

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/diplomnaya-rabota/322899>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 6

1.1. Плавание как средство оздоровления и физического развития детей 6

1.2. Особенности физического развития детей 6-7 лет 9

1.3. Особенности методики обучения плаванию детей 6-7 лет 12

2.1. Цель и задачи исследования 16

2.2. Методы и организация исследования 16

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 19

3.1. Разработанная методика обучения технике плавания юных пловцов на этапе начальной подготовки 19

3.2. Результаты исследования 34

ВЫВОДЫ 44

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 48

ПРИЛОЖЕНИЕ 54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Учеными во всем мире давно доказано, что плавание является одним из самых полезных и продуктивных видов физических упражнений. Плавание не только самый полезный и безопасный вид физических упражнений, но и необходимый навык для всех полов и возрастов. Чтобы сохранить эти навыки на всю жизнь и развить их, обучение такому виду спорта как плавание следует начинать уже с раннего возраста.

Наибольшей актуальностью характеризуется проблема сохранения и укрепления здоровья для детей в возрасте шести-семи лет. Научно обосновывают это тем, что в данном возрасте происходят глубокие психологические и физиологические процессы, а именно наблюдается произвольность, меняется и поведение, может проявляться способность управлять двигательной и умственной активностью детей в данном возрасте.

Плавание является одним из важных навыков не только для взрослых, но и для детей. Это двигательное действие является средством разностороннего физического развития. Закаливающим средством, способствует формированию гигиенических норм и качеств каждого занимающегося.

Врачи, педагоги, инструкторы и специалисты ЛФК рекомендуют заниматься плаванием с самого начала жизни, от первого месяца жизни, так как регулярные занятия способствуют восстановлению обмена веществ, улучшению сердечно-сосудистой системы, легочной деятельности. При регулярных занятиях плаванием, организм ребенка поддерживается в жизненном тонусе, повышается работоспособность, тренируется дыхательная и сердечно-сосудистая система, заметно улучшается аппетит, сон и улучшается нервная система, что необходимо в данном возрасте. Также у ребенка формируется чувство дисциплины. Особенно важно укрепляющее и лечебное действие плавания на организм. У детей развиваются такие физические качества как выносливость, скорость, реакция, сила, подвижность в суставах, координация движений в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата. Почти все группы мышц формируются способствуя улучшению осанки, сердечно-сосудистой системы, предотвращая искривление позвоночника и деформацию стопы.

Следует отметить, что плавание в нашей стране является одним из самых популярных видов физкультуры и спорта. Поэтому для того, чтобы пловцы могли завоевывать и одерживать победы на чемпионатах в будущем, необходимо обучать детей основам плавания.

Таким образом, можно выделить противоречие, с одной стороны, воздействие неблагоприятных факторов среды и заболевания снижают уровень здоровья детей, а с другой стороны, возникает необходимость

поиска новых эффективных путей повышения развития физических качеств у детей на этапе начальной подготовки плаванию.

Поэтому актуальной становится проблема поиска эффективных методов, средств организации и проведения занятий плаванием, способствующих повышению уровня физического развития детей.

Цель исследования: разработать и апробировать методику обучения технике плавания юных пловцов на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: процесс обучения технике плавания юных пловцов на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: методика обучения технике плавания юных пловцов на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования: мы полагаем, что если в процесс обучения включить комплекс занятий по методике плавания, то уровень плавательных умений обучающихся повысится.

В соответствии с целью были определены задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
2. Разработать и экспериментально апробировать методику обучения технике плавания юных пловцов на этапе начальной подготовки.

Методы исследования: для достижения цели, решения поставленных задач был использован комплекс теоретических методов исследования (анализ, синтез, обобщение), а также эмпирические методы исследования (педагогический эксперимент).

Практическая значимость состоит в том, что предложенная методика обучения плаванию на этапе начальной подготовки помогает детям быстрее преодолеть страх перед водой, освоиться с водой в более сжатые сроки, а также может применяться в практической работе тренеров по плаванию в условиях начальной школы или ДЮСШ.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Плавание как средство оздоровления и физического развития детей

Плавание — это вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Давно известно, что плавание – это форма физической активности направленная на развитие жизненно необходимых навыков у детей. Физиологически, ребенок обладает способностью плавать еще с рождения. Находясь в утробе матери, младенцы «плавают» в околоплодных водах, в течение девяти месяцев .

Плавание имеет массу положительных функций для подрастающего организма. Одна из них — это устойчивость к перепадам температур, которая вырабатывается посредством регуляции теплоотдачи организма. Занятия на воде развивают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, формируют устойчивый опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и укреплению мышц .

Плавание помогает устранить проблемы с осанкой, освобождая от привычной нагрузки позвоночный столб. Также плавание увеличивает в крови гормон роста - соматотропин - почти в 2 раза, что способствует росту тела и внутренних органов т.к. сердце и легкие. Во время тренировок на воде происходит верная постановка дыхания и его симметричность с движением рук. Ритмичная тренировка вдоха и выдоха, как и его задержка дыханием под водой способствуют устойчивости к гипоксии .

Помимо этого, наблюдается повышенная эластичность сосудов и увеличение работоспособности сердца . Работа иммунной системы у пловцов, гораздо качественнее, поэтому их сопротивляемость к различным заболеваниям гораздо выше. Скорость обмена веществ в организме также на высоком уровне: в течении 15 минут плавания при 24° С организм человека выделяет 100 ккал тепла.

Помимо положительных физических качеств, плавание благоприятно влияет и на нервную систему ребенка. Повышается эмоциональная устойчивость и увеличивается длительность продуктивной умственной работы ребенка .

Занятия плаванием в школах проводятся либо с 4-го класса, либо с начальной школы. За этот период дети должны освоить умения плавать на груди, уметь нырять, освоить подводное плавание, научиться правильному дыханию, проплыть дистанцию 25 метров, соблюдая правильную технику движений рук и ног, а также освоить прыжки в воду.

По итогам начальной школы, ученики должны уметь проплыть дистанцию до 400 метров и освоить минимум 4 техники плавания. Важно, на тренировках плавания использовать подвижные игры и способствовать тому, чтобы юные пловцы, начинали выступать на соревнованиях как можно раньше, начиная с 1 класса. Соревнования проводятся на дистанции 25 метров кролем на груди.

Занятия плаванием несут в себе полезные функции для тела и нервной системы человека. Но для того, чтобы этот вид спорта оставался продуктивным, безопасным и комфортным, необходимо соблюдать правила проведения занятий. Перед тем как приступить к занятию на воде, необходимо провести инструкции на суше, они должны быть просты и кратки, чтобы дети не начали замерзать.

На первых занятиях важно найти общий язык с детьми, делать акцент на том, чтобы они почувствовали себя комфортно, рассмотреть несколько вариантов знакомства учеников с водой, применяя индивидуальный подход. Если ребенок отказывается заходить в воду или погружаться с головой, нужно дать ему время освоиться.

Следует внимательно относиться даже к небольшому успеху ребенка, ведь ему необходимо получать поддержку, особенно в первое время тренировок. Новую технику нужно объяснять поэтапно: исходное положение, характер движения и затем трудноусваиваемые детали. Важно при этом использовать наглядный метод обучения и рефлексии. Каждую тренировку необходимо начинать с повторения пройденных упражнений. Чередование динамичных и статичных упражнений на воде также положительно влияют на тренировку. Чередование коротких дистанций с длинными позволит увеличить выносливость пловцов, для верного определения дистанции следует опираться на уровень подготовки каждого из учеников. На каждом уроке нужно изучать не более двух новых упражнений, если ученик совершает ошибку в технике плавания, необходимо ему сообщить и показать ее еще раз, но не следует делать много замечаний, для сохранения комфортного климата на занятии.

Можно выделить следующие положительные моменты воздействия оздоровительного плавания на детский организм и его физические способности.

Уроки плавания помогают и поддерживают физическое развитие ребенка. В воде уже маленькие дети могут тренировать больше мышц и меньше ограничены гравитацией и своей неспособностью сидеть и стоять. Увеличенная мышечная сила может помочь в приобретении физических навыков, таких как ползание и ходьба.

Врачи рекомендуют плавание детям, страдающим астмой, и было также доказано, что оно помогает развитию сердечно-сосудистой системы.

Плавание способствует ускорению социального развития. Плавание может помочь развить моторные навыки, стимулировать координацию и интеграцию левой и правой сторон мозга. Когда ваш ребенок станет старше, это будет способствовать развитию речи, что в свою очередь влияет на становление навыков чтения и письма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров, А. А. Теоретические аспекты подготовки пловцов на суше на начальном этапе обучения плаванию / А. А. Александров, А. В. Синельников // Образование и личность: методологические и прикладные основания : Сборник статей к Международному научно-практическому форуму "Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности", Оренбург, 19-21 марта 2020 года. – Оренбург: Экспресс-печать, 2020. – С. 23-26.
2. Александров, С.Г. Влияние занятий оздоровительным плаванием на морфофункциональное развитие и двигательную подготовленность дошкольников / С.Г. Александров, А.В. Слышко // Пути повышения эффективности экономической и социальной деятельности кооперативных организаций : материалы Всерос. конф. с междунар. участием (Краснодар, 25 апреля 2015 г.). – Краснодар, 2015. – С. 53-57
3. Бажев, А. А. Педагогические возможности использования подвижных игр на начальном этапе обучения детей плаванию / А. А. Бажев // Перспектива - 2020 : материалы Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. В 5 томах, Нальчик, 01-30 апреля 2020 года / Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2020. – С. 41-45.
4. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой: - М.: Физкультура и спорт. 2000. - 80 с.

5. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: методические рекомендации. - М.: Изд. Спорт. 2016. - 70 с.
6. Булгакова Н.Ж. Методика обучения технике плавания : Метод. раз-раб. для слушателей фак. усоверш. / Н. Ж. Булгакова. - Москва : ГЦОЛИФК, 1980
7. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. Культура" /Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia. 2014. - 375 с.
8. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения / Н.Ж. Булгакова. - Москва : Спорт, 2016.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. - Москва : Физкультура и спорт, 1989.
10. Велитченко В.К. Как научиться плавать [Текст] / Виталий Велитченко. - Москва : Terra спорт, 2000
11. Володин, Д. А. Развитие координационных способностей на начальном этапе обучения плаванию / Д. А. Володин // ПЕДАГОГИКА в ТЕОРИИ и на ПРАКТИКЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ и современные АСПЕКТЫ : сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 июня 2020 года. - Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. - С. 92-96.
12. Дмитриев Р.А. Уроки плавания в IV классе [Текст]. - Минск : Нар. асвета, 1971
13. Дубинин, А. С. Предпосылки формирования мотивации к занятиям плаванием детей 7-9 лет / А. С. Дубинин // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Тезисы докладов конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 101-102.
14. Дылдин К.В. Программа начального обучения плаванию детей до-школьного возраста / К.В. Дылдин, Г.К. Дылдин, М.А. Мыльникова, А.В. Ху-деньких, МАОУ "Гимназия №2". - Пермь, 2011. - С. 11-14.
15. Исаев Е.И. Психологическая характеристика способов планирования у младших школьников / Е.И. Исаев //Вопросы психологии. - М., 1984. - №2. - С. 60-65.
16. Исаева, Л. Н. Использование игр на воде при обучении плаванию детей младшего школьного возраста на начальном этапе / Л. Н. Исаева, Е. Е. Шакина // Молодой ученый. – 2021. – № 17(359). – С. 310-313.
17. Капилевич Л.В. Спортивная медицина. Практикум. / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова. - Томск: Изд-во ТГУ, 2009. - 84 с.
18. Капотов, П.П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – Москва : Воен-издат, 2018.
19. Кашкин А.А. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. // А.А. Кашкин. - М.: Советский спорт, 2006. - 216 с.
20. Китова, Я.В. Анализ подходов к обучению детей плаванию / Я.В. Китова, А.В. Слышко // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 ч. – 2020. – С. 440-444
21. Китова, Я.В. Мотивационный климат: проявление в спортивной деятельности / Я.В. Китова, Н.С. Деговцев // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – Краснодар, 2020
22. Кожевин, А. Е. Применение средств скольжения и баланса на начальном этапе обучения студентов плаванию / А. Е. Кожевин // Ломоносов-ские научные чтения студентов, аспирантов и молодых ученых - 2022 : Сборник материалов конференции в 2-х томах, Архангельск, 01-30 апреля 2022 года / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. Том 2. – Ар-хангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2022. – С. 183-185.
23. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. - Москва : Чистые пруды, 2006
24. Левин Г. Плавание для малышей [Текст] : [Сокр. пер. с нем.]. - Москва : Физкультура и спорт, 1974
25. Маряничева Е.Г. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка и двигательных представлений : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. - Краснодар, 1997
26. Милькова А.Н. Обучение плаванию младших школьников на глубокой воде / А.А. Милькова - Заречный, 1997. - 129с.
27. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей: методическое пособие / Е.Ю. Мухортова. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 96 с.
28. Осик, В.И. Особенности влияния средств оздоровительного плавания на физическую подготовку мальчиков 8-10 лет с нарушением осанки / В.И. Осик, Е. И. Ончукова, К.О. Захарчук // Вопросы педагогики. –2020. – № 6-1. – С. 243-247

29. Основы техники спортивного плавания : Лекция для слушателей фак. усоверш. / [Сост. Л. П. Макаренко]. - Москва : ГЦОЛИФК, 1980
30. Панарин, Б.Г. Водный тренажер / Б.Г. Панарин // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 10. - С. 51-52
31. Петрова Н.И. Плавание [Текст] : начальное обучение : с видеокурсом / Нина Петрова, Владимир Баранов. - Москва : Человек, 2013
32. Плавание: Игровой метод обучения. Е. Н. Карпенко Т. П. Коротко-ва, Е. Н. Кошкодан, М.: Изд. Терра-спорт., 2006. - 48 с.
33. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04. - Краснодар, 1997.
34. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Ай-рис-пресс, 2003. - 66 с.
35. Пыжов В.В. Методика преподавания при массовом обучении плаванию : на материале пионерских лагерей УССР : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.00 / В.В. Пыжов. - Киев, 1971
36. Саакян, Г. М. Влияние свойств нервной системы на успешность обучения плаванию на этапе начальной подготовки / Г. М. Саакян, А. С. Гронская // Студенческая наука - физической культуре и спорту : сборник материалов Все-российской с международным участием межвузовской научно-практической конференции молодых исследователей «Человек в мире спорта», Санкт-Петербург, 01 января – 08 2020 года / Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Том Выпуск 16, Часть 2. – Санкт-Петербург: Без издательства, 2020. – С. 51-54.
37. Сизых, И. В. К вопросу об особенностях обучения детей плаванию в начальной школе / И. В. Сизых // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 мая 2021 года / ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»; Актыбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Ин-терактив плюс", 2021. – С. 77-80.
38. Табакова, Е. А. Формирование навыка плавания с применением игр по освоению с водной средой / Е. А. Табакова // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2020. – № 1. – С. 25-30.
39. Чернышенко, Ю. К. Взаимосвязь базовых составляющих собствен-но-биологического компонента личностной физической культуры детей 6-7 лет / Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, А.И. Кузьменко, Г.В. Красюк // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2020. –№10 (188). – С. 413-418.
40. Чернышенко, Ю. К. Взаимосвязь базовых составляющих собствен-но-биологического компонента личностной физической культуры детей 6-7 лет / Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, А.И. Кузьменко, Г.В. Красюк // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2020. –№10 (188). – С. 413-418
41. Энциклопедия Амосова : раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - Москва : Изд-во АСТ : АСТ, 2005

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/diplomnaya-rabota/322899>