

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Занина Т. Н., доц., Харченко Д. А., студ.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал),
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»*
t.zanina2015@yandex.ru

Вступление. Многие исследования по обучению плаванию школьников в рамках программы по физическому воспитанию освещают данную проблему относительно освоения основных элементов спортивных способов плавания. В основном, в обучении плаванию детей в возрасте 7–11 лет применялись методические разработки начального обучения в спортивных школах. При проведении уроков плавания в общеобразовательных учреждениях использовались методики обучения в спортивных секциях.

Комплексные программы физического воспитания учащихся 1–11 классов для общеобразовательных школ не в полной мере обеспечивают начальное обучение учащихся способам передвижения в водной среде. Обучающиеся в основном проплывают дистанцию облегчённым способом, спортивными способами владеют немногие. Большая часть детей не умеет держаться на воде, что особенно характерно для учащихся начальных классов.

Создавшееся положение предполагает разработку методики, которая способствовала бы качественному обучению плаванию в течение учебных часов, отведенных на раздел «Плавание».

Цель исследования. Повышение эффективности учебного процесса при обучении плаванию детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Изложение материала исследования. Для обоснования внедрения средств и методов физического воспитания в учебно-воспитательный процесс учащихся четвертых классов

был проведен педагогический эксперимент, который проходил в три этапа, в нем принимали участие 45 человек.

С помощью тестовых заданий на констатирующем этапе эксперимента оценивались: время задержки дыхания на входе на суше и в воде; специфические свойства тела в воде (плавучесть, обтекаемость и равновесие тела в воде) [1]. Полученные результаты позволили сформировать экспериментальную (n=22) и контрольную (n=23) группы.

На основе анализа научно-методической литературы, педагогических наблюдений была разработана и внедрена в учебный процесс экспериментальная методика. Экспериментальная программа заключалась в том, что для формирования умений и навыков техники способов плавания «кроль на груди», «кроль на спине» ученик должен был овладеть специфическими мышечно-двигательными ощущениями, возникающими при продвижении в воде, приобрести умение чередовать расслабление и напряжение, и другие составляющие элементы готовности.

Методика обучения плаванию состоит из 38 занятий и предусматривает разработку комплекса упражнений с направленностью на предварительное формирование специальной двигательной подготовки учащихся и включает в себя упражнения на суше и в воде.

Комплекс упражнений предварительной подготовки для уроков физической культуры составлен из общеразвивающих и специальных упражнений и опережает на одну четверть учебный материал в воде, таким образом, позволяет осваивать его в более лёгких условиях на суше. Содержание комплекса зависит от учебного материала, выполняемого в данный период по программе для начальных классов средних общеобразовательных школ. Его начинают выполнять на уроках физкультуры и дома за 1–1,5 месяца до начала обучения плаванию. Выполнение специальных упражнений планируется в подготовительной части урока в течение 10–15 минут. Для формирования двигательной подготовки на уроках

физкультуры школьники выполняли по 3–5 имитационных и дыхательных упражнений.

Направленность упражнений:

1. Овладеть специфическим актом дыхания.
2. Уметь напрягать одни мышцы и расслаблять другие.
3. Развивать координацию движений рук и туловища.
4. Уметь фиксировать положение плоской кисти при различных движениях рук [1].

Обучение плаванию учащихся на начальном этапе имело следующую направленность:

1. Овладение специфическим дыханием в воде.
2. Освоение водно-опорных навыков.
3. Овладение умением передвигаться с помощью кистей и предплечий [1].

Обучение проходило в два этапа.

Первый этап. 70% времени и объёма учебных заданий составляли упражнения, которые направлены на приобретение водно-опорных умений, развивают дыхательный аппарат (увеличение объёма вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, увеличение мощности вдоха, способность задерживать дыхание на вдохе и др.), позволяют освоить специфический акт дыхания пловца. Упражнения, направленные на развитие координации движений, общеразвивающие, специальные упражнения составляли 30%. Изменение последовательности упражнений, их дозировка исключали однообразие на занятиях.

Второй этап. Задача – овладение элементами техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине». Перед освоением техники спортивных способов плавания осуществлялось закрепление приобретённого базового навыка, что предполагало выполнение упражнений на координацию движений, на напряжение и расслабление мышц, совершенствование водно-опорных навыков.

В ходе педагогического эксперимента сначала осваивались и закреплялись специальные водно-опорные навыки со 2 по 9 занятия, а затем дыхательные упражнения, совмещённые с

опорными движениями на плаву с 8 по 13 занятие. И в этой же последовательности проходило развитие динамической опоры о воду при передвижении.

В каждом упражнении определялись: продолжительность, число повторений, пауза отдыха между повторениями. На суше выполнялось 48, в воде 60 упражнений.

Выполнение упражнений в течение одного занятия составляло примерно 30 минут. При выполнении упражнений изменялись исходные положения, условия выполнения, дозировка упражнений.

В результате применения разработанной методики обучения плаванию у испытуемых экспериментальной группы прирост показателей был выше, по сравнению с контрольной группой в тестах на задержку дыхания (проба Штанге в воде); плавучести; времени удержания тела на плаву в вертикальном положении без дыхания и с выдохами в воду. По окончании эксперимента проводилась оценка качества освоения элементов техники способа плавания кроль на груди. Учащиеся, прошедшие подготовительный этап имели оценку выше в отличие от детей, обучающихся по традиционной методике. Проведенные соревнования по плаванию на дистанции 25 м способом «кроль на груди» показали, что у испытуемых экспериментальной группы время проплывания дистанции было лучше при сравнении с контрольной.

Вывод. Разработанная методика позволила повысить эффективность учебно-воспитательного процесса учащихся четвертых классов. Дети, входившие в состав экспериментальной группы, в течение первых занятий полностью научились держаться на воде.

Литература.

1. Чертов Н. В. Теория и методика плавания: учебник. Ростов-на/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. 452 с.