

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/vkr/196065>

**Тип работы:** ВКР (Выпускная квалификационная работа)

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Теоретико-методологические основы обучения плаванию детей младшего школьного возраста 6

1.1. Значение плавания как вида спорта 6

1.2. Характеристика современных методик обучения плаванию детей 12

1.3. Характеристика федерального проекта «Спорт – норма жизни» 22

Глава 2. Методы и организация исследования 27

2.1. Методы исследования 27

2.1.1. Анализ научно-методической литературы 27

2.1.2. Педагогическое наблюдение 27

2.1.3. Педагогический эксперимент 27

2.1.4. Педагогическое тестирование 28

2.1.5. Методы математической статистики 30

2.2. Организация исследования 30

Глава 3. Эффективность применения программы начального обучения плаванию в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» 31

3.1. Особенности экспериментальной программы обучения плаванию 31

3.2. Оценка эффективности программы обучения плаванию 33

Заключение 42

Список использованной литературы 45

В последние годы родители стали уделять плаванию огромное внимание. Некоторым из родителей удалось научить детей плавать раньше, чем ходить. В Древней Греции, когда хотели подчеркнуть свое отрицательное отношение к человеку, говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать».

Плавание имеет большое оздоровительное и профилактическое значение. Люди, которые систематически занимаются плаванием, физически крепки, имеют хорошо развитую мускулатуру, высокий уровень работоспособности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание является средством закаливания организма.

Общеизвестно, что плавание является крайне популярным видом спорта. Еще древние народы имели водный культ, уважали и поклонялись стихии. Известные на сегодняшний день изображения плывущих людей датируются IV – II вв. до н.э. Во многих легендах и преданиях, летописях и сказаниях упоминаются люди, умеющие плавать. Все это говорит о том, что вода играет важную роль в жизни человека, и так во все времена. Стихия воды возрождает, а плавание дает стремление многим достичь успехов в этом виде спорта.

В 1889 году появились первые соревнования международного типа по плаванию. Это произошло в Будапеште. В 1896 году в Афинах этот спорт вошел в Олимпийские игры.

1887 год ознаменовался тем, что в Великобритании прошел первый официальный чемпионат, в котором пловцы применяли самый старый метод плавания -плыли брассом, находясь на боку и при этом не вынося руки над поверхностью. Именно таким способом был поставлен первый рекорд. В дальнейшем плавание развивалось благодаря изобретательности спортсменов. Например, в 1954 году М. Петрусевич поставил рекорд мира. Часть всей дистанции, которую включал чемпионат, он проплыл под водой и таким образом появился брасс ныряющего типа. Через три года после этого изменились правила соревнований по плаванию, и такой метод был запрещен.

В 30-х годах прошлого столетия появился стиль баттерфляй. В 1935 году с его помощью сразу два пловца установили рекордную скорость на дистанции 100 м. Первым был Джимми Хиггинс, его достижение

превозмогал С. Бойченко, матрос из Советского Союза. В 1948 году произошло разделение соревнования в зависимости от стиля, так как спортсмены не владели всеми способами одинаково хорошо. Таким образом, на сегодняшний день для каждого стиля проводится свой чемпионат, а современные условия бассейнов позволяют проводить его в любое время года.

Появления стиля кроль относится к концу 19-ого века. Это самый скоростной метод, позволяющий достичь лучших результатов. Первым пловцом, использовавшим кроль, стал Викхем, но сам метод не пользовался известностью, так как спортсмен к концу дистанции оставался без сил.

Усовершенствование движений и техники позволило Джонни Вейсмюллеру, рекордсмену мира, добиться результата в 57,4с на дистанции 100 м. Этот рекорд оставался лучшим на протяжении 10 лет.

Постоянное развитие и усовершенствование делают доступным плавание как вид спорта детям и взрослым. На сегодняшний день многие школы имеют бассейн, в котором проводится чемпионаты, есть секции для спортсменов. Это позволяет детям физически развиваться максимально полно и разносторонне.

История плавания показывает, что развитие плавания, как и культуры в целом, подчинено общим закономерностям общественного развития и зависит от конкретных исторических условий. Прогресс плавания очевиден: увеличивается его массовость, растут спортивные результаты, расширяются возможности его использования в различных прикладных целях, появляются новые виды плавания и постоянно совершенствуются известные.

Техника движений пловца связана с его биологическими особенностями, поэтому необходимо знать законы биомеханики плавания, которые представляют собой законы взаимодействия тела с водой как при неподвижном положении, так и при движении.

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Соревновательная деятельность пловца включает в себя выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, финиш.

Существует несколько стилей плавания и все они отличаются по своей эффективности, движениям и особенностям. Самыми распространенными являются:

- Кроль;
- Брасс;
- Баттерфляй.

При выполнении первого важно соблюдать правильное дыхание и точное выполнение всех движений.

Основным принципом является то, что необходимо совершать минимум движений для большей эффективности. На участке дистанции равному одному метру нужно делать один гребок. Тело должно находиться параллельно водной поверхности, бедра напряжены, а ступни гибкие и активные.

Брасс предполагает параллельное нахождение плеч относительно воды, согласованные движения рук и ног. Для каждого вида соревнований существуют определенные правила, которые необходимо выполнять. Баттерфляй требует достаточной подготовки и силы рук, ног.

На сегодняшний день существует несколько разновидностей плавания, некоторые из них включены во многие соревнования, Олимпиаду. Классификация:

Спортивное плавание - соревнования, которые проводятся в бассейнах. Заплывы на определенные дистанции осуществляются разными стилями. Побеждает первый пловец или команда, которая достигнет финиша;

Игровое. Разнообразные игры в воде - это игровой тип. Самая известная и популярная игра - водное поло. Она включена в Олимпийские игры;

Прыжки в воду - осуществляются с трамплинов или с вышки. Здесь важно правильное выполнение всех движений, а каждый прыжок имеет коэффициент трудности, который зависит от высоты и наличия дополнительных движений в воздухе;

Фигурное - представляет собой комплекс акробатических, хореографических и гимнастических движений, выполняемых в воде;

Прикладное плавание - это умение плавать. Люди многих профессий должны непременно владеть данной техникой, чтобы решать определенные задачи;

Оздоровительное - позволяет улучшить самочувствие, способствует похудению, укреплению иммунитета, закалке;

Подводное плавание - спорт для людей под водой с наличием дополнительных приспособлений. Например, стрельба под водой, плавание в ластах и маске, с аквалангом, дайвинг, подводный хоккей, регби и другие виды.

В настоящее время плаванию уделяется недостаточное внимание. Хотя на практике чаще всего именно этот вид спорта рекомендуется в оздоровительных целях, так как спортивные занятия в водной среде положительно влияют не только на общее развитие и оздоровление всего человеческого организма, но и оказывают благоприятное влияние на эмоционально-психологическое состояние.

Спортивное плавание – самый широко распространенный вид спорта. По статистике впереди него стоит лишь популярная легкая атлетика. В советское время плаванию присваивалось государственное значение, это подтверждают постановления Советского правительства и социальных организаций.

Для физического воспитания людей всех возрастов, безусловно, необходимы занятия плаванием.

Обучением плаванию занимаются во многих воспитательных и образовательных учреждениях: в детских садах, школах, гимназиях, вузах, летних оздоровительных лагерях. Желающие могут заняться самостоятельно в открытых водоемах и бассейнах.

Плавание имеет ряд своих характерных особенностей, что отличает этот вид спорта от других, определяющихся тем, что физические упражнения производятся в водной среде. В процессе плавания человек совершает циклические движения руками и ногами, приведенным в соответствие с ритмом дыхания. Этот вид спорта способствуют развитию таких качеств, как сила, скорость, термостойкость, пластичность и т.д.

Когда тело погружено в воду, на него оказывает воздействие давление воды. Рецепторы тела раздражаются и возбуждают нервные центры, и вследствие этого человек начинает чувствовать себя бодрым и работоспособным. Что развивает дыхательные мышцы? Гидростатическое давление, оказывающее довольно сильную нагрузку на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при максимально быстром и глубоком выдохе в воду. Данные циклические действия укрепляют дыхательные мышцы, лабильность грудной клетки, влияют на увеличение ЖЕЛ, развивают нормальный ритм дыхания. У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений. В процессе плавания увеличивается расход энергии, что в свою очередь влияет на теплоотдачу, положительно влияет на метаболизм организма человека. Поэтому плавание помогает достичь оптимального веса тела, нормального соотношения в нем мышечной и жировой ткани. Тело находится в горизонтальном положении при выполнении движений руками и ногами является одной из определяющих и значимых особенностей плавания. При плавании человеком задействуются большое количество мышц тела, что хорошо развивает мускулатуру занимающихся плаванием. Такое положение тела, равномерные и повторяющиеся движения, связанные с работой мышц, давление воды на кровообращение, форсированное дыхание и гидростатическое давление обуславливают приток крови к сердцу, чем облегчают его работу. Поэтому занятия плаванием являются самым эффективным средством для лечения ослабленного сердца и развития сердечно-сосудистой системы. Для детского организма плавание оказывает особенно значительное оздоровительное воздействие.

1. Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск: Беларусь, 1974. -200 с.
2. Аллакин Ю.А. Основы обучения и преподавания плавания: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Пенза, 1998. - 23 с.
3. Бальсевич В.К. Научно-техническая революция и природа движений человека //Современная научотехническая революция и методические вопросы физической культуры и спорта. / Ом. ин-т физ. культ. - Омск, 1977. - С. 17-19.
4. Бальсевич В.К. Социальная и биологическая детерминация в физической культуре и спорте // Вопросы биомеханики физических упражнений: Сб. науч. тр. - Омск, 1983. - С. 3-11.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987. - 224 с.
6. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. — 2016.- № 2 (18). – С.89-91.
7. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. -24 с.
8. Биневский Д.А. Возрастные особенности формирования спортивно-технических навыков у пловцов учебно- тренировочных групп ДЮСШ: Дис. ... канд. пед. наук. - М., 1993. - 148 с.
9. Большакова, И. А. Маленький дельфин: нетрадиционная методика обучения плаванию детей школьного возраста: пособие для инстр-в по плаванию, пед-в дошкольных учр-ний [Текст]/ И.А. Большакова.- М.:АРКТИ, 2005.-24 с.
10. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. Первые шаги в спорте / Н. Ж. Булгакова. – М.: Астрель, 2002.

- 157 с.

11. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 191 с.
12. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001. 226 с.
13. Булгакова, Н. Ж. Методика обучения технике плавания: метод. разработ. для слушателей фак. Усовершенствования [Текст]/Н.Ж. Булгакова.-М.:Б.и.- 1980.-40 с.
14. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для ВУЗов / А.Д. Викулов. - М.: Владос-Пресс, 2004.
15. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. - М.: ФиС, 1990. - С. 7-11.
16. Возрастная психология. - М.: Академия, 2008. - 624 с.
17. Волегов В.П. Ускоренное обучение плаванию молодежи //Плавание.- М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 50-54.
18. Волков И. П., Методика обучения плаванию в условиях глубоководного бассейна [Текст]/ И.П. Волков//Актуальные проблемы физкультурно-спортивного движения: Материалы науч.конференции, посвященной 50-летию БГОИФК (Минск 1-2 декабря 1987).-Минск, 1988.- с166-168.
19. Волков Л. В. Методика воспитания физических способностей учащихся. - Киев: Радянська школа, 1980. 103 с.
20. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей в разные возрастные периоды: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1986. - 38 с.
21. Воронцов А.Р., Сидоров Н.Н. Динамика развития морфологических показателей мальчиков пловцов с 11 до 14 лет. //Вопросы антропологии. -Тарту, 1985. -С. 127-128.
22. Воронцов А.Р., Соломатин В.Р., Сидоров Н.Н. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных пловцов на основе учета возрастной динамики физического развития: Учебное пособие. -М.: ГЦОЛИФК., 1987. - 66 с.
23. Гальперин П.Я., Талызина Н.Ф. Ориентировочные основы формирования двигательных действий. - М.: Высшая школа, 1968. -145 с.
24. Ганчар, И. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования [Текст]/ И. Ганчар .-Одесса, 2006.-ч.2-696 с.
25. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 288 с.
26. Джеймс Е. Каунсильмен. Спортивное плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1982. 67 с.
27. Дырко В.В. Методика определения спортивной перспективности юных пловцов на основе динамики специальных силовых показателей.: Авто-реф.дис . канд.пед.наук. Омск, 1985. - 18 с.
28. Ермилова Т.В. Методика начального обучения плаванию учащихся младших классов общеобразовательных школ: Автореф.дис . канд.пед.наук. -Л., 1978.-19 с.
29. Жукова Е.С. Возрастная дифференцировка средств обучения технике плавания школьников 7-17 лет: Автореф.дис . канд.пед.наук. Омск., 1990. - 19 с.
30. Замятина, М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 108-110
31. Йен Маклауд. Анатомия плавания. - Попурри, 2011. С. 96-97.
32. Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. Физиология. - М.: Академия, 2009. - 384 с.
33. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 315 с.
34. Карпенко Е. Н., Плавание: игровой метод обучения [Текст]/ Е.И. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан.-М.: Олимпия Пресс, 2006.-48 с.
35. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. - М.: ФиС, 1989. 47 с.
36. Кошанов, А. И. Начальное обучение плаванию[Текст] / А. И. Кошанов.- М.:Чистые пруды, 2006.-32 с.
37. Крюков Н. Кроль на спине. Техника и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1958. - 84 с.
38. Лепилина, Т.В. Методическое обеспечение процесса обучения плаванию 7-8 лет [Текст]/ Т.В. Лепилина // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2013. № 2 (24). С. 240-244.
39. Миргородская, Е.В. Методические особенности проведения занятий по плаванию с младшего школьного возраста [Текст]/ Е.В. Миргородская, А.Д. Котляров // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2007. № 2 (74). С. 99-101.
40. Ньюсом Пол, Янг Адам. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. - М.: Манн,

Иванов и Фербер, 2013. 134 с.

41. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. – М.: Academia, 2005.
42. Пасичниченко В. А. Начальное обучение плаванию: учебное пособие для студентов, преподавателей и тренеров / В. А. Пасичниченко. – Минск: БГТУ, 2004. – 116 с.
43. Перепелица, Е.Е. Особенности обучения плаванию на глубокой воде [Текст]/ Е.Е. Перепелица//Современные проблемы физич.кул. и спорта: мат-лы 4 науч.конф. молодых учёных Дальнего Востока (24 нояб. 2000)//Дальневост. гос. Акад.физ.кул.- Хабаровск, 2001.-с.43-45.
44. Петриченко, А.В. Нетрадиционные упражнения при начальном обучении плаванию [Текст]/А.В. Петриченко//Современные проблемы физической культуры и спорта: мат-лы 9 науч.конф -Хабаровск,2006.- с.134- 135.
45. Петрова Н., Баранов В. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. – М.: ФАИР, 2008. – 120 с.
46. Плавание для ВУЗов: учебник для ВУЗов // [под общ. ред. Ж. Ж. Булгаковой]. – М.: Физкультура и Спорт, 2001. – 400 с.
47. Пономарева В. В. Физическая культура и здоровье / В. В. Пономарева. – М.: ГОУВУНМУ МЗРФ, 2001. – С. 229–240.
48. Райки Б. Техника спортивного плавания. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 88 с.
49. Саяпина, С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. – 2017. — С. 162-167
50. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года"
51. Фирсов З.П. Плавание для всех. – М.: ФиС, 1983. 131 с.
52. Чукалина, Я.В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / Я.В. Чукалина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(42). – 2016. – С. 130-134.
53. Шишкова, Е.В. Инновационный подход к обучению плаванию младших школьников в системе школьного физического воспитания [Текст] / Е.В. Шишкова // Вестник спортивной науки. 2007. № 04. С. 65-68.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/vkr/196065>