучения движениям

или избирательного воздействия на отдельные особенности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качествах личности.

Игра на уроках плавания содействует:

- 1) повышение интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- 2) повышению эмоциональности и уменьшению монотонности;
- 3) воспитанию смелости, самостоятельности, инициативы;
- 4) укреплению коллектива, воспитанию чувства товарищества [12].

К методике проведения игр предъявляют следующие обязательные требования:

- 1) перед каждой игрой должна быть поставлена конкретная задача;
- 2) игра должна быть посильной, соответствовать подготовке учащихся;
- 3) игра должна соответствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы учащихся [19].

Кроме того, подвижные игры в процессе обучения плаванию могут проводиться с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. Игры, которые применяются при обучении плаванию, делятся на три группы:

1. Бессюжетные игры с элементами соревнования. Проводится с новичками на первых уроках плавания. При наличии мелкого места в этих играх принимают участие и дети, не умеющие плавать. Сюда входят игры с погружением под воду, нырянием, прыжками в воду, всплыванием, выдохом в воду и открытием глаз в воде, скольжением и плаванием. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

2. Игры с сюжетом. Основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равняя по силам.

3. Командные игры. Обычно проводятся на занятиях с детьми среднего и старшего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему партнеру», «Водное поло» и другие, также командные эстафеты. Играющие делятся на равные по силам команды и коллективно взаимодействуют в борьбе за победу своей команды. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Такие игры требуют проявления самостоятельности, волевых усилий, умение управлять собой, что имеет большое значение при разрешении игровых конфликтов. Действие в рамках правил игры воспитывает у участников сознательность, дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки. В зависимости от того как проявил себя ребенок в игре, он заслуживает одобрения или порицания ведущего и товарищей. После окончания игры учитель объявляет результаты, отличает участников, проявивших себя с лучшей стороны [10]. При проведении игр на воде нужно соблюдать следующие правила:

- 1) объясняя игру, необходимо четко рассказать ее содержание и правила, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам;
- 2) в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;
- 3) в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой;
- 4) если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;
- 5) во время игры необходимо тщательно следить за выполнением правил, строго наказывать за все нежелательные проявления: грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил игры и другие;

- б) игру нужно остановить, если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих;
- 7) после окончания игры надо обязательно объявить результаты, назвать победителей и проигравших, особо поощрить взаимную помощь и действия в интересах коллектива;
- 8) каждую игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали.

Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие учителя в игре. Это позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если учитель непосредственно не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место, чтобы хорошо видеть, как идет игра.

Игра на воде проводится на каждом уроке плавания, как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. Последовательно от урока к уроку по мере повышения спортивной подготовленности занимающихся играми, в которых они участвуют, становятся более сложными [40].

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения: условия для проведения игры – глубины и температуры воды, количества детей в группе, их возраста и подготовленности и других факторов.

Многочисленное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях [17].

Умелый подбор игр в уроке дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся.

Для проведения игр на воде желательно запастись простейшим инвентарем, который стоит недорого и продается в каждом спортивном магазине. Это – ласты; плавательные доски из пенопласта; резиновые надувные круги или игрушки в виде животных, которые могут заменить доски из пенопласта; пластмассовые плавающие игрушки, необходимые как поддерживающее средство;

пластмассовые, надувные мячи для проведения игр и забав на воде, яркие хорошо видимые на дне мелкие предметы – для доставания со дна при нырянии, обручи из пластика; рупор или микрофон [2].

Подготовительные упражнения и игра для освоения с водой решают задачи:

- 1) формирование кинетических, слуховых, зрительных, тактильных, двигательных и вестибулярных рефлексов, которые являются основой грамотного поведения в непривычной среде;
- 2) освоение рабочей позы пловца и воспитание чувства опоры о воду и дыхания в воде, что является подготовкой к освоению навыка плавания [28].

Выполнение подготовленных упражнений и игр позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды: плотностью, вязкостью, температурой, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой, проявляется умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды [24].

Упражнения и игры для освоения с водой можно разделить на шесть групп:

1. Подвижные игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Выполнение этих упражнений помогает:

- быстрее освоиться с водой, «снять» чувство страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомиться с температурными условиями, а также плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- научить опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо в дальнейшем для овладения эффективным гребком руками и ногами.

2. Игра с погружением под воду и открытие глаз в воде. Освоение упражнений этой группы помогает:

- устранить инстинктивный страх перед водой;
- почувствовать выталкивающую силу воды;

- научить открывать глаза, тем самым улучшить ориентировку в воде.

3. Всплывание и лежание. При помощи этих упражнений новички:

- знакомятся с непривычным для них состоянием невесомости;
- осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении.

4. выдохи в воду. Для обучения основам дыхания в воде и вариантом (имеется в виду выработка навыка ритмического дыхания и согласование его с плаванием) занимающиеся осваивают:

- навык задержать дыхание на воде;
- умение делать выдох-вдох и задерживать дыхание на воде;
- выдохи в воду.

5. Скольжения. Выполнение скольжений с различными положениями рук помогает освоить:

- равновесие, обтекаемое положение тела;
- умение тянуться вперед в направлении движения;
- оптимум мышечных усилий для поддержания рабочей позы пловца.

6. Прыжки в воду. Выполнение прыжков в воду при обучении плаванию помогает:

- снять страх перед водой и быстрее осваиваться с новой средой;
- подготовиться к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания [6].

Резюме. Теоретический анализ и обобщение научно - методической литературы показывает, что имеются только фрагментарные описания по использованию игрового метода на этапе начального обучения плаванию детей. Вероятно поэтому в практике с этой целью он применяется лишь эпизодически. Вместе с тем в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, игровой метод должен являться ведущим.

На основе обобщения теоретических подходов к обучению плаванию разработан комплекс специальных учебных заданий в игровой форме для обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Целенаправленное и систематическое использование игрового метода на занятиях плаванием обеспечивает повышение качества плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1 Задачи исследования

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать и обобщить данные научно-методической литературы с целью выявления основных подходов к процессу обучения плаванию.

2. Разработать комплекс специальных учебных заданий в игровой форме, используемых для обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

3. Выявить уровень, динамику и показатели позволяющих оценить качество плавательной подготовленности.

4. Оценить влияние игрового метода на качество плавательной подготовки детей младшего школьного возраста.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно - методической литературы.

2. Метод наблюдения.

3. Метод хронометрии.

4. Педагогический эксперимент.

5. Тестирование.

6. Метод математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы осуществлялся путем изучения учебников по плаванию и статей в журналах и сборниках научных трудов, научно - методических пособий. При анализе литературных

источников основное внимание уделялось изучению таких вопросов, как методика обучения плаванию и возрастные особенности детей 7-10 лет, сущность и использование игрового метода в физическом воспитании детей младшего школьного возраста и при обучении плаванию.

Метод хронометрии использовался для регистрации времени таких показателей как задержка дыхания на суше и в воде. Время фиксировалось с помощью электронного секундомера.

Для оценки качества плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста, использовались следующие показатели (табл. 1):

- задержка дыхания на вдохе в воде и на суше;
- скольжение на груди;
- ныряние на глубину за предметом;
- проплывание доступным способом.

Таблица 1

Контрольные нормативы плавательной подготовленности на этапе начального обучения плаванию

Тесты для оценки качества плавательной подготовленности				
Тест для оценке умения задерживать дыхание на длительное время		Тест для оценки длины скольжения	Тест для оценки умения погружаться под воду и открывать глаза	Тест для оценки умения передвигаться в воде
Задержка дыхания в воде	Задержка дыхания на суше	Скольжение на груди	Ныряние в глубину	Плавание доступным способом
15 секунд	30 секунд	8 метров	1 попытка	18 метров

В процессе наблюдения за детьми во время занятий мы выявили, что широкое применение разнообразных, постепенно усложняющихся заданий способствовало проявлению положительных эмоций у детей как следствие возникновения у них интереса к предлагаемым игровым заданиям и дальнейшее посещение уроков плавания.

Для наибольшего стимулирования интересов давалась устная оценка за качество выполнения заданий. Сознательное и активное отношение детей к занятиям плаванием достигалось путем использования таких методических приемов, как:

- контрольные задания;
- конкретная постановка задач на точность выполнения заданий в указанных мерах пространства, времени, мышечных усилий;
- взаимоконтроль;
- широкая вариативность заданий.

Данные тесты (табл.2) доступны детям и в тоже время дают возможность получить результаты, характеризующие умение выполнять отдельные двигательные действия в воде, не выражают собой сложных двигательных умений, относительно просты по условиям организации и проведению, дают достаточно полную информацию о плавательной подготовленности детей [15].

Таблица 2

Описание тестов для оценки качества плавательной подготовленности

Описание теста	Результат
1. Тест задержка дыхания на вдохе в воде. Занимающиеся погружаются в воду с головой после предварительного вдоха через рот над водой и продолжается находиться под водой продолжительное время по самочувствию, выпуская через рот и нос небольшие порции воздуха.	

<p>2. Тест задержка дыхания на воде, на суше. Сделать умеренно глубокий вдох и задержать дыхание, зажав пальцами нос. Время задержки дыхания фиксируется по секундомеру. Состояние дыхательной системы оценивается по разнице во времени задержки дыхания на суше и в воде (оптимальный вариант – время задержки дыхания в воде вдвое меньше времени выполнения этого упражнения на суше).</p>	<p>Разница во времени в тестах 1 и 2 (сек.)</p>
<p>3. Тест скольжение на груди. Выполняется после предварительного вдоха и последующего толчка двумя ногами от бортика, занимающийся занимает оптимальное горизонтальное положение на груди: руки вытянуты вперед, голова находится между руками, лицо опущено в воду, ноги выпрямлены, носки ног вытянуты, туловище прямое.</p>	<p>Расстояние в метрах.</p>
<p>4. Ныряние на глубину и доставание со дна бассейна предмет. Выполняется из воды, глубина 1 метр, количество предметов 1 шт.</p>	<p>Количество попыток.</p>
<p>5. Плавание доступным способом. Занимающийся преодолевает максимально возможное расстояние без постановки ног на дно бассейна.</p>	<p>Расстояние в метрах.</p>

Оценка результатов проводилась по следующим контрольным нормативам (табл.1,2).

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления влияния игровых упражнений и заданий на изменения качества плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста.

На выполнение специальных учебных заданий в игровой форме в каждом занятии отводилось по 12-15 минут.

Используя интерес детей к подвижным играм мы включили доступные задания, то есть повторяли игры, игровые упражнения в новых вариантах, внося в них некоторые изменения и дополнения.

Этим достигали повторения знакомых действий, но с более высокими требованиями, повышения активности и сохранения интереса к игровой деятельности.

Методы математической статистики. При обработке и анализе данных экспериментального исследования применялись общепринятые методы математической статистики.

Использовалось сравнение двух несвязанных между собой выборок, определялись среднеарифметические величины \bar{x} и \bar{y} , среднеквадратичные отклонения σ

$$\sigma_{x-y} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2 + \sum (y_i - \bar{y})^2}{(n-1) \cdot n}}$$

Для оценки достоверности различий использовался t - критерий Стьюдента

$$t_{\text{эмп}} = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sigma_{x-y}}$$

Качество подготовленности оценивалось в процентах от контрольных нормативов: Результат контрольного тестирования умножаем на сто и делим на сто процентный контрольный норматив.

2.3 Организация исследования

Исследование проводилось в бассейне «УГМК» в городе Верхней Пышме Свердловской области в период с 30.01.17 по 17.04.17.

Для выявления плавательной подготовленности было проведено первичное тестирование (табл.1), по результатам которого были выбраны два класса с примерно одинаковым исходным уровнем плавательной подготовленности на начало эксперимента.

В исследовании принимали участие 40 учащихся 2-х классов в возрасте 8-9 лет, состав каждого класса по 20 человек.

Всем участникам эксперимента была предложена программа «Обязательное обучение плаванию учащихся 2-х классов общеобразовательных учреждений г. Верхняя Пышма », состоящая из 17 уроков. Эксперимент проводился на протяжении 2,5 месяцев, занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительность одного урока 45 минут.

В контрольной группе обучение проводилось в строгом соответствии с программой («Обязательное обучение плаванию детей 1-4-х классов Общеобразовательных учреждений г. Верхняя Пышма»), а в экспериментальной группе основу обучения составляла эта же программа, но больше времени отводилось на игры, игровые упражнения и задания.

С целью анализа изменения качества плавательной подготовленности у участников контрольной и экспериментальной групп по окончании курса обучения (17 уроков) было проведено повторное контрольное тестирование (табл.1).

Полученные результаты обрабатывались при помощи математической статистики.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате первичного тестирования нами был выявлен исходный уровень участников контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента.

Данные результаты участников эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты первичного тестирования качества плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста

Показатели	Задержка дыхания		Скольжение на груди, (м)	Нырание на глубину (попытки)	Проплывание доступным способом, (м)
	В воде	На суше			
Контрольная группа					
$\bar{x} \pm \sigma$	7,69 \pm 1,2	14,53 \pm 2,34	2,1 \pm 1,3	1,8 \pm 0,5	2,0 \pm 1,34
Экспериментальная группа					
$\bar{y} \pm \sigma$	7,73 \pm 1,22	13,64 \pm 2,05	1,8 \pm 1,33	1,5 \pm 0,95	1,9 \pm 1,53

Для сравнения данные, полученные в ходе первичного тестирования, были переведены в процентные показатели и графически изображены на рис.2.

Анализ результатов данного тестирования позволяет сделать следующие выводы:

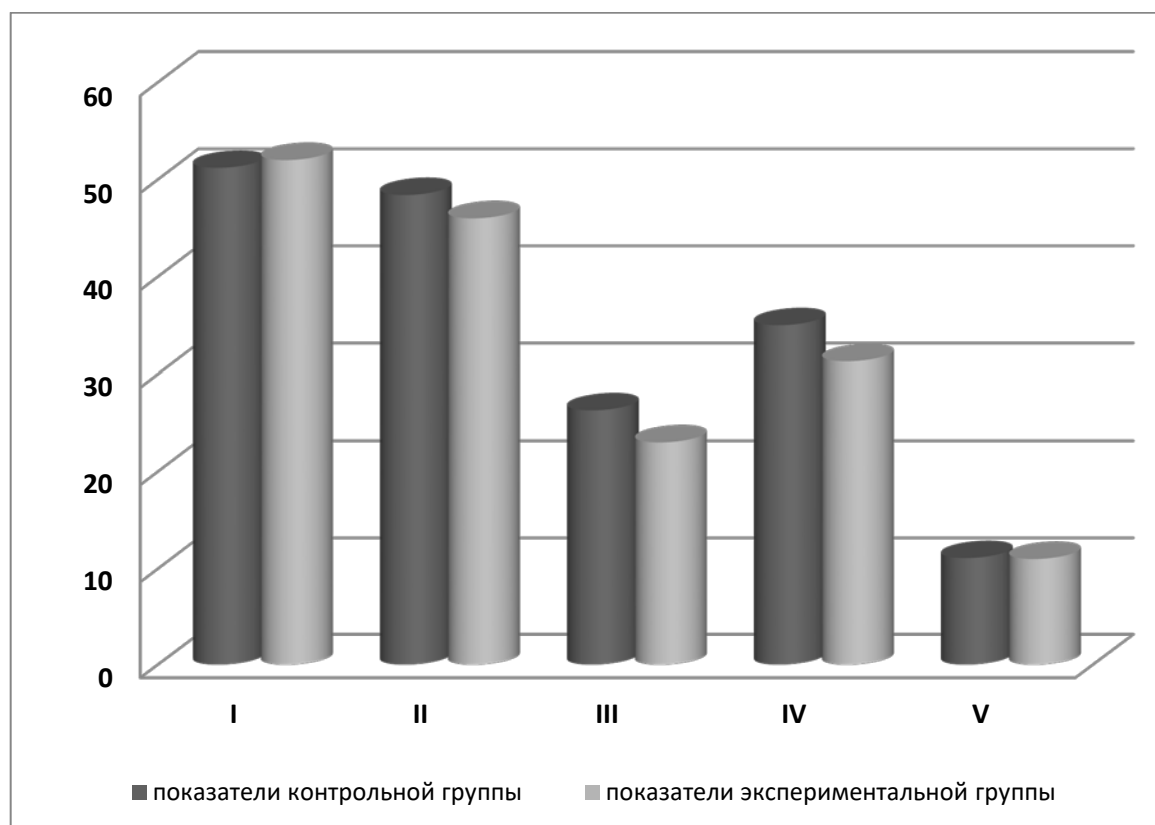
Результаты тестирования свидетельствуют о том, что комплексный показатель плавательной подготовленности детей в большей мере определяются индивидуальными особенностями.

Участники контрольной и экспериментальной групп по результатам определения плавательной подготовленности отнесены к категории слабоплавающих (по данным программы).

Данные результаты свидетельствуют о том, что плавательная подготовленность участников эксперимента находится на одном уровне.

Результаты индивидуальных показателей в пределах одной возрастной группы варьируют.

Показатели продолжительности задержка дыхания колеблются в значительных пределах (на суше от 10,9 сек. до 19,1 сек., в воде от 6,0 сек. до 10,0 сек.), что свидетельствует о недостаточном использовании функциональных возможностях системы внешнего дыхания. Показатели плавательной подготовленности и умения выполнять отдельные двигательные действия в водной среде детей младшего школьного возраста создают предпосылки для возможности применения игрового метода на этапе начального обучения плаванию.



I – задержка дыхания на вдохе (в воде)

II – задержка дыхания на вдохе (на суше)

III - скольжение на груди

IV- ныряние на глубину

V- проплывание доступным способом

Рис. 2. Исходный уровень качества плавательной подготовки на начало эксперимента участников контрольной и экспериментальной групп (показано в процентах).

После определения качества плавательной подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп мы приступили к занятиям по программе «Обязательного обучения плаванию учащихся 2 –х классов общеобразовательных учреждений г.Верхняя пышма», но испытуемым экспериментальной группы в программе по обучению отводилось больше времени на проведение игр и игровых упражнений, заданий.

На выполнение специальных учебных заданий в игровой форме в каждом занятии отводилось по 12-15 минут.

Используя интерес детей к подвижным играм мы включили доступные задания, то есть повторяли игры, игровые упражнения в новых вариантах, внося в них некоторые изменения и дополнения.

Этим достигали повторения знакомых действий, но с более высокими требованиями, повышения активности и сохранения интереса к игровой деятельности.

Широкое применение разнообразных, постепенно усложняющихся заданий способствовало проявлению положительных эмоций у детей, как следствие возникновения у них интереса к предлагаемым игровым заданиям и дальнейшее посещение уроков плавания.

Для наибольшего стимулирования интересов давалась устная оценка за качество выполнения заданий. Сознательное и активное отношение детей к занятиям плаванием достигалось путем использования таких методических приемов, как:

- контрольные задания;

- конкретная постановка задач на точность выполнения заданий в указанных мерах пространства, времени, мышечных усилий;

- взаимоконтроль;

- широкая вариативность заданий.

С целью анализа изменения качества плавательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста с применением игрового метода по окончанию курса обучения (17 занятий) было проведено контрольное тестирование.

В контрольном тестировании принимали участие испытуемые контрольной и экспериментальной групп.

Результаты контрольного тестирования участников эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты контрольного тестирования качества плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста

Показатели	Задержка дыхания		Скольжение на груди, (м)	Нырание на глубину (попытки)	Проплывание доступным способом, (м)
	В воде	На суше			
Контрольная группа					
$x \pm \sigma$	13,5±1,2	26,71±2,24	6,2±1,36	2,9±0,7	13,1±3,34
Экспериментальная группа					
$y \pm \sigma$	14,81±0,97	29,8±1,5	6,95±1,1	3,2±0,7	14,1±3,9
ρ	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

В результате проведения систематических занятий плаванием выявлен достоверный прирост показателей качества плавательной подготовленности у участников контрольной и экспериментальной групп.

Сравнение результатов первичного и контрольного тестирования позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач и повышает объективность результатов учебной работы.

Показатели, характеризующие качество плавательной подготовленности улучшились по всем показателям у всех участников эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Достоверно более высокие показатели плавательной подготовленности выявлены у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Наибольший процент увеличения произошел в экспериментальной группе по следующим показателям (табл.5):

- задержка дыхания на вдохе на суше (на 53%)
- скольжение на груди (64 %)
- проплывание доступным способом (на 67%)

Результаты полученные в ходе экспериментального тестирования показали, что целенаправленное и систематическое использование игрового метода на занятиях плаванием обеспечивает повышение качества плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста, что еще раз доказывает эффективность данного метода в процессе занятий с детьми младшего школьного возраста.

Таблица 5

Процентные показатели плавательной подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп (%)

Показатели	Задержка дыхания		Скольжение на груди	Нырание на глубину	Проплывание доступным способом
	В воде	На суше			

Контрольная группа					
Первичное X	51,2	48,4	26,3	35	11,1
Контрольное У	90	89	78	56	73
Экспериментальная группа					
Первичное X	52	46	23	31,3	11
Контрольное У	99	99	87	67	78,3

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ и обобщение научно - методической литературы показывает, что имеются только фрагментарные описания по использованию игрового метода на этапе начального обучения плаванию детей. Вероятно, поэтому в практике с этой целью он применяется лишь эпизодически. Вместе с тем в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, игровой метод должен являться ведущим.

2. На основе обобщения теоретических подходов к обучению плаванию разработан комплекс специальных учебных заданий в игровой форме для обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

3. В результате проведения педагогического эксперимента и обработки результатов выявлено, что использование игрового метода в процессе обучения плаванию позволяет достоверно повысить результаты по показателям плавательной подготовленности:

- задержка дыхания в воде (контрольная группа 90%; экспериментальная группа 99%)

- задержка дыхания на суше (89%; 99%)

- скольжение на груди (78%; 87%)

- ныряние на глубину (56%; 67%)

- проплывание доступным способом (73%; 78,3%)

4. Целенаправленное и систематическое использование игрового метода на занятиях плаванием обеспечивает повышение качества плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для правильного выполнения изучаемого элемента игровые упражнения необходимо объяснить, четко, коротко с использованием наглядно - образным сравнением.

2. Игровые упражнения и задания должны выполняться всеми занимающимися, благодаря активному участию всех появляется возможность оценить качество выполнения упражнения у каждого учащегося.

3. Выполнение игр и игровых упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами игры: плотностью, вязкостью, температурой испытать выталкивающую силу воды и чувство опоры о воду, в результате устранения инстинктивный страх перед водой.

4. На выполнение игр в каждом занятии с детьми младшего школьного возраста следует отводить по 12-15 минут, а иногда и более в зависимости от задач данного занятия.

5. Широкое применение разнообразных, постепенно усложняющихся заданий способствует появлению положительных эмоций у детей как следствие возникновения у них интересов к предлагаемым игровым заданиям.

6. Для наибольшего стимулирования интересов занимающихся дается устная оценка за качество выполнения заданий.

Список используемой литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений./Г.С., Абрамова. –М.: университет, 1998. -304 с
2. Афанасьев, В.З. Игра в обучении плаванию. Лекции для студентов институтов физической культуры./В.З., Афанасьев. –М., 1983. -12 с
3. Барани, И. Обучение детей плаванию./И., Барани. –М.: Физкультура и спорт, 1960. -156 с
4. Батурина, Г.И. Введение в педагогическую профессию. / Г.И., Батурина, Т.Ф., Кузина. –М., 1998. -176 с
5. Белиц-Гейман, С.В. Мы учимся плавать./С.В., Белиц-Гейман. –М.: Просвещение, 1984. -160 с
6. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе./Н.Ж., Булгакова. –М.: Просвещение, 1974. -192 с
7. Булгакова, Н.Ж. Плавание./Н.Ж., Булгакова. –М.: Физкультура и спорт, 1984. -160с
8. Булгакова, Н.Ж. Теоретические и методические основы обучения плаванию./Н.Ж., Булгакова. –М.: ГЦОЛИФКа,1989. -36 с
9. Булгакова, Н.Ж. Плавание./Н.Ж., Булгакова. –М.: Физкультура и спорт, 1999. -400 с
10. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь плавание: первые шаги в спорте./Н.Ж., Булгакова. –М.: 2002. -157 с
11. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца./С.М., Вайцеховский. –М.: Физкультура и спорт, 1970. -184 с
12. Васильев, В.С. Обучение маленьких детей плаванию./В.С., Васильев. –М.: Физкультура и спорт, 1961. -70 с
13. Велитченко В.К. Как научиться плавать./В.К., Велитченко. –М.: «Терра – спорт», 2000. -96 с

14. Возвратная и педагогическая психология: Учебник для студентов пед.институтов. /Под редакцией А.В., Петровского. –М.: Просвещение 1979. -205 с
15. Ганчар, И.Л Плавание: теория и методика преподавания./И.Л., Ганчар. – Минск: Четыре четверки. Экоперспектива, 1998. -352 с
16. Ирхард Левин. Плавание для малышей./Ирхард Левин. –М.: Физкультура и спорт, 1997. -96 с
17. Дукальский, В.В., Игры на воде при обучении детей плаванию./В.В., Дукальский. –Краснодар.: 1990. -110 с
18. Жуков, М.Н. Подвижные игры./М.Н., Жуков. –М.: Издательский центр «Академия», 2000. -160 с
19. Зеленин, В.С. Научим детей плавать: учебное пособие./ В.С., Зеленин. – Ижевск.: Издательство. Удмуртский государственный университет, 1997. -52 с
20. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов факультетов физической культуры./ Е.П., Ильин. Издательство РГПУ им.А.И. Герцена, 2000. -48 с
21. Корниенко И.А., Физиология школьника./И.А. ,Корниенко. –М.:Педагогика, 1990. -64 с
22. Коц, Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры./ Я.М., Коц. –М.: Физкультура и спорт, 1986. -442 с
23. Кочергов, В.Н., Программно-нормативное содержание учебного процесса для учащихся 1-3 классов на основе учебного процесса по плаванию на основе технологии дифференцированного обучения. Состояние и перспектива совершенствования физической культуры и системы образования./В.Н., Кочергов. –Омск.: Просвещение, 1998. -120 с
24. Кубышкин, И.В. Учите школьников плавать./И.В., Кубышкин. –М.: Просвещение, 1998. -112 с

25. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта./В.С., Кузнецов. –М.: Издательский центр «Академия», 2000. -480 с
26. Литвинов, Е.Н., Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов./Е.Н., Литвинов. –М.: Просвещение,1997. -80 с
27. Макаренко, Л.П. Профессионально - педагогическое мастерство тренера ДЮСШ по плаванию: Учебное пособие для институтов тренерского фак. и слушателей фак. усоверш. ГЦОЛИФКа./ Л.П., Макаренко. – М.: Б.и., 1998, -36 с
28. Макаренко, Л.П. Юный пловец./Л.П., Макаренко. –М.: Физкультура и спорт, 1976. -304 с
29. Макаренко, Л.П. Юный пловец./Л.П., Макаренко. –М.: Физкультура и спорт,1983. -288 с
30. Маряничева, Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию./Е.Г., Маряничева. –Краснодар, 1990. -110 с
31. Маряничева, Е.Г. О некоторых принципах обучения плаванию.// Теория и практика физической культуры, -1999. -№4. с. 42-57
32. Мельников, В.М. Психология: Учебник для институтов физической культуры./В.М., мельников. –М.: Физкультура и спорт, 1987. -340 с
33. Ниясова, Н.С Программно- нормативное содержание учебного процесса для учащихся 1-3 классов на основе учебного процесса по плаванию на основе технологии дифференцированного обучения. Состояние и перспектива совершенствования физической культуры и системы образования./Н.С., Ниясова. –Омск.: Просвещение, 1998. 120 с
34. Погодаев, Г.И., Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов./Г.И., Погодаев. –М.: Просвещение, 1997. -80 с
35. Плавание: Методические рекомендации (Учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР. / Под общей редакцией А.В., Козлова. –М.: 1993. -234 с

36. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ Под редакцией А.А., Кашкин, О.И., Попов, В.В., Смирнов. –М.: Советский спорт, 2004. -216 с
37. Плавание / Под редакцией Булгаковой, Н.Ж. –М.: «Физкультура и спорт», 1984. -288 с
38. Плавание: учебник для институтов физической культуры./ Под ред. Булгаковой, Н.Ж. –М.: «Физкультура и спорт», 1979. -520 с
39. Погребной, А.И. О некоторых принципах обучения плаванию.// Теория и практика физической культуры. -1999. -№4. с 9-12
40. Савельева, О.Ю. Игры - средство обучения плаванию.//Физическая культура в школе.-1991. - №6. с 5-12
41. Селиванов, В.Н. Воля и ее воспитание./В.Н., Селиванов. –М.: «знание», 1976. - 64 с
42. Сонькин, В.Д. Физиология школьника./В.Д., Сонькин. –М.: Педагогика, 1990. -64 с
43. Стажиньская, С.С. Особенности игрового метода в физическом воспитании детей 7-9 лет. Автореферат./С.С., Стажиньская. –М., 1988. -22 с
44. Спиридонова, Л.Б. Возрастные основы физкультурного образования детей и учащихся молодежи./Л.Б., Спиридонова. –Омск.: Изд-во СибГАФК, 2003. -28 с
45. Теория и методика физического воспитания./Под ред. Куражина, Ю.Ф., Попова, В.И. –Санкт-Петербург., 1999. -324 с
46. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Л.П., Матвеев, А.Д., Новикова. –М.: Физкультура и спорт, 1976. -304 с
47. Торчков, Т.Ю. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов./Т.Ю., Торчков. –М.: Просвещение, 1997. -80 с
48. Фербер, Д.А. Физиология школьника./Д.А., Фербер. –М.: Педагогика, 1990. - 64 с

49. Фирсов, З.П. Плавание для всех./З.П., Фирсов. –М.: Физкультура и спорт, 1983. -64 с
50. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта./Ж.К., Холодов, В.С., Кузнецов. –М.: Издательский центр «Академия», 2009. -480 с
- 51.Эльконин, Д.Б. Психология игры./Д.Б., Эльконин. –М.: Педагогика, 1978. -304 с

Городской комитет по физической культуре и спорту

Администрация города Нижний Тагил

Городская федерация плавания

Поурочные планы к целевой программе
«Обязательное обучение плаванию детей 1-4-х классов
общеобразовательных учреждений
г. Нижнего Тагила»
на 2003 – 2011 г.г.
(Методические рекомендации)

Нижний Тагил

2003

Урок №1

Задача: Освоение с водой.

1. Вход в воду по лестнице.
2. Игра «Невод», взявшись за руки, идти по дну всем строем.
3. То же, парами.
4. Игра «Хоровод»: передвигаясь по кругу шагом, бегом, лицом вперед.
5. «Переправа»: дети стоят вдоль борта. По команде идут «на другой берег», помогая себе гребковыми движениями рук.
6. Игра: бегом за игрушкой и назад, кто быстрее! Вариант: игрушек вдвое больше чем детей. (Игрушки лежат на борту).
7. «Цирковая лошадка».
8. «Воробышки»: прыжки на двух ногах (высоко поднимая бедро) с продвижением вперед.
9. «Ледокол»: ходьба в наклоне вперед, руки за спину.
10. «Дровосеки»: руки над головой в замок и с размахом ударить по воде («разрубая» руками воду, уйти под ее с головой).
11. «Морской бой»
12. Выход из воды.

Урок №2

Задача: Обучение погружению с головой под воду и выдоху.

1. Из положения сидя на борту соскок в воду вниз.
2. «Хоровод» с приседанием в воду по 2 раза вправо – влево.
3. «Поезд в туннель»: двое водящих стоят лицом друг к другу, взявшись за руки (руки лежат на воде). Остальные – держась за пояс друг друга,

идут в колонне по одному к ним и погружаясь с головой под воду, проходят под руками (3-4 раза).

4. «Остудите чай»: дети дуют на воду как на чай. - 1-2мин.
5. «Пускать пузыри».
6. «Насос»: в парах, взявшись за руки, поочередно приседая под воду, делают выдох (10-20 раз, полный выдох).
7. «Поезд в туннель».
8. «Водолазы»: присев под воду с головой, открыть глаза, сосчитать количество пальцев на руке, показанной партнером (4-8 раз).
9. Выход из воды.

Урок №3

Задача: Обучение лежанию на груди в воде.

1. Вход в воду.
2. Разучивание упр. «Поплавок» в парах (по 5 раз каждый). Один ученик, на задержке дыхания, группируясь садится под воду. Второй, придерживая руками за плечи первого, осторожно поднимает его на поверхность спиной вверх. Задержка дыхания, считай до десяти.
3. Выдохи в воду «Насос» (10-20 раз, полный выдох).
4. «Поезд в туннель» по 4 раза.
5. Повторение упражнения «Поплавок» по 3 раза.
6. Разучивание упражнения «Звезда» в парах по 5 раз.
7. Выдохи в воду, стоя лицом к борту, взявшись руками за сливной желоб (20 раз).
8. Разучивание прыжков в воду с бортика бассейна (3-5 мин.).
9. Свободное плавание - 5 мин.

Урок №4

Задачи: 1)Обучение скольжению на груди.

2)Обучение движению ног кролем в скольжении на груди.

1. Вход в воду.
2. Выдохи в воду у сливного желоба (20 раз).
3. «Поплавок» - самостоятельно и в парах (3 раза).
4. «Звезда» - в парах и самостоятельно (2 раза).
5. Игра «Мина»: с толчка от бортика бассейна проскользить под «звездой» или «поплавок», стараясь не задеть его. То же, при помощи работы ног. Смена игроков – если ныряльщик заденет «мину».
6. Игра «В пещеру».
7. Разучивание упражнения «Стрела» - 2-3 мин.
8. Разучивание упражнения «Торпеда» - 2-3 мин.
9. Выдохи в воду - 20 раз.
- 10.Свободное плавание - 5 мин.

Урок №5

Задача: Разучить упражнение «Звездочка» и «Стрела», лежа на спине в воде.

1. Организованный заход в воду, прыжок «солдатиком» с борта бассейна.
2. Выдохи в воду – «Насос» - 20 раз.
3. «Поплавок» - 1 мин.
4. «Звезда» - 1 мин.
5. «Стрела» - 1 мин.
6. «Торпеда» - 1 мин.

7. Выдохи в воду (по новому), вдох в сторону опущенной руки за спину в каждую сторону по 10 раз.
8. Разучивание упражнения «Стрела» на спине, делать в парах, 3 раза.
9. Разучивание упражнения «Звездочка» на спине, делать в парах, 3 раза.
10. Повторить 8 и 9 упр. Самостоятельно под команду тренера по 5 раз.
11. Выдохи в воду в наклоне по 10 раз.
12. Свободное плавание - 5 мин.

Урок №6

Задача: 1) Развитие координации движения рук и ног в воде.

2) Развитие устойчивого положения тела в воде.

3) Разучивание упражнений «Звездочка» и «Стрела», лежа на спине.

1. Вход в воду.
2. Выдохи в воду «Насос» по 30 раз.
3. «Стрелка» на груди, «Кто дальше?» по 3 раза.
4. «Торпеда» на груди, «Кто дальше?» по 3 раза.
5. Выдохи в наклоне по 20 раз.
6. «Стрела» на спине 10 раз.
7. Разучивание упражнения «Торпеда» на спине 3 раза.
8. Выдохи в воду: вдох – через рот, выдох – через нос 30 раз.
9. «Стрела» и «Торпеда» на груди, повторение упражнений 3 раза, но с различным положением рук по 4 раза.
10. «Стрела» на спине «Кто дольше пролежит?», вдох – через рот, выдох – через нос 10 раз.
11. Выдохи в наклоне по 10 раз.
12. Свободное плавание - 5 мин.

Урок №7

Задача: 1)Переформирование групп по принципу успеваемости, согласно оценкам по пятибалльной системе, полученным учащимися на первом зачетном уроке.

2)Выставление оценок.

1. Вход в воду.
2. Выдохи в воду (на оценку) 10-20 раз.
3. «Поплавок» (на оценку) 3-5 человек.
4. «Звезда на груди (на оценку).
5. «Стрела» на груди (на оценку).
6. «Торпеда» на груди (на оценку).
7. Свободное плавание - 10 мин.
8. Выход из воды.
9. Объявление результатов.

Урок №8

Задачи: Разучивание гребковых движений руками.

1. Организованный вход в воду (прыжок «Солдатиком» с борта бассейна).
2. Выдохи в воду, приседая на месте 40 раз.
3. «Стрела» на груди, меняя положение рук - 2 мин.
4. «Стрела» на спине - 2 мин.
5. «Торпеда» на груди, меняя положение рук - 3 мин.
6. «Торпеда» на спине, меняя положение рук - 3 мин.
7. Скольжение на груди, руки над головой, спокойный длинный гребок до бедра, пронос руки по воздуху в исходное положение - 3 мин.
8. То же, другой рукой - 3 мин.
9. То же, с работой ног - 8 мин.

10. Повторение упражнений 7 и 8 на спине - 6 мин.
11. Повторение упражнения 9 на спине - 6 мин.
12. Выдохи в воду в наклоне 20 раз.

Урок №9

Задача: 1) Разучивание скольжения на боку.

2) Разучивание гребка в кроле.

1. Организованный вход в воду.
2. Выдохи 20 раз.
3. «Стрела» на груди и на спине, меняя положение рук - 5 мин.
4. Разучивание скольжения на боку - 5 мин.
5. «Торпеда» на груди с доской в руках - 3 мин.
6. «Торпеда» на спине, поочередно выполняя медленные гребковые движения рук - 3 мин.
7. «Торпеда» на груди с поочередной работой рук (на задержке дыхания) - 3 мин.
8. Выдохи в наклоне 20 раз.
9. Скольжение на боку (с работой ног) - 5 мин.
10. «Торпеда» на спине, на дальность - 3 мин.
11. «Морской бой». Играющие поочередно выполняют роль «всадников» и «лошадей». Задача: стянуть «всадника» с «лошади».
12. Выход из воды.

Урок №10

Задача: разучивание техники дыхания при скольжении на боку с работой ног и на груди с работой ног.

1. Организованный вход в воду.
2. Выдохи в воду в наклоне: а) левой рукой, опираясь в бортик бассейна, правой – выполнять гребок в кроле на груди, одновременно поворачивая голову для вдоха в конце гребка и поворотом головы в воду вместе со входом правой руки в воду. На один цикл – вдох, на второй – выдох. б) то же, поменяв руки - 6 мин.
3. «Торпеда» на груди, меняя положение рук - 8 мин.
«Торпеда» на спине, меняя положение рук - 8 мин.
«Торпеда» на боку, меняя положение рук - 8 мин.
4. Кроль на груди по элементам (на задержке дыхания)-5 мин
5. Свободное плавание. - 5 мин.

Урок №11

Задача: 1)Разучивание дыхания в кроле на груди.

2)Совершенствование работы рук в кроле на груди и на спине.

1. Организованный вход в воду.
2. Выдохи в воду в наклоне - 3 мин.
3. Кроль на груди по элементам: - 8 мин.
а) гребок правой рукой, свободная рука впереди;
б) гребок левой рукой, свободная рука впереди;
в) гребок 3/3, свободная рука впереди.
4. Скольжение на боку, «Торпеда» на боку, вдох - 2 мин.
5. «Торпеда» на спине - 2 мин.
6. Кроль на спине по элементам - 8 мин.
7. «Торпеда» на груди, вдох в сторону опущенной руки.
8. Кроль на груди с подменой, вдох в сторону работающей.
9. Выдохи 10-20 раз.
10. Свободное плавание - 5 мин.

Урок №12

Задача: 1) Разучивание согласования работу рук и ног в кроле на груди.

2) Совершенствование техники дыхания в кроле на груди и на спине.

1. Вход в воду.
2. «Торпеда» на спине, меняя положение рук - 3 мин.
3. Кроль на спине по элементам - 7 мин.
Вдох – при вдохе руки в воду
Выдох – при окончании гребка.
4. Выдохи в наклоне - 3 мин.
5. Кроль на груди в координации (на задержки дыхания) 7 мин
6. Выдохи в наклоне - 3 мин.
7. Кроль на груди по элементам, вдох в сторону работающей руки - 7 мин.
8. Свободное плавание - 5 мин.

Урок №13

Задача: 1) Разучивание согласования работы рук и ног в кроле на груди.

2) Совершенствование техники дыхания в кроле на груди и на спине.

1. Вход в воду.
2. «Торпеда» на спине, меняя положения рук - 3 мин.
3. Кроль на спине по элементам (дышать) - 5 мин.
4. Выдохи в наклоне с работой рук - 3 мин.
5. Кроль на груди по элементам (дышать) - 5 мин.
6. «Торпеда» на спине, меняя положение рук - 3 мин.
7. Кроль на груди в координации (не дышать) - 5 мин.

8. Кроль на спине по элементам (дышать) - 5 мин.
9. Выдохи в воду - 1 мин.
10. Прыжки с борта п/б «солдатиком» - 5 мин.
11. Выход из воды.

Урок №14

Задача: 1) Проверка качества усвоенного материала.

2) Выставление оценок (за второй макроцикл обучения).

1. Вход в воду.
2. Выдохи в воду в наклоне 10-20 раз.
3. «Стрела» на спине по 3-5 человек.
4. «Торпеда» на спине по 3-5 человек.
5. «Стрела» на боку (правом, левом).
6. «Торпеда» на боку (правом, левом).
7. Кроль на груди по элементам.
8. Кроль на груди в координации, на задержке дыхания (оценка за согласование работы рук и ног).
9. Свободное плавание - 10 мин.
10. Выход из воды.
11. Объявление результатов.

Урок №15

Задача: 1) Совершенствование техники дыхания в кроле на груди и на спине.

2) Согласование работы рук и ног в кроле.

1. Вход в воду.

2. Выдохи в наклоне с имитацией гребка - 1 мин.
3. «Торпеда» на груди с доской в руках (вдох – выдох между рук)
- 3 мин.
4. Кроль на груди в координации на задержке дыхания -3 мин.
5. Кроль на спине по элементам (дышать) - 5 мин.
6. «Торпеда» на груди, меняя положение рук (вдох выполняется в
сторону прижатой руки) - 3 мин.
7. «Торпеда» на боку, вдох – к прижатой руке - 3 мин.
8. Кроль на груди по элементам (дышать) - 5 мин.
9. Кроль на спине и на груди в координации - 5 мин.
10. Выдохи 10-20 раз.
11. Прыжки с бортика - 3 мин.
12. Свободное плавание - 5 мин.

Урок №16

Задача: 1) Согласование работы рук, ног и дыхания в кроле на груди.

2) Согласование работы рук и ног в кроле на спине.

1. Вход в воду.
2. «Стрелка» на боку - 1 мин.
3. «Торпеда» на боку (дышать) - 3 мин.
4. Кроль на груди по элементам (дышать) - 5 мин.
5. Кроль на спине по элементам (дышать) - 5 мин.
6. Выдохи в наклоне, имитация гребка - 1 мин.
7. Кроль на груди в координации (дышать) - 5 мин.
8. Кроль на спине в координации (дышать) - 5 мин.
9. Выдохи 20 раз.
10. Прыжки с тумбочки - 3 мин.
11. Свободное плавание - 5 мин.

Урок №17

КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК «УМЕЮ ПЛАВАТЬ»

Первенство района по плаванию среди учащихся младшего школьного возраста.

Программа соревнований.

25 м в/с – девочки, мальчики

25 м н/с – девочки, мальчики

4×25 м в/с – девочки, мальчики

Соревнования проводятся с целью: подведения итогов и выявления лучших школ района по спортивному принципу.

При игровом методе обучения детей плаванию, использовались игры:

«Море волнуется»

Задачи игры: помочь детям освоится на воде, познакомиться с ее сопротивлением.

Дети стоят в колонне по одному. По команде тренера «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения рук, окунаются. Когда тренер произнесет «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

Правила. Тренер говорит «Раз, два, три – вот на место стали мы». Не нашедший за это время свое место в колонне отмечается тренером как невнимательный.

«Волны на море»

Задачи игры: помочь детям руками почувствовать сопротивление воды.

Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну сторону, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

«Щука»

Задачи игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за

выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3-4 раза, за рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

«Смелые ребята»

Задача игры: научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые! Если захотим – смелые, умелые, через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3 – 4 раза.

«Морская звездочка»

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 секунд.

Правила. Открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

«Я плыву»

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде.

Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задание выводится из воды на время одного повторения игры.

«Качели»

Задачи игры: способствовать овладению выдохов в воду.

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, каждый из играющих погружается в воду с головой, делает выдох в воду, по 3 – 4 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

«Общее дыхания»

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из нее своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила. На поверхности должен появиться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

«Качели»

Задачи игры: способствовать овладению выдохов в воду.

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, каждый из играющих погружается в воду с головой, делает выдох в воду, по 3 – 4 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

«Общее дыхания»

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после

выхода из нее своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила. На поверхности должен появиться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

«Не отставай»

Задача игры: отработка навыка прыжка в воду.

Дети садятся на бортик и свешивают ноги в воду. По сигналу тренера дети спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками.

Правила. Выигрывает тот, кто занимает положение раньше всех.

«Кто дальше прыгает»

Задачи игры: формирование навыка глубокого погружения под воду с годовой.

Занимающиеся становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде тренера выполняют прыжок ногами вперед – вниз («На старт!», «Марш!»).

Правила. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Приложение №3

Результаты первичного тестирования контрольной группы

№	Задержка дыхания (сек)		Скольжение на груди (м)	Ныряние на глубину (попытки)	Проплывание дост. способом (м)
	в воде	на суше			
1	8,96	14,12	2,2	2,6	1,3
2	8,23	15,62	2,0	2,0	2,6
3	6,89	13,15	2,3	2,4	1,9
4	8,32	15,53	1,9	1,3	2,6
5	8,16	14,69	2,4	1,7	1,3
6	7,22	15,41	2,1	2,1	2,0
7	7,92	13,11	3,3	1,8	1,8
8	8,61	14,12	1,2	1,3	1,6
9	8,09	15,95	1,8	1,9	2,0
10	7,11	14,61	1,6	2,1	1,8
11	8,10	15,54	2,4	2,0	2,1
12	6,01	12,49	2,6	1,6	1,3
13	6,63	13,95	1,9	1,8	1,9
14	8,11	14,01	3,0	1,9	2,0
15	8,63	13,59	2,1	1,2	3,1
16	7,87	15,41	1,4	2,1	2,9
17	6,61	16,03	1,9	1,6	2,0
18	8,95	15,90	2,0	1,4	2,0
19	7,03	14,49	2,1	1,5	1,5
20	6,53	13,03	1,8	1,7	2,3

Результаты первичного тестирования экспериментальной группы

№	Задержка дыхания (сек)		Скольжение на груди (м)	Ныряние на глубину (попытки)	Проплывание дост. способом (м)
	в воде	на суше			
1	8,71	14,69	1,2	1,3	1,6
2	7,60	14,97	1,6	1,7	1,5
3	9,39	13,01	1,8	1,8	1,4
4	6,43	12,10	1,4	1,7	1,5
5	6,81	13,63	1,6	1,3	2,1
6	8,99	12,97	1,5	2,0	1,3
7	8,36	15,11	2,3	1,1	3,2
8	7,41	14,31	1,2	1,3	2,0
9	6,59	12,78	1,8	1,8	1,7
10	8,63	14,63	2,0	1,6	1,6
11	8,98	12,12	2,1	2,0	2,1
12	7,63	12,36	1,9	1,4	3,1
13	8,79	14,11	2,6	1,6	1,6
14	7,36	13,01	1,7	1,3	1,8
15	8,39	15,63	2,7	1,0	1,9
16	7,69	13,11	1,8	1,6	1,6
17	6,38	12,69	1,6	1,5	2,3
18	6,41	12,10	2,4	1,4	1,9
19	7,02	14,31	1,3	1,2	1,8
20	6,86	15,16	1,5	1,4	2,0

Результаты контрольного тестирования контрольной группы

№	Задержка дыхания (сек)		Скольжение на груди (м)	Ныряние на глубину (попытки)	Проплывание дост. способом (м)
	в воде	на суше			
1	13,73	26,36	6,0	2,6	13,4
2	14,61	27,01	6,3	2,8	13,2
3	12,51	26,71	6,2	3,4	13,3
4	14,73	27,31	7,5	3,2	15,7
5	13,36	26,39	6,3	1,4	10,4
6	12,62	27,01	5,0	3,0	12,6
7	14,21	26,37	6,7	3,6	12,5
8	13,63	26,01	6,3	2,9	13,1
9	13,42	27,63	6,4	3,3	13,2
10	13,69	24,71	5,1	3,8	13,7
11	14,31	26,63	6,3	2,4	13,6
12	12,97	28,53	6,1	2,7	13,4
13	13,01	26,71	6,3	3,9	13,9
14	13,95	26,31	5,4	3,2	12,5
15	10,09	27,03	6,0	1,8	14,2
16	14,01	26,39	6,1	2,6	13,6
17	15,01	26,57	7,3	2,4	13,7
18	13,56	26,36	6,4	3,3	12,6
19	12,61	27,37	6,2	2,9	10,7
20	13,97	26,79	6,1	2,8	12,7

Результаты контрольного тестирования экспериментальной группы

№	Задержка дыхания (сек)		Скольжение на груди (м)	Ныряние на глубину (попытки)	Проплывание дост. способом (м)
	в воде	на суше			
1	15,73	30,69	8,0	2,6	17,3
2	15,61	29,14	6,95	3,0	18,0
3	14,01	30,74	7,95	4,7	16,5
4	14,90	31,03	8,01	3,6	11,3
5	14,03	29,86	6,8	2,9	11,7
6	14,18	29,41	6,7	4,1	12,8
7	15,63	30,63	6,8	3,6	13,6
8	15,21	29,84	7,2	2,8	14,7
9	14,97	30,63	6,4	3,7	13,8
10	15,63	29,94	6,7	2,6	12,9
11	14,97	29,01	7,3	3,1	14,3
12	14,73	29,41	6,4	2,1	14,1
13	13,81	29,61	6,7	3,6	12,4
14	14,19	29,46	6,8	3,2	13,8
15	14,11	28,14	6,9	3,6	13,6
16	15,01	29,16	7,1	3,1	12,4
17	14,86	30,31	6,4	3,2	14,8
18	15,74	29,61	6,5	2,9	15,0
19	13,97	29,41	7,1	2,7	16,7
20	14,91	29,97	6,3	2,9	12,3