

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

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ, СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПЛАВАНИЮ В
МЛАДШИХ КЛАССАХ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки

44.03.01.Физическая культура

профилю подготовки

Педагогическое образование

Идентификационный код ВКР: 1408315

Екатеринбург 2018

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
« ____ » _____ 2018г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ, СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПЛАВАНИЮ В
МЛАДШИХ КЛАССАХ**

Идентификационный код ВКР: 1408315

Исполнитель:

Обучающаяся группы № ФК-403

В.О. Федотова

(подпись)

Руководитель

Ст. преподаватель

Т.В. Мягкоступова

(подпись)

(подпись)

Нормоконтролер К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

Екатеринбург, 2018

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 65 страницах, содержит 48 источника литературы, 4 приложения на 8 страницах.

Ключевые слова: особенности организации, содержание, методика обучения, плавание, младший школьный возраст.

Объект исследования – процесс организации уроков физической культуры у младших школьников.

Предмет исследования – особенности организации, содержания и методики проведения уроков физической культуры по плаванию в младших классах.

Цель исследования – выявить особенности организации, содержания и методики проведения уроков физической культуры по плаванию в младших классах.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования
2. Рассмотреть особенности организации, содержания и методики проведения уроков физической культуры.
3. Проанализировать особенности методики проведения уроков физической культуры по плаванию в младших классах.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ, СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПЛАВАНИЮ В МЛАДШИХ КЛАССАХ.....	9
1.1 Плавание как вид спорта.....	9
1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности младших школьников	18
1.3 Место плавания в школьной программе	29
ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПЛАВАНИЮ В МЛАДШИХ КЛАССАХ.....	34
2.1 Особенности содержания урока физической культуры в младших классах.....	34
2.2 Особенности организации уроков физической культуры по плаванию в младших классах	42
2.3 Особенности методики проведения уроков физической культуры по плаванию.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Плавание – единственный с тех видов спорта, который разносторонне оказывает большое влияние на гармоническое формирование организма человека. Умения плавания жизненно необходимы и ребятам, и взрослым в их обыденной жизни. Не менее существенно и оздоровительная роль плавания. Грамотно организованные занятия плаванием многосторонне развивают человека, содействуют развитию силы, выносливости, ловкости, скорости и иных качеств.

Плавание считается самым безопасным (менее травматическим) видом спорта.

Для того чтобы плавание благоприятно влияло на физическое развитие организма, необходимо постоянно заниматься плаванием, особенно в детском возрасте. Установлено, то что в воде туловище человека пребывает в взвешенном состоянии. При таком состоянии на суставы человека идет меньше нагрузка. Относительная невесомость тела, горизонтальное состояние в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, упрощают функционирование внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, делает лучше кожное дыхание. [20]

Актуальность: дипломной работы обусловлена тем, что в школьной программе по плаванию за последние годы не происходят изменения. Это ведет к тому, что эффективность от полученных занятий снижается. Выходом из сложившейся ситуации станет применение новой учебной программы по плаванию, где будут учитываться современные научные идеи и разработки.

При правильном проведении уроков у ребенка увеличиваются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание благоприятно влияет кроме того на состояние центральной нервной системы. Постоянные занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививаются гигиенические навыки, становится более крепким организм,

увеличивая его сопротивляемость различным простудным болезням. По этой причине плавание весьма полезно и детям с ослабленным здоровьем. [20]

При обучении плавания всегда выбирают и применяют те средства и методы, при помощи которых можно эффективнее решить задачи, которые поставлены на уроке, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Основная форма организации занятий плаванием является урок. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

Специалистами разрабатываются методические основные принципы по первоначальному обучению детей и последующему изучению ими спортивного плавания, что популярно и доступно изложено в пособиях для начинающих [32]

Необходимость преподавания плаванию является одной из самых важных в системе школьного физического обучения, так равно как в настоящее время подготовка остается ещё весьма невысокой. Огромное число несчастных ситуации в воде каждый год совершается из-за того, то что люди никак не умели плавать. Большею частью, это ребята школьного возраста. По этой причине способность плавать это жизненно необходимый навык. А однажды полученный опыт плавания сохраняется у человека на всю жизнь. При должной не только практической, но и теоретической подготовке, работе с родителями, поддерживать и совершенствовать приобретенные на уроках умения и навыки, учащиеся в дальнейшем могут и без помощи других, под контролем родителей в свободное от учебы время, особенно в периоды летних каникул.

Универсальные программы по начальному обучению плавания младших школьников, мало изменились за последние годы, недостаточно учитываются современные научные идеи и разработки ведущих ученых и специалистов в области плавания. Н.Ж. Булгаковой, А.П. Матвеева.

Традиционная школьная программа по плаванию, как правило, рассчитана на 36 часов подготовки в год. Такая система не только создает трудности при

организации занятий, но и в связи с большими перерывами между циклами обучения, значительно снижает прочность усвоения и приобретения навыков плавания.

В настоящее время существует большое количество разнообразных программ и методик для обучения плаванию детей различных возрастных групп. В каждой программе сроки для освоения начальных, простейших навыков плавания различны.

Объект: процесс организации уроков физической культуры у младших школьников.

Предмет: Особенности организации, содержания и методики проведения уроков физической культуры по плаванию в младших классах.

Цель: выявить особенности организации, содержания и методики проведения уроков физической культуры по плаванию в младших классах

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования
2. Рассмотреть особенности организации, содержания и методики проведения уроков физической культуры
3. Проанализировать особенности методики проведения уроков физической культуры по плаванию в младших классах.

Методы исследования:

- Анализ
- Синтез
- Сравнение

Практическая значимость: состоит в практическом применении рекомендаций для учителей физической культуры по повышению образовательного уровня на занятиях по физической культуре в школе.

Теоретическая значимость: раскрыть представление об особенностях организации, содержания и методики проведения уроков физической культуры в младших классах.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ, СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПЛАВАНИЮ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

1.1 Плавание как вид спорта

Плавание - один из самых массовых и популярных видов спорта.

Также плавание считается самым полезным видом двигательной активности человека. Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций [39]. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: спортивное плавание, прыжки в воду, водное поло и синхронное плавание; для объединения лучше использовать словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. FINA, создана в 1908 году) [40]. Проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН), создана в 1926 году) проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года) [41].

Спортивное плавание

Спортивное плавание содержит различного рода соревнования, проводящихся в бассейнах протяженностью 50 или 25 метров («длинная» и «короткая» вода) в дистанции с 50 до 1500 метров, а кроме того в открытой воде в виде заплывов на большие дистанции (5, 10, 25 километров). Побеждает тот участник (команда) кто первый придет к финишу.

Дистанцию следует проплыть разными определённо регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, плавание на спине

(кроль на спине). Самым скоростным способом плавания является кроль далее баттерфляй, спина и брасс.

Спортивное плавание включили в программу первых Олимпийских игр 1896 года, которые были проведены в Афинах. В то время были представлены такие дистанции: 100 метров, 500 метров, 1200 метров кроль и 100 метров для матросов.

В настоящее время олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне содержит 32 дистанции (по 16 дистанций у мужчин и женщин). Разыгрывается всего 32 комплекта медалей.

Согласно Всероссийской классификации видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.

Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

История развития плавания

Люди в Античном Египте, Ассирии, Финикии и в множества иных странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, об этом говорят рисунки найденные в археологических находках. Известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание использовали как практический вид — при рыбной ловле, ловле за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военной деятельности. В Античной Греции плавание начало применяться как немаловажное средство физического обучения [42].

Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV—XVI веков (так, в 1515 году прошли состязания пловцов в Венеции). Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»), следом подобные организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899) Рост популярности спортивного плавания в конце XIX века связан с началом строительства искусственных бассейнов.

В 1889 г. в Вене прошли крупные международные состязания с участием спортсменов из некоторых европейских стран; далее они начали проводиться регулярно и носили наименование «первенство Европы». В 1896 г. плавание вступило в программу первых Олимпийских игр, и с данных пор постоянно вступает в олимпийскую программу.

Перед основанием Олимпийских игр 1908 года ФИНА сформировала и утвердила «Правила ФИНА», включавшие список дистанций для проведения соревнований, процедура комплектования и выполнения заплывов, процедура регистрации мировых рекордов. Тогда же были зарегистрированы первые мировые рекорды в плавании, самым ранним с них стал результат Золтана Халмаи в дистанции 100 м кролем (1.05,8), представленный 3 декабря 1905 года в Вене [43].

Виды плавания

Вольный стиль (кроль)— дисциплина плавания, в какой пловцу допускается плыть разными способами, свободно изменяя их по ходу дистанции. В наше время все без исключения пловцы применяют кроль [42].

В ходе развития плавания использовались следующие стили:

Брасс. Техника брасса впервые была проанализирована датчанином Николасом Винманом в книге «Пловец, или Диалог об искусстве плавания», изданной в 1538 году; на протяжении нескольких столетий брасс занимал ведущее место во всех школах плавания.

Оверарм — усовершенствованный англичанами в середине XIX века народный способ плавания на боку.

Треджен-стиль — стиль плавания, который впервые продемонстрировал в 1873 году англичанин Джон Артур Треджен. Постепенно треджен-стиль вытеснил брасс и оверарм. На длинных дистанциях треджен-стиль использовался на крупнейших соревнованиях ещё в 1920-е годы; последним олимпийским чемпионом и рекордсменом мира, использовавшим треджен-стиль, был канадец Джордж Ходжсон, победивший на Играх 1912 года в плавании на 400 м и 1500 м с мировыми рекордами.

Кроль впервые был продемонстрирован австралийцем Ричмондом Кэвиллом; первые крупные победы с использованием кроля одержали венгр Золтан Халмаи и американец Чарльз Дэниэльс, выигравшие на Играх 1904 года по 2 дистанции. Благодаря усовершенствованиям, внесённым американскими пловцами, кроль к концу 1920-х годов окончательно вытеснил другие стили.

В плавании вольным стилем единственное ограничение по способу плавания — спортсмен может проплывать не более 15 метров под водой во время старта и после каждого поворота [26].

Плавание на спине

Плавание на спине впервые было включено как самостоятельный вид на Олимпийских играх 1900 года. В первые годы пловцы пользовались перевёрнутым брассом. В 1912 г. На Олимпийских играх первым крупного успеха в плавании кролем на спине добился американец Гарри Хебнер; после этого в плавании на спине кроль быстро вытеснил брасс.

Старт в плавании на спине выполняется из воды: пловец, находясь лицом к тумбочке, придерживается двумя руками за стартовые поручни, ногами упираясь в борт бассейна. За исключением момента выполнения поворота, спортсмен обязан плыть на спине; «нормальное положение на спине может содержать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90° включительно; положение головы никак не регламентируется». Спортсмен может быть целиком погружен в воду только лишь «в момент поворота, так же не может проплывать более 15 метров под водой после старта и каждого поворота [26].

Брасс, баттерфляй

В 1904 на Олимпийских играх самостоятельным видом программы стал брасс. В середине 1930-х годов в США и (чуть позже) в СССР появилась новая, более скоростная разновидность брасса — баттерфляй, который вытеснил классический брасс. С 1953 года ФИНА выделила баттерфляй в самостоятельную дисциплину (в СССР подобное разделение произошло в 1949 году).

Комплексное плавание, комбинированная эстафета

Комплексное плавание — дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем (добавлен в 1953 году), на спине, брассом и вольным стилем. Комбинированная эстафета — эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем (добавлен в 1953 году), вольным стилем. При этом «вольный стиль» означает любой стиль, но подразумевает что спортсмен будет плыть кролем.

В программу официальных международных соревнований комплексное плавание входит с 1961 года, комбинированная эстафета — с 1957 года. В программу чемпионатов России и СССР комбинированная эстафета входила и ранее: в 1914—1934 годах — 4×100 м (входило также плавание на боку), в 1936 и 1947—1951 годах — 3×100 м, с 1953 года — 4×100 м.

Другие виды

До создания ФИНА, унифицировавшей программу соревнований, в плавательную программу Олимпийских игр 1896—1904 входили нестандартные виды:

1896 — 100 м в одежде;

1900 — 200 м с препятствиями и ныряние на 60 м;

1904 — ныряние на дальность.

В программу чемпионатов России и СССР несуществующие ныне виды входили и позднее — на всех чемпионатах 1913—1951 разыгрывались награды в плавании на боку, в программу чемпионатов 1920-х — 1940-х годов неоднократно включалось ныряние на 50 м и прикладные виды.

Длина бассейна

Согласно правилам ФИНА, принятым в 1908 году, мировые рекорды могли регистрироваться в любом бассейне длиной не менее 25 ярдов (на дистанциях длиннее 400 м — не менее 50 ярдов) — однако официальные международные соревнования могли проводиться только в бассейнах длиной 50 м или 100 м. В коротких бассейнах результаты выше благодаря большему числу поворотов, поэтому рекорды на Олимпийских играх и континентальных первенствах устанавливались сравнительно редко. Обычно пловец-спринтер выбирает

«короткую» воду, а пловец-стайер «длинную воду» Связано это с количеством поворотов на дистанции. У пловца-спринтера результат будет лучше на «короткой» воде чем на длинной. На конгрессе ФИНА 1956 года было принято решение, согласно которому с 1 мая 1957 года мировые рекорды могли устанавливаться только в бассейнах длиной 50 м и 55 ярдов; в видах, где действовавшие на этот момент рекорды были установлены в более коротких бассейнах, регистрация рекордов была начата заново [43].

К середине 1980-х годов приобрели популярность соревнования в 25-метровых бассейнах, проводимые зимой и в начале весны. С сезона 1988/89 ФИНА начала проводить в «короткой воде» многоэтапный Кубок мира, а с 1993 года — чемпионат мира. В современную программу этих соревнований, помимо тех же дистанций, что и на «длинной воде», входит заплыв на 100 м комплексного плавания.

Система соревнований

С 2001 года в официальных соревнованиях работает следующая система. В утреннюю программу вступают предварительные заплывы, в вечернюю программу — финалы. Согласно итогам, предварительных заплывов лучшие по времени попадают в следующую стадию.

На дистанциях 50 м, 100 м и 200 м отобранные по результатам предварительных заплывов 16 участников в двух полуфиналах (проводятся в тот же день, что и предварительные заплывы) определяют 8 участников финала (проводится на следующий день). На более длинных дистанциях и в эстафетах по результатам предварительных заплывов определяются сразу 8 участников финала (на дистанциях 800 м и 1500 м проводится на следующий день, на остальных — в тот же день). При невозможности определить полуфиналистов или финалистов из-за равенства результатов между претендентами проводится перезаплыв; в финале участники с равными результатами делят место.

Вплоть до 2001 года полуфинальных заплывов не существовало, однако проводились финалы В (за 9—16 места). Перемены в правилах были обусловлены потребностью увеличить зрелищность соревнований и некоторыми случаями,

если очевидный чемпион, стараясь сберечь силы в предварительных заплывах, не попадал в финал А.

Рекорды имеют все шансы быть закреплены в заплывах любой стадии состязаний, а кроме того по ходу заплыва (таким образом, многочисленные мировые рекорды в плавании на 800 м кролем у мужчин существовали зафиксированы по ходу заплывов на 1500 м). Таким образом рекорды имеют все шансы быть закреплены в эстафетном плавании. Однако только лишь в первом касании (участник который плыл первый) т.к. далее спортсмены стартуют по касанию руки предыдущего участника. И закрепить такой результат невозможно.

Плавание в открытой воде

Индивидуальные заплывы, а затем и соревнования на сверхдальние дистанции на открытых водоёмах стали проводиться в конце XIX века.

С 1991 года плавание в открытой воде включено в программу чемпионатов мира по водным видам спорта, а с 2000 года по чётным годам также проводятся отдельные чемпионаты мира по плаванию в открытой воде. Дистанции: 5 км (с 1998), 10 км (с 2000), 25 км (с 1991). В 2008 году дистанция 10 км стала олимпийской.

Экипировка

Для максимального удобства пловцу была придумана экипировка. Которая призвана дать максимальный комфорт и снизить сопротивление воды

К плавательной экипировке относятся.

Плавательная шапочка – головной убор для плавания в воде, защищает волосы пловца от хлорированной воды. Так же делает голову пловца более отпекаемой для лучшего результата. Существует много видов плавательных шапочек. Состоят они из разных материалов.

Плавательные шапочки бывают: латексные, силиконовые, тканевые и комбинированные. Обычно тканевые шапочки используют для оздоровительного плавания люди, приходящие на групповые занятия.

Плавки или спортивный купальник – трусы для плавания из специального материала (полиамид с добавлением лайкры или смесь полиэстера с ПБТ).

Купальники бывают стартовыми и тренировочными. Стартовые купальники нужны, чтобы спортсмен после разминки был в сухом купальнике. И сделаны стартовые купальники из более легкого материала. В настоящее время очень много разных видов купальников (стартовые, тренировочные). Различаются они цветовой гаммой, моделью, а также фирмой производства.

Самые популярные фирмы по производству купальников:

Arena, Speedo, TYR. Изделия этих марок пользуются спортсмены профессионалы на крупных соревнованиях, что подтверждает их качество.

Очки для плавания – аксессуар для спортивного плавания, который призван обеспечить нормальное зрение под водой, а также защищают глаза от хлорных испарений [45]. При плавании на открытой воде были придуманы специальные зеркальные линзы. Которые помогали пловцу видеть более ясно при солнечных лучах.

Плавательный костюм (купальник, плавки) — важная составная часть экипировки спортсмена пловца наряду с очками для плавания.

Приблизительно до 1930-х годов плавательный костюм из натуральных материалов почти полностью закрывал тело пловца. С середины 1930-х годов в соответствии с меняющейся модой популярны стали плавки из шёлка — тело пловца было почти полностью открыто. В 1950-х годах естественные материалы стали вытесняться искусственными: нейлоном, лайкрой и другими. С середины 1990-х годов стали появляться высокотехнологичные плавательные костюмы. Сначала они закрывали у пловцов-мужчин нижнюю половину тела, а затем и почти полностью всё тело. Специальные вставки из синтетического материала уменьшали сопротивление воде по сравнению с человеческой кожей. Позже запретили плавательные костюмы (гидрак) которые закрывали спину (костюм на замке), руки, и ноги ниже колен.

Новые костюмы, которые возникли в 2008 г., дали возможность пловцам достичь прорыва в результатах. Полиуретановый костюм, который, ко всему остальному, обеспечивал наилучшую плавучесть, приносил дополнительную прибавку.

В сфере профессионалов по плаванию начали появляться споры, связанные с тем, то что спортсмены приобретают собственного рода научно-технический допинг, и их итоги увеличиваются никак не из-за занятий и природных данных, а из-за костюмов. В процессе чемпионата мира 2009 года прошёл парламент FINA, в котором было установлено разрешение, то что с 2010 года допустимы только лишь костюмы из текстильных использованных материалов [46,47].

Судейство в плавании.

Главный судья – несет ответственность за проведение соревнований по плаванию, а также возглавляет судейскую коллегию.

Стартер – вызывает спортсменов на старт, проверяет правильность занятых стартовых позиций и дает команду на старт.

Хронометрист – замеряет время участника заплыва на определенной дорожке от старта до финиша.

Судья на финише – определяет порядок прихода участников к финишу, при отсутствии автоматизированной системы определения победителей.

Судья на повороте – следит за правильность выполнения поворотов на отведенной ему дорожке.

Технический судья – следит за техникой выполнения соответствующего стиля плавания [45].

В настоящее время существует электронное табло призванное облегчить работу хронометристу и дать более точный результат. Крепится такая система (панель) на бортик бассейна в стартовой зоне и зоне поворота. Коснувшись панели рукой при финише, результат сразу появляется на табло. Такая система безопасна и призвана дать более точный результат. Нужна такая система на соревнования высокого уровня. По правила ФИНА.

Известные Российские пловцы

- Владимир Сальников — 4-кратный олимпийский чемпион(1980,1988) плавает такие дистанции как: 400, 800, 1500 м вольным стилем (пловец-стайер) гордость советского водного спорта. Также является 5-кратным чемпионом Европы. Владимиром Сальниковым установлено более 20 мировых рекордов на

дистанциях 1500, 800 и 400 м вольным стилем (как на короткой, так и на длинной воде). О Сальникове снято несколько документальных фильмов.

- Александр Попов, известный российский пловец-спринтер, 4-кратный олимпийский чемпион В 1992-м им было завоевано два олимпийских золота на 100 и 50 метров вольным стилем. В 1996-том он также получил 2 золотые медали на таких же дистанциях. У Александра Попова также 5 серебряных наград, полученных на Олимпиадах. 6 раз он побеждал на чемпионате мира, а 21 раз — на чемпионате Европы. Об Александре Попове снят не один документальный фильм.

1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности младших школьников

Педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомио-физиологические и психологические особенности. Недостаток знаний особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека.

В каждом возрасте детский организм отличается своими присущими особенностями, которые влияют на умственную и физическую работу ребенка, на все жизненные процессы в организме.

Младшая школьная группа (от 7 до 11 лет)

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на анатомио-физиологических и психологических особенностях детей 7-11 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. После периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста относительно стабилизируется. У 8-летнего ребенка он 130 см, 11-летнего - в среднем 145 см.

Масса тела также возрастает более. Вес 7-летнего - около 25 кг, 11-летнего - 37 кг [9].

Согласно определенным признакам формирования большое различие у мальчиков и девочек младшего школьного года отсутствует, вплоть до 11-12 лет соотношения туловища у парней и девчонок практически равны. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Эффект от занятий плаванием должен исходить лишь оздоровительный. Не стоит нагружать ребенка большой физической активностью. В этот период лучше задействовать упражнения на формирование прочного позвоночного столба, на коррекцию осанки. Т. К. искривление происходит на ранних этапах, и дети не замечают, как начинают сутулиться.

Костная система. Процесс роста и образования костей не прекращается. Протяженность работы, сидя - на уроках в школе, при выполнении домашних заданий делает первостепенной опасностью искривления позвоночника [18].

Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам появляются различия в форме таза - у девочек он более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако роль дыхания остается все ещё несовершенной: ввиду слабости дыхательных мускулов, дыхание у младшего школьника относительно частое и неглубокое; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у старшего).

Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию).

По этой причине при обучении ребенка физическим упражнениям следует определённо согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию в период упражнений считается важнейшей задачей при проведении уроков с группой детей младшего школьного возраста.

Сердечно - сосудистая система, средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст. [35] .

В близкой взаимосвязи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения предназначена для поддержания уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Иными словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород к абсолютно всем клеткам нашего организма и берет на себя в себя эти продукты питания жизнедеятельности, какие необходимо вывести с организма человека.

Масса сердца повышается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца близится к норме взрослого человека: 4 килограмма на 1 килограмм общего веса тела. Но ритм остается ускоренным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет учащенного кровообращения, обеспечение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Значительная динамичность обменных процессов у ребенка связана и с огромным количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей

обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст.

При максимальной интенсивной мышечной работе сердечные сокращения у ребенка существенно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Минусом данного возраста считается легкая возбудимость сердца, в работе которого зачастую прослеживается аритмичность, в взаимосвязи с разными внешними влияниями. Регулярная тренировка как правило приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет многофункциональные возможности ребенка младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

Высококачественные характерные черты двигательной работы человека характеризуются её скоростью, мощностью, продолжительностью и сложностью отдельных элементов движений в целостном двигательном действии. Иными словами, при рассмотрении физических упражнений общепринято акцентировать работу в силу, скорость, выносливость, ловкость и гибкость [9].

Еще в начале XX века научные работники сосредоточили интерес, то что в ходе роста и формирования животного организма прослеживаются особые этапы, когда увеличивается восприимчивость к воздействиям внешней среды. Считают, то что существует непосредственная периодизация формирования, заключающаяся с взаимосвязанных, однако различающихся друг от друга этапов.

Этапы, в которых происходят существенные перемены, называют критическими периодами.

Критическими потому, что они играют большую роль в развитии организма.

Л.П. Матвеев указывает на то, что недостаточность в питании детей 8-9 и 12-13 лет приводит к значительному отставанию их физического развития, поскольку задерживается рост тканей трубчатых костей, что наиболее тяжело сказывается недостаточное питание в период полового созревания [26].

Известный советский педагог Н.И. Морозова обращала внимание на необходимость изучения чувствительных периодов с тем, чтобы установить оптимальные сроки обучения. Он говорил, что педагогическое воздействие может дать нужный эффект лишь на определённом этапе, а в другие периоды быть нейтральным или даже отрицательным [28].

Очень больших затрат энергии требует значительная мышечная активность ребенка (рост, отдача тепла). Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

От младших школьников требуется значительно больше энергетических затрат на физические упражнения и участие в спортивных мероприятиях по сравнению со старшими ребятами и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и физическую работу. Дети гораздо лучше развиваются физически если проводить занятия физическими упражнениями систематически, процессы протекают более успешно и полноценно.

Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому

спортивному вожатому необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

К нарушению осанки приводит то, что мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Больше всего сила мышц правой стороны тела и правых конечностей в младшем школьном возрасте как оказалось больше, нежели сила левой стороны тела и левых конечностей. Абсолютная симметричность формирования прослеживается достаточно редко, а у некоторых ребят асимметрия бывает весьма острой.

По этой причине при занятиях физическими упражнениями необходимо отдавать большое внимание симметричному формированию мускул правой стороны тела и конечностей, а также левой стороны тела и конечностей, воспитанию правильной осанки.

Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у ребенка этого возраста способна к интенсивному формированию, что проявляется в увеличении размера мускул и мышечной силы. Однако данное формирование совершается не само по себе, а в связи с достаточным числом движений и мышечной деятельностью.

К 8-9 годам завершается анатомическое развитие структуры головного мозга, но, в функциональном отношении он требует ещё развития. В данном возрасте со временем формируются основные виды "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", лежащие в основе индивидуальных эмоциональных отличительных черт умственной и эмоциональной работы ребенка (виды: лабильный, пассивный, тормозной, возбудимый и др.) [18].

Младший школьный возраст – промежуток накапливания, впитывания познаний, промежуток получения познаний по превосходству. В этом возрасте копирование многим высказываниям и поступкам считается важным обстоятельством умственного формирования. Особая внушаемость, восприимчивость, нацеленность интеллектуальной деятельности младших школьников на повторение, внутреннее принятие, формирование оптимальных условий для формирования и обогащения нервной системы. Данные качества, в большинстве случаев, считаются позитивной своей стороной, и в этом исключительное своеобразие данного возраста. Таким образом, поступление в школу содействует развитию потребности в признании и познании, к формированию чувства личности.

Закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Все это происходит в младшем школьном возрасте.

Л.С. Выготский в основу периодизации психологического формирования детей возложил представление ведущей деятельности. В любой с стадий психологического формирования ведущая работа имеет главное значение. При этом остальные разновидности деятельности не исчезают – они существуют, однако существуют параллельно и не считаются ключевыми для психологического формирования.

3. Фрейд в психоаналитической концепции пояснял формирование личности воздействием биологических факторов и навыком раннего семейного общения. Ребята проходят 5 стадий психологического формирования, в любой период интересы детей сконцентрированы около конкретной части туловища.

Возраст 6 - 12 лет соответствует латентной стадии. Подобным способом, у младших школьников уже сформированы все без исключения эти свойства личности и варианты встречных взаимодействий, которыми он будет использовать в течении всей своей жизни. И в течении латентного этапа совершается «оттачивание» и упрочение его представлений, взглядов, миропонимания. В данный промежуток сексуальный инстинкт предположительно дремлет.

Дети в конце детства часто производят впечатление педантов, они очень переживают, если известная им правильность нарушается, особенно в отношении их самих, например, проявляется, по их мнению, несправедливость [1].

Характер младших школьников различается определенными отличительными чертами. Прежде всего, они импульсивны — склонны без промедления действовать под воздействием конкретных импульсов, побуждений, не подумав и никак не обдумав всех факторов, по случайным поводам. Причина — необходимость в интенсивной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Самооценка младшего школьника во многом зависит от оценок педагога. В данном возрасте проходит активный процесс развития учебной деятельности как ведущей. Её организация, обеспечивающая освоение обобщенными способами действий, несет в себе огромные возможности для формирования таких оснований самооценки, как ориентация на предмет деятельности и способы его преобразования. Сформированная направленность на способы действия создает новый уровень отношения ученика к самому себе как субъекту деятельности, содействует становлению самооценки как достаточно надежного механизма саморегуляции.

Возрастной характерной чертой считается и общая недостаточность воли: младший школьник еще никак не обладает большим навыком продолжительной борьбы за намеченную цель, преодоления проблем и преград. Он может опустить ручки при неудаче, утратить веру в собственные силы и невозможности. Зачастую наблюдается своенравность, упорство. Обычная причина их — недостатки

семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, то что все его стремления и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Своенравность и упорство — своего рода модель неповиновения ребят против тех твёрдых требований, какие ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать этим, что хочется, во имя того, что надо.

Навыки межличностного общения у младших школьников, как правило, сформированы слабо. Есть ребята с пониженной социальной инициативностью, предрасположенные к одиночеству —они предпочитают читать, коллекционировать марки, клеить модели аэропланов, сидеть и рассуждать. Часть ребенка в собственных взаимоотношениях с ровесниками применяет не очень успешные социальные стратегии. Учащимся начальных классов характерны 4 вида такого поведения: подлиза, клоун, псевдовзрослый и хулиган.

Младшие школьники весьма чувственны. Чувствительность влияет, во-первых, в том, то что их психологическая работа как правило окрашена эмоциями. Всё, то что ребята наблюдают, о чём считают, то что совершают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники никак не могут ограничивать собственные эмоции, осуществлять контроль их внешнее выражение, они весьма непосредственны и откровенны в выражении радости. Горя, грусти, боязни, наслаждения либо неудовольствия. В-третьих, чувствительность проявляется в их большой психологической шаткости, частой перемене настроений, предрасположенности к аффектам, недолгим и буйным проявлениям веселья, горя, бешенства, боязни [6].

Умение корректировать собственные эмоции, ограничивать их ненужные проявления все больше формируются с годами.

Способность восприятия и исследования внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети принимают внешние объекты и явления неверно, подчеркивая в них случайные качества и характерные особенности, по тот или иной причине-в этом случае привлёкшие их интерес.

Характерной чертой внимания младших школьников считается его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний

раздражитель, препятствующий ходу преподавания. Слабо развита и способность концентрации интереса в изучаемом явлении. Долгое время сохранять интерес в одном и том же предмете они ещё никак не могут. Напряженное и сконцентрированное внимание стремительно приводит к утомлению [2].

Память у младших школьников имеет наглядно-образный вид: ребята лучше запоминают внешние характерные черты исследуемых объектов, нежели их закономерную смысловую суть. Дети данного года ещё с трудом объединяют в собственной памяти отдельные части исследуемого явления, с трудом предполагают для себя единую структуру действия, его единство и связь элементов. Усвоение, в основном, носит механический вид, базирующийся в силе эмоции либо в неоднократном возобновлении акта восприятия. В взаимосвязи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, различается неточностью, огромным числом погрешностей, заученное недолго удерживается в памяти [16].

Все без исключения высказанное содержит прямое отношение и к разучиванию движений при упражнениях физической культурой. Множественные исследования демонстрируют, то что младшие школьники забывают почти все, то что было ими освоено 1-2 месяца назад. Для того чтобы избежать этого, следует регулярно, в течении продолжительного периода, воспроизводить с ребенком пройденный учебный материал. Понимание у ребенка в данном возрасте кроме того различается наглядно-образным характером, неразделимо с восприятием определенных отличительных черт исследуемых явлений, непосредственно объединено с работой воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Вот по какой причине в этом возрасте недостаточно результативны способы словесного разъяснения, отвлеченные от наглядных образов сущности явлений и характеризующих её закономерностей. Наглядный метод преподавания считается

главным в этом возрасте. Показ движений должен быть простой по своему содержанию. Необходимо отчетливо акцентировать нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Для развития функций мышления большое значение имеют игры, которые требуют проявления силы, ловкости, быстроты, а также реагирование на различные обстоятельства и ситуации игры.

Воспитательное значение подвижных игр велико: в ходе игровой работы формируются буквально все без исключения психологические функции и свойства ребенка: напряженность чувств и восприятия, интерес, оперативная память, фантазия, мышление, общественные эмоции, волевые качества.

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интересы игры детям из-за ярких эмоциональных переживаний. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру [17].

Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте как правило формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата.

Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Черты характера младшего школьника неустойчивы. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Дети часто бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированны. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием. Зачастую родители балуют детей и педагогу порой приходится нелегко. Дети отказываются выполнять упражнения, задания, который им дал преподаватель.

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физическими и психическими отличительными чертами, следует сосредоточить интерес на правильную организацию и создание добавочных уроков физическими упражнениями с ребенком младшего школьного года. Уроки обязаны проводиться с учетом физиологической подготовленности учащихся. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Следует сконцентрировать особое интерес в формировании правильной осанки у детей и подготовить к правильному дыханию при выполнении физических упражнений. В упражнениях широко используются подвижные игры, равно как незаменимый воспитательное средство формирования морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

1.3 Место плавания в школьной программе по физической культуре

Плавание-вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций, а также

способность человека передвигаться в воде с помощью движений рук, ног и туловища без поддерживающих средств [39].

Продолжительный промежуток в жизни подрастающего организма занимает физическое развитие подростков. Для обучения всесторонне сформированной личности и формирования организма этот период весьма значим.

Содержание физического обучения в школе регламентировано программами. Программа по предмету «Физическая культура» содержащая плавание как основной элемент, неотъемлемую её часть, дает вероятность успешно решать проблемы физического воспитания обучающихся общеобразовательной школы.

Для формирования прочного фундамента двигательной сферы человека наряду с другими средствами содействуют упражнения в плавании. Это в особенности немаловажно с точки зрения закономерностей возрастного развития ребенка. При наличии условий для выполнения плавания, приступать к учебе желательно с первого класса.

При ограниченном количестве часов, отводимых для обучения плаванию, при умелой организации и результативном их применении можно успешно решить поставленные задачи.

Принимая во внимание климатические условия и экологическую обстановку в большинстве регионов Российской Федерации, обучение плаванию необходимо проводить в крытых плавательных бассейнах. Так же нужно принимать во внимание, что бассейны в школах перестают работать при отключении: отопления, по причине ремонта, при слишком хлорированной воде (что может вызвать аллергическую реакцию), при низкой температуре воды (дети могут плавать в том случае если в школе имеется сауна). Эти факторы значительно уменьшают количество часов на обучение плавания. Рассмотрев все эти причины нельзя точно сказать сколько будет проведено уроков по плаванию на воде.

В содержание учебного материала включены: подготовительные упражнения для освоения с водой, спортивные способы плавания, элементы прикладного плавания, упражнения для воспитания физических качеств — по

сути, все, что в своей основе составляет предмет плавания. Как показывают практика и данные специальных исследований, школьники проявляют большой интерес к занятиям плаванием [48].

Предметом учебной дисциплины «Плавание» является изучение закономерностей физического совершенствования человека с помощью специфических для плавания средств, методов и форм организации занятий.

Основная цель обучения плаванию — содействовать укреплению здоровья людей, увеличению их трудоспособности, творческого долголетия, бодрости, мощи и выносливости, получению жизненно важного умения [36].

Плавание необходимо проходить в каждой школе. Ведь большое количество несчастных случаев происходит на воде с маленькими детьми. Но школы не могут позволить себе бассейн за счет собственных средств. А деньги из городского бюджета никто тратить не будет. По этой причине лишь малое количество школ имеют бассейн. И занимаются там лишь в начальной школе.

Учебная дисциплина «Плавание» развивается с учетом других дисциплин: анатомии, физиологии, педагогики, теории физической культуры, основ спортивной тренировки, гидродинамики, спортивной медицины. Как учебная дисциплина она определяется принципами и закономерностями развития и функционирования организма в процессе занятий, формирования техники движений, приемов и действий в воде.

Основная задача учебной дисциплины — дать обучающимся знания, привить умения и основные педагогические навыки, которые они в дальнейшем будут применять в своей практической деятельности.

В системе физического воспитания плавание представлено в качестве:

- массового средства разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый гражданин с детских лет;
- массового средства оздоровления, закаливания, активного отдыха населения;
- средства профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны;

- вида массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений.

Курс плавания имеет практические и теоретические разделы.

Практические разделы предусматривают осваивание обучающимися техники и методики преподавания спортивному и прикладному плаванию, знакомство с подводным и синхронным плаванием, прыжками в воду, водным поло, а кроме того с играми и развлечениями в воде. Теоретические сегменты содержат в себе изучение истории, обстоятельств взаимодействия человека с водной средой, теорию и методику обучения этих видов [36].

Физическое воспитание детей и молодежи в общеобразовательной школе охватывает длительный по времени и важный по решаемым задачам период формирования гармонически развитого человека. Содержание физического воспитания школьников регламентировано программой по предмету «Физическая культура». Дети в возрасте 9—10 лет быстро и качественно осваивают технику. В настоящее время предусматривается обучение детей одновременно двум схожим по структуре движений спортивным способам — кроль на груди и на спине. Это позволяет увеличить количество упражнений, изменить условия их выполнения в положении на груди и на спине, что содействует положительному переносу двигательного навыка, повышая эффективность обучения. Реализуется основное правило обучения детей — освоение ими многообразных упражнений, обеспечивающих широкую базу двигательного опыта [36].

Уроки по плаванию предусматривают проведение как теоретических, так и практических занятий, по окончании которых необходимо выполнить контрольные нормативы, а также знать правила проведения купания и плавания.

В настоящее время в школах предусмотрены три урока физической культуры в неделю. Как правило, в школах, имеющих плавательный бассейн, один урок в неделю — это урок плавания (всего 34 урока в году). Но бывает школы где уроки по плаванию проходят раз в неделю, но по времени длится 90 минут. Также есть школы, в которых уроки по плаванию проходят 2 раза в неделю по 40 минут.

Учебно-тренировочная и оздоровительная работа по плаванию может начинаться с 1-го класса и продолжаться во всех последующих классах до окончания средней школы. Занятия со школьниками, отнесенными к основной медицинской группе, должны проводиться во всех последующих классах до окончания средней школы. Занятия со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе, должны проводиться отдельно, по другой программе.

Примерное содержание занятий по плаванию в общеобразовательной школе заключается в следующем.

В начальных классах изучаются упражнения с целью освоения с водой и плавания кролем на груди и на спине. В 16 — 17-м и 33 — 34-м уроках ведется сдача нормативов, осуществление соревнований либо праздничного дня. Неотъемлемым считается реализация комплексов общеразвивающих и специализированных упражнений в виде предварительной подготовки. Включатся теоретические данные о оздоровительном, практическом и спортивном смысле плавания, гигиене купания и мероприятиях по предупреждению травм и несчастных ситуаций в воде. Улучшается техника плавания кролем на груди и на спине.

Используются прыжки в воду, игры и развлечения, изучаются старты и повороты.

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПЛАВАНИЮ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

2.1 Содержание урока физической культуры в младших классах

Содержание урока физической культуры – понятие старое, возникшее, видимо, вместе с появлением классно-урочной системы. В практике деятельности общеобразовательных школ достаточно часто говорят о содержании урока. Совместно с этим в работах, посвященных теории урока, это представление никак не выделено в качестве нюанса, достойного особого интереса и рассмотрения. Проблемы, сопряженные с определением «содержание урока», никак не нашли надлежащего отображения в учебниках и тренировочных пособиях по педагогике. Но предприняты попытки в работах ученых по теории и методике физического воспитания восполнить этот пробел. Несмотря на то, что вопросы содержания урока физической культуры изложены в учебниках и учебных пособиях, многие учителя физической культуры под данным понятием подразумевают лишь физические упражнения, выполнение которых составляет предмет деятельности учащихся. Последнее выражается хотя бы в том, что часть поурочного плана, где написано «Содержание», обычно посвящается описанию физических упражнений [22].

Содержание урока – совокупность сущностных сторон процесса обучения.

В содержание урока входят:

- 1) работа педагога и учеников;
- 2) итоги, на достижение каких ориентировано взаимодействие

преподавателя и учеников, проявленные в познаниях, способностях (умениях), а кроме того морфологических и функциональных изменениях в организме учеников;

3) физические упражнения, осуществление которых гарантирует результат запланированной цели урока [5].

Работа преподавателя – главный компонент содержания урока физкультуры. Она предшествует активной познавательной работы обучающихся и направляет её. Наиболее значимыми факторами работы преподавателя необходимо рассматривать:

- установление и конкретизацию цели урока;
- аргументация педагогических задач урока, решение которых гарантирует результат должной цели;
- подготовку места с целью проведения урока;
- организацию учеников с целью интенсивной учебной работы;
- постановку перед обучающимися учебной задачи;
- гарантия её восприятия;
- понимание учебной задачи;
- психофизиологическую подготовку учеников к решению вопросов главной части урока;
- организацию интенсивной тренировочной работы;
- приобретение конкретной информации о свойстве учебной деятельности подростков;
- оценку приобретенной данных;
- исследование и рассмотрение итогов учебной работы с обучающимися;
- коррекцию личных педагогических воздействий на коллектив учеников класса (в группу учеников либо на отдельных с них);
- установление содержания самостоятельных учебных задач для учеников;
- поддержку и страховку при выполнении практических учебных действий;
- урегулирование учебной нагрузки учеников;
- подведение результатов урока;

- организованное завершение урока определением групповых, общих и индивидуальных задач на дом [13].

Этот список компонентов работы педагога может быть дополнен, а очередность их проявления на занятии может быть иной.

Наибольшую сложность ощущают педагоги при постановке цели и задач перед коллективом класса, т.е. переводе своих целей и задач в цели и задачи группы класса.

По-другому никак не может быть сформирована доминирующая мотивация у учеников и в дальнейшем афферентный сочетание функциональной концепции, соответствующий предстоящему поведенческому акту (осуществлению исследуемого двигательного воздействия). Деятельность учащихся, реализуемая в соответствии с деятельностью учителя, может иметь следующие разновидности:

- подготовку к уроку (получение формы, одежды, обуви, выполнение норм индивидуальной и общественной гигиены, осуществление домашних заданий, психологической настройки к интенсивной деятельности на уроке);
- явку на место проведения урока;
- концентрация интереса на его педагогических воздействиях (словесных, зрительных и др.);
- осуществление команд, распоряжений, задач педагога;
- понимание и осознание учебных задач (заданий);
- планирование личных действий;
- интенсивную умственную и практическую познавательную работу;
- само- и взаимоконтроль за итогами практической деятельности;
- приобретение определенной данных о качестве собственной учебной работы;
- самооценку учебной работы (взаимооценка);
- само- и взаимопроверку оценивающих мнений;
- рассмотрение итогов тренировочной работы с другими обучающимися и педагогом;
- введение корректив в свою учебно-познавательную работа и др. [22].

В занятии физической культуры в результате коллективной работы педагога и учеников достигается задача не только лишь этого урока, однако и их серий (циклов) в четверти, полугодии, учебном году; цель первоначального, базового и среднего общего физкультурного образования подростков.

Казалось бы, главным условием, обуславливающим содержание школьного урока физической культуры, и обязаны были быть непосредственно физические упражнения. Но применяемые без учета педагогических, физиологических и психологических закономерностей процесса обучения или используемые вне взаимосвязи с заранее запланированной нравоучительной целью урока, они не имеют все шансы гарантировать ожидаемого образовательно-воспитательного и оздоровительно-рекреационного результата. Это достигается коллективной работой педагога и группы учеников. Согласно данной дисциплине деятельность учеников на уроке связана с выполнением физических упражнений.

Результаты взаимодействия обучающихся с педагогом, регламентируемого задачами урока и его предметным содержанием, зависят от конкретных функциональных действий, совершающихся в разных системах организма. Сдвиги в психофизиологических процессах и перемены в состоянии занимающихся обуславливают дальнейшие сдвиги в создании функций различных концепций организма, развитость конкретных знаний, двигательных и инструктивно-методических умений подростков, которые не всегда возможно точно установить на любом занятии. Результаты взаимодействия преподавателя и обучающихся составляют внутреннюю, сравнительно скрытую сторону содержания урока физической культуры.

Рассмотрим содержание урока на примере программ начального обучения плаванию.

Рабочая программа по основам физического развития на воде «Плавание» для начальной школы разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова; издательство «Дрофа» -2010.

Учебная программа рассчитана на:

- 66 часов в 1 классе

Особенностями учебной программы образовательной области «Физическая культура» в начальной школе являются:

- Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего вероятность выбирать содержание учебного материала.
- Учебное содержание программы излагается в логике от единого к индивидуальному и с индивидуального к конкретному.
- Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического обучения в школе.

Содержание программного материала занятий по плаванию.

Содержание программного материала подразумевает распределение его на две: базовую и специальную. Осваивание базовых основ физической культуры ведется в согласовании с программным материалом согласно физической культуре и составляет 66 часов в год.

Теоретический раздел.

Правила поведения учеников на занятиях по плаванию. Предотвращение травматизма, обеспечение жизни и здоровья учеников. Гигиена плавания и купания. Роль плавания, как средства поддержания самочувствия. Разновидности водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, пояс). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание

отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавами».

Плавание брассом (движение ног у бортика, движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Развитие выносливости: проплыть 25 метров без остановки любым способом. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.

Рабочая программа составлена на основе: Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006 г. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

Настоящая программа по плаванию для 1 - 4 классов создана на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 05. 03. 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

2. Программы общеобразовательных учреждений для начальных классов «Школа России» (научный руководитель А. А. Плешаков), М.: Просвещение, 2009 г.

Содержание уроков плавания для учащихся 1–4 классов.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закалка;
- освоение жизненно необходимым умением плавания;
- обучение основам техники вольным стилем, на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- формирование физических качеств (выносливости, скорости, быстроты, силовых и координационных способностей);
- развитие нравственно-этических и волевых качеств.

Учебная программа рассчитана на:

- 33 часа в 1 классе
- 34 часа во 2-4 классах

Теория.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.

Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными

положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

В данных программах содержание учебного материала схоже. Различие варьируется только в количестве учебных часов.

На настоящий момент разработали методику ускоренного массового обучения плаванию при помощи уплотненных мини- программ, 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.

Ускоренная программа обучения плавания характеризуется следующими основными положениями:

- сжат промежуток для использования упражнений на осваивание с водой (1-2 занятия); обучение нырянием происходит на ранних этапах;

- использованием на первоначальном стадии преподавания в воде упражнений с увеличенной интенсивностью движений в объеме 15-25 % от единого объема упражнений и плавание маленьких отрезков дистанции с задержкой дыхания;

- применение опорных средств, таких как «пояс-жилет» и «ремень» в первоначальном этапе преподавания, которые обеспечивают прочную страховку при формировании плавательного умения и обучении технике плавания.

Элементы плавания, которые проходят в 1-4 классе.

1 класс:

На начальном этапе обучения плавания с детьми лучше заниматься в специальных пояс-жилете (из пенопласта). Это обеспечит их безопасность на протяжении всего момента обучения плаванию. Если же видно, что ребенок сам хорошо держится на воде, то можно через него показывать движения, которые дети должны выполнять. В самом начале этапа обучения дети ходят по дну бассейна, пытаются лежать на поверхности воды, делают вдохи в воду, пытаются работать ногами держась за бортик бассейна. Учатся плавать с доской на ногах, согласовывать дыхание и работу ног. Обучаются работе рук, согласованию работы рук и ног.

2 класс:

Со второго года обучения дети учатся правильному дыханию 3*3, обучаются плаванию на спине, выполняют поворот на груди, учатся проплывать отрезки под водой, нырять за шайбой. Обучение согласования движений ног, рук, дыхания. Совершенствования работы рук в кроле на груди, спине. Проходят соревнования «Веселые старты» с инвентарем (нудлс, шайбы, плавательные доски). Сдача контрольного упражнения- 25 метров кролем на задержку дыхания. Выполнять нужно без остановок. В конце сделать поворот.

3 класс:

Совершенствуют дыхание 3*3 при плавании кролем на груди, проплывать под водой 25 метров (при этом можно всплывать на поверхность и делать вдох), сдача контрольного упражнения- ныряние за шайбой (достать сразу 5 шайб) дается 2 попытки. Совершенствование поворота на груди, спине. Контрольное упражнение- 25 метров на спине без остановок при этом сделать поворот.

4 класс:

Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. Обучение движения ног брассом с доской. Скольжение на груди (кто дальше проскользит) Обучение повороту в брассе. Согласование движений рук, ног и дыхания в брассе. Сдача контрольных упражнений. Проведение соревнований по параллелям. Проплыть под водой 25 метров (работа ног в дельфине). Плавание на боку (работа ног дельфин). Обучение способу плавания дельфин(баттерфляй).

В каждом классе различный уровень подготовленности детей. В связи с этим необходимо подбирать такие упражнения, которые дадут более эффективный результат. В конце каждого занятия необходимо проводить либо игру или свободное плавание (можно с предметами для создания позитивного настроения)

2.2 Особенности организации уроков физической культуры по плаванию в младших классах

Перед современным педагогом физической культуры встает цель гарантировать высокий уровень деятельности учеников на уроках. Для этого следует осуществить деятельность таким образом, чтобы подростки чувствовали заинтересованность к занятиям физическими упражнениями, тянулись совершенствовать нужные для этого физические и психологические качества и приобретали удовольствие с данных уроков [12].

Учебный материал должен быть подобран такой, чтобы уроки детям приносили наслаждение, физические упражнения вызывали положительные эмоции, упражнения, которые они выполняли совершенствовали бы их физические качества.

Также нужно учитывать:

- возраст учащихся
- их подготовку
- психологические особенности
- анатомо-физиологические особенности

Нужно следить за тем, чтобы дети не перегружали свой организм. Между упражнениями давать отдых.

Это могут быть упражнения на задержку дыхания (попловок, звездочка), ныряния в воду за шайбой, скольжение на груди, легкие игры.

В работе с младшими школьниками обязательными условиями должны быть упражнения подражательного характера (ножки работают как дельфин, натянуть ручки как стрелочка). Педагог должен придумать такие упражнения,

чтобы привлечь внимание детей. Детям надоедает скучный и однообразный материал. У них пропадает желание что-то делать.

Процесс организации и проведения уроков по плаванию связан с некоторыми мероприятиями: контроль и организация места уроков; обеспечение требований безопасности занимающихся; подготовка обучаемых к занятиям плаванием; организация преподавателя к проведению уроков.

Перед каждым уроком преподавателю необходимо проверять и подготавливать место занятия, преподаватель обязан осмотреть ванну бассейна и проверить наличие оборудования и инвентаря, нужного для занятий.

Обычно для занятий требуются плавательные доски, пояс-жилет для тех кто плохо держится на воде, используются так же для игровой формы урока ласты, шайбы, нудлс, мячи. Применяются они чаще всего в конце урока или в проведении соревнований «Веселые старты».

Для обеспечения требований безопасности необходимо соблюдать следующие правила:

- позволять к занятию только лишь с разрешением доктора;
- осуществлять поименную проверку занимающихся до и после любого занятия;
- на первых занятиях для контролирования и предоставления безопасности разделять занятых по парам;
- в период контроля плавательной подготовленности в воде обязано быть не более 2-ух человек;
- первоначальные стремления плавать на глубине разрешать под контролем и не более, чем 2 занимающимся в то же время;
- в занятиях плаванием следует придерживаться строжайшую дисциплину;
- погружение и прыжки в углубленном бассейне осуществлять по очереди под контролированием педагога;
- вход в воду и вывод с воды решать только лишь с разрешения (команда) педагога;
- ни на минуту не бросать занятых в воде без контроля педагога;

-наблюдать, чтобы занятие в воде начиналось не ранее, чем через 2 ч после пищи.

Уследить за расписанием занятий в школе невозможно. В некоторых случаях дети приходят на урок плавания сразу после столовой, что отрицательно влияет на организм. В школах не могу подобрать такое расписание, которое будет удобно педагогам и не будет вредить учащимся.

Организовывать занятия по плаванию следует в соответствии с учетом частных закономерностей педагогического процесса, в зависимости от разных этапов жизни человека, теоретических и методических положений занятий физическими упражнениями.

Суть планирования в физической культуре в наиболее совокупном понятии состоит в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий преподавателя (учителя, преподавателя, тренера, инструктора) с целью решения вопросов обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями.

Составление плана(планирование) — это непростой и кропотливый процесс, требующий высочайшего уровня знаний, конкретных способностей в проведении плановых расчетов и их соответствующего документального оформления [36].

Первоначальным шагом к планированию считается начальная информация: возраст, степень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, особенности условий проведения уроков (место, климат и др.), статус материально-технической базы и инвентаря, сведения о сроках занятий и предполагаемых итогах и др.

Основными документами для планирования работы по плаванию являются:

- учебный план;
- учебная программа;
- план-график;
- конспект урока.

В основе двух первых документов тренер-преподаватель составляет план-график и конспект занятия с учетом определенных обстоятельств, года, физической, функциональной и плавательной подготовленности и контингента занимающихся. Основными разновидностями планирования считаются: перспективное, текущее и оперативное.

В занятиях плаванием существует две формы построения занятий: урочная и неурочная. Несмотря на значительные различия, обе они имеют существенные общие элементы в задачах и содержании, средствах и методах, во влиянии на занимающихся и др. [14].

2.3 Особенности методики проведения уроков физической культуры по плаванию

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения всех задач физической культуры — всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.).

Требования к уроку.

Деятельность физической культуры обладает характерными особенностями, обусловленными возрастными способностями обучающихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью постановки педагогических вопросов, местом любого задания в ряду других общеобразовательных уроков и в порядке учебного дня. Все без исключения это указывает на потребность соблюдения ряда условий к его организации и проведению.

К основным требованиям по организации и проведению урока физической культуры относятся следующие:

1 Точность постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательские задачи. В ходе организации учебной

деятельность на уроке преподаватель гарантирует не только лишь только изучение двигательными умениями и возможностями, формирование главных двигательных возможностей, усвоение обязательного минимума познаний согласно физической культуре, однако и содействует развитию индивидуальных качеств обучающихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.).

Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, гарантируют преемственность предыдущих уроков с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых в одном занятии, — не больше 2—3. Обычно это 3 задачи (на обучение и совершенствование).

2. Соответствие состава учебного использованного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный использованный материал способен применяться только с целью индивидуализации обучения.

3. Оптимальный подбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача никак не может быть благополучно разрешена в отсутствии заранее продуманного отбора учебного материала с учетом определенных отличительных черт темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых характерных качеств обучающихся, с другой.

4. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими. Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного использованного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

5. Для более эффективной работы учебного процесса нужно сочетать фронтальную, групповую и индивидуальную работы. Также следует уделять особое внимание индивидуальным особенностям занимающихся и учебного процесса.

6. Постоянное изменение методики организации и проведения, содержания урока. Многообразие содержания, методики и процессуального обеспечения

урока содействует развитию интереса у обучающихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к интенсивной работы.

7. Обеспечение травмобезопасности урока. Высокая травмоопасность урока физической культуры определена тем, то что его специфическим содержанием считается многообразная моторная деятельность в гимнастических снарядах, со снарядами и в отсутствии снарядов.

Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к разным травмам обучающихся (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо обдуманная организация урока, способы и методы поддержки и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с высокой травматичностью дают возможность устранить травмирование в уроках.

8. Непрерывный контроль за процессом и итогами учебной работы обучающихся. В каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью обучающихся. Оно исполняется на основе рассмотрения и оценки исполнения учебных задач и реакции организма в перегрузки с учетом индивидуальных ощущений занимающихся.

Уроки проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, так же, как и по другим дисциплинам, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

Чтобы эффективнее решить поставленные задачи, в процессе обучения выбираются и применяются те средства и методы, с помощью которых достигается наилучший результат.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность [7].

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и содержит пояснение задач, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к главной части урока. выполнение знакомых ОРУ и

знакомство на суше с теми компонентами техники движений, какие ребята затем станут выполнять в воде. Все без исключения это формирует благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учащихся к осуществлению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В завершении урока ребята тихо плавают, осуществляют дыхательные процедуры. Завершается занятие подведением результатов, задачей на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место [15].

Игры в воде можно условно разделить на игры:

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

Одним из наиболее важных вопросов, связанных с уроком физической культуры, является вопрос о построении урока.

Под структурой урока подразумевается предполагаемый план, которым возможно воспользоваться как основой при сочетании отдельного урока. Структура урока может помочь педагогу в оптимальном подборе упражнений, более верном расположении использованного материала и установлении возможной нагрузки на уроке.

Построение урока зависит от поставленной задачи, которая определяется в соответствии с последовательным изучением программного материала.

Для выполнения поставленных задач подбирается соответствующий учебный материал, определяется последовательность его изучения и методические приёмы обучения.

Решение любых педагогических задач на уроке физической культуры часто требует усиленной деятельности организма занимающихся. К этой работе организм должен быть соответствующим образом подготовлен.

Педагог обязан решать педагогические задачи, требующих существенных усилий со стороны занимающихся, не в начале урока, а в середине, уже после некой подготовки. Решение основных задач урока требует и надлежащей организационной подготовки занимающихся, формирования у них необходимого настроения и стремления перейти к осуществлению данных задач. Выполнение основных педагогических задач чаще всего совпадает с самым большим напряжением и активностью занимающихся [11].

После общего сравнительно большого усилия организма и, как правило, высокого психологического состояния учащихся недопустим резкий переход к состоянию спокойствия. По этой причине в построении урока отражается поэтапный переход к состоянию спокойствия и организованное завершение занятия.

Таким образом, в построении каждого урока различаются три части:

- первая часть – организующая, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока, условно называется вводной;
- вторая часть – направленная на выполнение основных задач урока, условно называется основной;
- третья, во время которой организованно завершается урок, условно называется заключительной.

Деление урока на части является относительным. Каждый отдельно взятый урок вне зависимости от его задач с начала и до конца должен быть слитным, единым, и все задачи и содержание урока выполняются в тесной взаимосвязи.

Типовая структура урока, которая принята в РФ, служит основой для построения конкретного урока в соответствии с его задачами.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закалка;
- освоение жизненно важным навыком плавания;
- обучение основам техники вольного стиля, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- формирование физических качеств (выносливости, скорости, быстроты, силовых и координационных способностей);
- развитие нравственно-этических и волевых свойств.

Продолжительность задания и отдельных его элементов зависит от уровня подготовленности занимающихся, их пола, возраста, температурных условий. Во всех вариантах наибольшая деятельность должна приходиться на вторую треть основной части урока, уже после чего осуществляется ее постепенное снижение. В случае если занятие ведется в учебном заведении (школа, училище), в этом случае его продолжительность должна быть 45 или 90 мин.

Организация урока обуславливается его определенными задачами. Начинается занятие сдачей рапорта дежурным по классу, приветствиями, обязательной поименной переключкой и сообщением задач урока. В случае если в ходе уроков понадобится тот либо иной-либо инвентарь, в этом случае педагог должен заранее доверить его сборы дневальному по классу или старосте.

До начала уроков по плаванию занимающихся детально знакомят с инструкциями внутреннего распорядка в бассейне. Данные принципы должны строго соблюдаться. Следует иметь в виду, то, что максимальная результативность процесса обучения плаванию может быть достигнута только в этом случае, если уроки плавания включают в график уроков учебного заведения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Кроме того, плавание – это одно из важнейших средств физического воспитания. Обучение плаванию детей осуществляется в спортивных школах, общеобразовательных школах, а также в других учреждениях дополнительного образования.

Анализируя современные методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста, можно сделать вывод, что существует множество исследований на данную тему, разработано большое количество программ по начальному обучению плаванию детей.

В программах по плаванию «Юный пловец» и «Плавание» содержание учебного материала практически идентично, но идет различие по количеству преподаваемых уроков (34 и 66 часов в год)

В Программе «Юный пловец» - количество уроков в год 34. Дети приходя на занятие один раз в неделю плохо усваивают учебный материал. Проходит большой промежуток времени, за неделю дети забывают то, что проходили на уроке. И придя снова на урок начинают заново осваивать движения.

В программе «Плавание» - количество уроков в год 66. Проводятся занятия 2 раза в неделю по 45 минут. По такой программе дети быстрее изучают и закрепляют пройденный материал. Они не забывают то, что проходили несколько

дней назад. В дальнейшем быстрее учатся держаться на воде и изучать технику спортивных способов плавания.

Бывают также программы, в которых урок длится 90 минут. Начинать проводить уроки по такой программе нужно с 4 класса. В 1-3 классах дети будут уставать уже через 45 мин. И продолжать такой урок не имеет смысла.

Эффективность занятий зависит еще и от продолжительности.

Непродолжительные, но частые занятия, как правило, обеспечивают больший успех, чем занятия, проводимые дольше, но реже [25; 30].

Процесс организации и проведения уроков по плаванию связан с некоторыми мероприятиями: контроль и организация места урока; безопасность занимающихся; подготовка обучаемых к занятиям плаванием; организация преподавателя к проведению уроков

При сравнении двух программ, анализ научной и научно-методической литературы показал, что лучше всего на начальном этапе обучения плаванию использовать программу автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова.

Как показывают исследования ускоренного обучения плавания возможно для ознакомления с водой, для развития умения держаться на воде, для освоения простейших элементов техники, упрощенных способов плавания.

Можно сделать вывод, что при начальном обучении плавания лучше применять программу по ускоренному обучению плавания. Тогда при дальнейшем обучении плавания использовать универсальную программу «Плавание» для освоения техники спортивных способов плавания. Автором-составителем которой является А.П.Матвеев и Т.В.Петрова.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абрамова, Г.С.* Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. Вузов 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 672 с.)
2. *Абрамова, Г. С.* Возрастная психология: Учебник для студентов вузов.- М.: Академический Проект, 2010.-623с
- 3.*Бабенкова, Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.-206с.
4. *Балакирева, Н.И. и др.* Валеологизация образовательного процесса. Методическое пособие. – Новокузнецк, 1999.-269с.
5. *Барышева, Н. В.* Основы физической культуры школьника : учеб. пособие / Н. В. Барышева. - М. : Просвещение, 1994. - 250 с.)
- 6.*Божович, Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте (психологическое исследование) М., Просвещение, 2008.- 345 с.
- 7.*Булгакова, Н.Ж.* Плавание / под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. -- М. : ФиС, 2001.- 392
- 8.*В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.

9. Ванюшин, Ю.С., Миннахметова Л.Т., Рахимов М.И. Сердечная деятельность детей и подростков при нагрузке повышающейся мощности. Казанский медицинский журнал, 2007.-N 5.-С.497-498.
- 10.Ганчар, И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.-352с.
- 11.Ганчар, И. Л. Методика преподавания плавания : технологии обучения и совершенствования / И. Л. Гончар. -- Одесса : Друк, 2006.
- 12.Гогунов, Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.)
13. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников : учеб. пособие / А. А. Гужаловский. - Минск. : Полымя, 2005. - 156 с.)
14. Гузаирова, А.М., Каратаева Т.Ю. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИМ ШКОЛЬНИКАМ // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3.;
- 15.Дмитриев, А. В. Плавание /А. В. Дмитриев. -- М.: ФиС, 1966.
- 16.Дубровина, И.В. и др. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведе-ний / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан; Под ред. И. .В. Дубровиной. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с. С. 140-142.
- 17.Дубровиной, И.В Младший школьник. Развитие познавательных способностей. 2003.-148с.
- 18.Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2 – е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.-494с.
- 19.Зайцев, Г.К. Уроки Айболита. – СПб.,2003

20. Ивченко Е.В. Оздоровительная направленность занятий плаванием : Теория и методика здорового образа жизни /под ред. Г. П. Виноградова, А. К. Кульназарова, В. Ю. Салова. -- Алматы, 2004.
21. Кубышкин, В.П. Учите школьников плавать.
22. Кузнецов, В. С. Методика обучения основным видам движения на уроке физической культуры в школе : учеб. пособие / В. С. Кузнецов. - М. : изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 176 с.)
23. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
24. Макаренко, Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
25. Макаренко, Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. // Плавание. М. : Физкультура и спорт, 1985. С. 37–59.
26. Макаренко, Л. П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров. — М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. — 136 с.; ил.
27. Матвеев, А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.)
28. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ.
29. Морозова, Н.И. Методика ориентации на занятия видами спорта, связанными с проявлением выносливости // Теория и практика физической культуры. - 1987. - №2. - С.32.)
30. Мурыкин, Р.П. Я учусь плавать.
31. Нагорнова, Л. В., Волынкин В. И. Игра как метод обучения младших школьников // Гуманитарные исследования. 2014. № 2(50). С. 160–164.
32. О. Т. Жукова, 1964; Г. Левин, 1981 и др Анализ методик начального обучения плаванию детей в ДОУ

34. Петухов, С.И., д.п.н., и др. Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. – Новокузнецк, 2002.
35. Протченко, Т.А. Методическое пособие по обучению плаванию школьников 3-4 классов на уроках физической культуры (программа на 16-18 занятий). М.: Просвещение, 1990. 54 с
36. Р.А. Абзалов. Насосная функция сердца развивающегося организма и двигательный режим. Казань, 2005. - 277 с)
37. Теория и методика обучения плаванию». Редактор: А.А. Литвинов Изд.: Академия, 2014 год.
38. Физкультура для всей семьи./Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина – М., 1989.
- 39 ↑ Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М.: «Физкультура и спорт», 1993. — С. 195. — ISBN 5-278-00558-0.
- 40 ↑ FINA (официальный сайт) <http://www.fina.org/>
- 41 ↑ LEN (официальный сайт) <http://www.len.eu/>
- 42 Плавание. Справочник / Составитель З. П. Фирсов. — М.: «Физкультура и спорт», 1976. — 384 с. <http://www.studmed.ru/firsov-zp-plavanie>
- 43 FINA Swimming Rules 2017—2021
- 44 Макаренко, Л. П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров. — М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. — 136 с.; ил.
- 45 Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/>
- 46 ↑ Speedo и NASA создали совершенный плавательный костюм // Lenta.ru. — 15 февраля 2008 <http://www.lenta.ru/news/2008/02/15/swimsuit/>

47↑ FINA запретила плавательные костюмы, сшитые не из текстиля // NEWSru.com. 24 июля 2009 <http://www.newsru.com/sport/24jul2009/textil.html>

48 Статья по физкультуре: Урок плавания в общеобразовательной школе
Опубликовано 22.11.2012 - 1:44 - Зимина Ирина Анатольевна

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

План-конспект урока для 1 класса

Задачи урока:

1. Согласование работы рук и ног на груди в полной координации
2. Совершенствование работы ног на спине
3. Развитие выносливости

Место проведения: бассейн

Инвентарь: плавательные доски

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная	1. Организованный вход в воду	2 минуты	Спускаться по лестнице спиной к воде Соблюдать дистанцию
	2. Построение у бортика бассейна	1 минута	
	3. Упражнения с доской на ногах - на груди ноги кроль -на спине ноги кроль	По 2 раза	Средний темп Руки с доской натянуты, ноги на поверхности воды. Руки прижаты к

	4. На ногах с одной рукой -на груди ноги кроль	2*25 метров	ушам. Одна рука с доской натянута перед собой, вторая вдоль туловища. Непрерывная работа ног на поверхности воды. Смена рук местами
Основная	5. Подготовка к контрольному упражнению Проплыть 25 метров кролем на груди	3 раза	Упражнение выполняется без учета времени. Без остановок на середине бассейна. Ученики проплывают дистанцию по одному.
	6. Задержка дыхания -поплавок - звездочка на груди	По 2 раза	Кто дольше продержится без воздуха. Выполнять по свистку. Ноги и подбородок прижаты к груди
Основная			
Заключительная	7. Свободное плавание 8. Подведение итогов	2 минуты 1 минута	Вопросы: чем занимались? Что было

			интересным? Что было трудным?
--	--	--	-------------------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

План-конспект урока для 3 класса

Задачи урока:

1. Совершенствование работы ног и рук в кроле
2. Совершенствование поворота в кроле
3. Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Место проведения: бассейн

Инвентарь: плавательные доски, ласты.

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная	1. Организованный вход в воду 2. Построение у бортика бассейна 3. Упражнения с доской на ногах - на груди ноги кроль - на спине ноги кроль	2 минуты 1 минута По 2 раза	Спускаться по лестнице спиной к воде Соблюдать дистанцию Средний темп Руки с доской натянуты, ноги на поверхности воды. Руки прижаты к ушам. Одна рука впереди с

	<p>-с одной рукой на груди,</p> <p>4. На ногах с доской -гребок одной рукой</p>	25 метров	<p>доской вторая вдоль туловища, вдох через сторону, плечи от воды не отрывать</p> <p>Гребок делать после входа. Рука с доской натянута перед собой, в сторону не отводить.</p>
Основная	<p>5.Повторение поворота</p> <p>6. Упражнение в полной координации -на груди</p>	<p>2 раза</p> <p>25 метров</p>	<p>Выполнять вдоль бассейна. Правильная постановка рук</p> <p>Выполнять упражнение без остановок, дыхание 3*3 Соблюдать дистанцию 2 метра. Голова и плечи прижата к воде. Проплыв 15 метров кроль ученик делает поворот коснувшись стенки. Обрато плывет под водой.</p>
Основная	<p>7.Сдача контрольного норматива</p>	25 метров	<p>Проплыть 25 метров кроль на груди с поворотом. Выполнять упражнение без остановок. Дыхание 3*3</p>

Заключительная	8.Свободное плавание 9.Подведение итогов	5 минуты 1 минута	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

План-конспект для 2 класса

Задачи урока:

- 1.Совершенствование работы ног в кроле
- 2.Обучение работе рук и дыхания в кроле
- 3.Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системе

Оборудование и инвентарь: плавательные доски

Части урока, содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная 1.Организованный вход в воду 2.Построение у бортика бассейна 3.Упражнения с доской на ногах - на груди ноги кроль	2 минуты 1 минута По 2 раза	Спускаться по лестнице спиной к воде Соблюдать дистанцию Средний темп Руки с доской натянуты, ноги на поверхности воды. Руки прижаты к ушам. Одна рука впереди с доской вторая

<p>-на спине ноги кроль</p> <p>-с одной рукой на груди, на спине</p> <p>4.На ногах с доской</p> <p>-гребок одной рукой</p>	<p>25 метров</p>	<p>вдоль туловища, вдох через сторону, плечи от воды не отрывать</p> <p>Гребок делать после входа. Рука с доской натянута перед собой, в сторону не отводить.</p>
<p>Основная</p> <p>5.Упражнения в полной координации</p> <p>-на груди</p> <p>-на спине</p> <p>6.Кроль на груди в полной координации</p> <p>7.Кроль на спине в полной координации</p> <p>8.Задержка дыхания</p>	<p>2*25 метров</p> <p>25 метров</p> <p>25 метров</p>	<p>Выполнять упражнение без остановок, дыхание 3*3</p> <p>Соблюдать дистанцию 2 метра. Голова и плечи прижата к воде.25метров кроль- 25 под водой.</p> <p>Без остановок, дыхание 3*3. Работа ног без остановок на поверхности воды. Пронос рук над водой.</p> <p>Выполнять упражнение без остановок, руки прямые натянута. Пронос руки возле уха. Пронос руки начинается с мизинца. Голова лежит на воде, смотрит в потолок.</p> <p>Кто дольше продержится без воздуха.</p>

-поплавок - звездочка на груди	По 2 раза	Выполнять по свистку. Ноги и подбородок прижаты к груди
Заключительная 9. Свободное плавание 10. Подведение итогов	2 минуты 1 минута	

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

План-конспект урока для 4 класса

Задачи урока:

- 1 Обучение работы рук и ног в способе плавания дельфин
- 2 Совершенствование движений рук, ног и дыхания при плавании брасс
- 3 Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Место проведения: бассейн

Инвентарь: плавательные доски

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная	1. Организованный вход в воду 2. Построение у бортика бассейна 3. Упражнения с доской на ногах - на груди ноги баттерфляй - на спине ноги баттерфляй	2 минуты 1 минута По 2 раза	Спускаться по лестнице спиной к воде Соблюдать дистанцию Средний темп Руки с доской натянуты, ноги на поверхности воды. Руки прижаты к ушам. Одна рука впереди с

	<p>-с одной рукой на груди, на спине ноги баттерфляй</p> <p>4.На ногах без доски -на груди ноги баттерфляй -на спине ноги баттерфляй</p>	2*25 метров	<p>доской вторая вдоль туловища, вдох через сторону, плечи от воды не отрывать</p> <p>Дыхание на каждые 2 удара ногами. Волна начинается от живота.</p>
Основная	<p>5. Выпрыгивания из воды ноги дельфин</p> <p>6.Имитация гребка баттерфляй в воде</p> <p>7.Упражнение в полной координации брасс</p> <p>8.Задержка дыхания</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2*25 метров</p>	<p>После толчка от дна ноги совершают движения волной. Руки над головой прижаты к уху и натянуты.</p> <p>Движения выполняются симметрично: руки делают гребок в воде, а затем одновременно проносятся над водой</p> <p>Выполняется упражнение без остановок. Стараться проталкивать себе вперед за счет гребка руками и движениями ногами.</p> <p>Кто дольше продержится без воздуха. Выполнять по свистку.</p>

Основная	-поплавок - звездочка на груди	По 2 раза	Ноги и подбородок прижаты к груди
Заключительная	9.Свободное плавание 10. Подведение итогов	2 минуты 1 минута	Вопросы: чем занимались? Что было интересным? Что было трудным?