

*Федосова Анна Александровна, старший преподаватель, тренер по плаванию,
кафедра физической культуры ПетрГУ*

ИЗУЧЕНИЕ И СРАВНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ НА ЗАНЯТИИ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация: Чтобы повысить интерес к занятиям детей младшего школьного возраста, создать у них положительный, эмоциональный фон, необходимо использовать игры, видео примеры. В работе написаны результаты наблюдения и сравнения двух групп с использованием разных методик [7].

Сделан вывод о положительном влиянии на физическую подготовленность регулярных занятий плаванием с использованием разных учебных приёмов.

Ключевые слова: Плавание, начальная школа, игры, музыка, видео.

Abstract: To increase the interest in the activities of children of primary school age, to create a positive, emotional background for them, it is necessary to use games, video examples. The paper presents the results of observation and comparison of two groups using different methods [7].

The conclusion is made about the positive impact on the physical fitness of regular swimming classes using different training techniques.

Key words: Swimming, elementary school, games, music, videos.

Плавание - один из самых массовых и популярных видов спорта. Является одним из видов гармоничного развития ребёнка в младшем школьном возрасте. В этом возрасте ребёнок быстро осваивает технику, многие упражнения в воде. Судить о том, как ребёнок прогрессирует просто.

Достаточно посмотреть на его результаты, эмоциональный настрой, успехи в впервые месяцы. В этом возрасте приобщение ребёнка к физкультуре благоприятно сказывается на его общем физическом состоянии. Для повышения интереса, мотивации к занятиям плавания были разработаны разные занятия для двух групп [1].

Для проведения исследования были приглашены дети, занимающиеся 1 год в бассейне, умеющие держаться на воде. Общее количество испытуемых – 40 человек, возраст – от 7-8 лет. Эксперимент проводился в период с января 2021 года по апрель 2021 года. Контрольные нормативы включали 25 м и 50 м. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Средние результаты сдачи контрольных нормативов (январь 2021.)

Период исследования	Проплавание(м)			
	25	50	25	50
	1 группа А (музыкальное сопровождение)		2 группа Б	
январь	40сек.	59сек.	42сек.	59сек.

Для развития уровня физических качеств школьников исследования были организованы занятия в зале для просмотра видео уроков, где были показаны различные упражнения на дыхания, работа рук, ног. Рассказаны влияния плавания на работу сердечно сосудистой системы, как плавание укрепляет лёгкие, позвоночник. Рассказаны и показаны ошибки. Во время занятий в группе А раз в неделю включали во время тренировки музыку. Просмотр был перед началом разучивания новых упражнений. Так же во время занятий в воде были приглашены спортсмены, которые наглядно показывали упражнения детям [2].

Которые предусматривали ряд задач:

1). Повысить интерес к занятиям.

2). Повысить уровень развития общей и специальной физической подготовленности;

Периодичность проведения занятий, длительность которых достигала одного часа, составляла 2 раза в неделю. Совершенствование техники плавания осуществлялось на дистанциях 25 и 50 метров.

Таким образом, за одно занятие школьники проплывали до 1000м. По окончании эксперимента в апреле было организовано повторное исследование по тем же критериям, которые были проведены в январе. В результате было установлено, что у результаты 1 группы во время занятий с музыкальным сопровождением были выше, чем у второй испытуемой группы. Полученные данные отражены в таблице 2

Таблица 2. Средние результаты сдачи контрольных нормативов (апрель 2021г.)

Период исследования	Проплывание(м)			
	25	50	25	50
	1 группа (музыкальное сопровождение)		2 группа	
апрель	35сек.	52сек.	40сек.	57сек.

Динамика контрольных результатов школьников 1 года обучения с января по апрель 2021 можно проследить на рис.1 и 2.

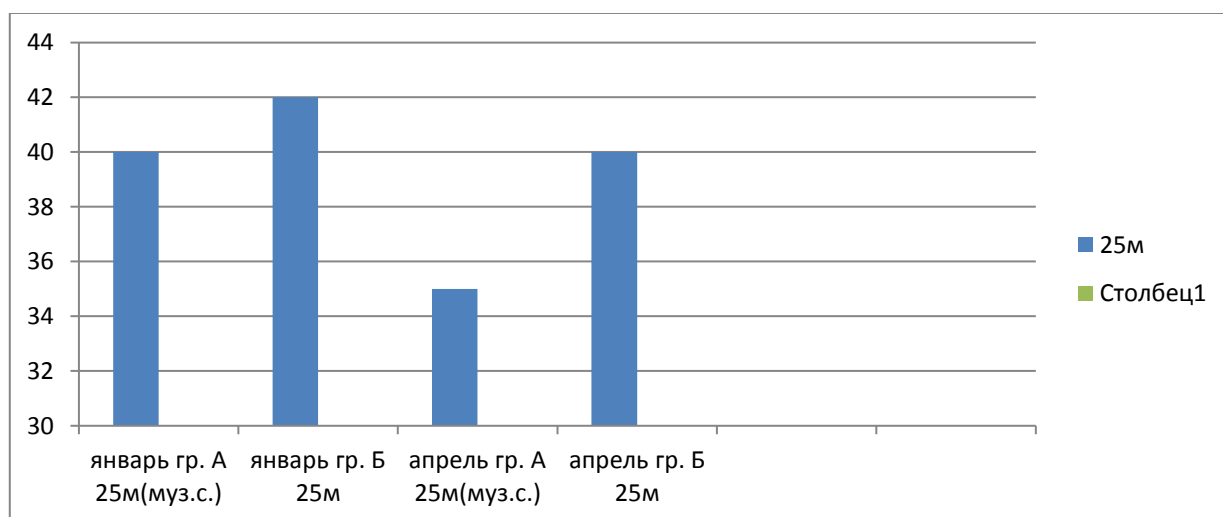


Рис. 1. Динамика контрольных результатов школьников 1 года обучения с января по апрель 2021

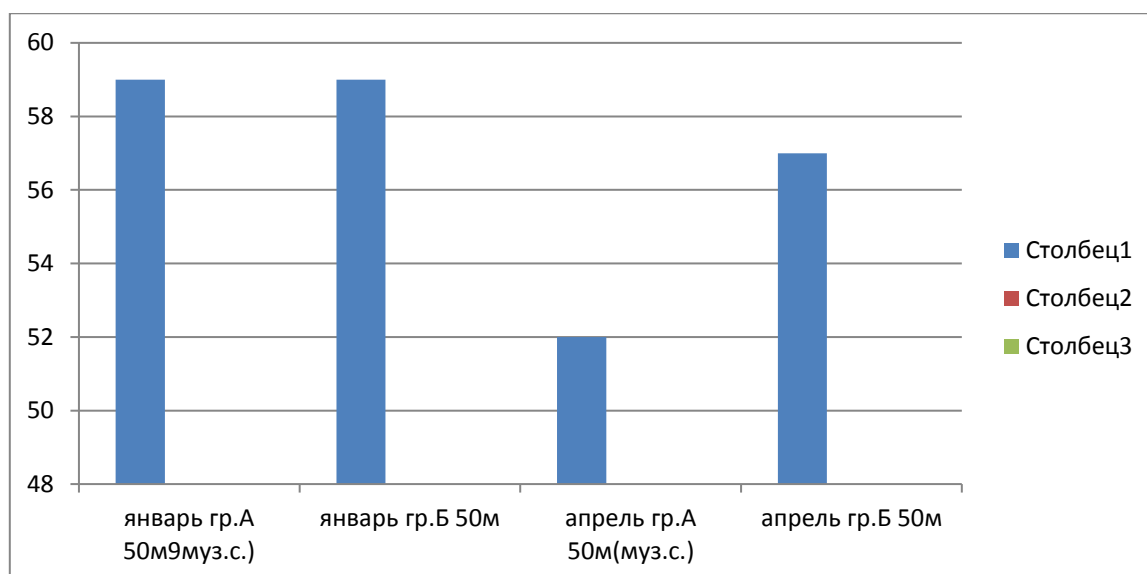


Рис. 2. Динамика контрольных результатов школьников 1 года обучения с января по апрель 2021

Выводы:

Проанализировав данную исследовательскую работу, я изучила и сравнила две группы младших школьников от 7- 8лет. Изначально результаты двух групп были примерно одинаковые. По результатам всех критериев оценки видно, что дети, у которых во время занятия раз в неделю включали музыку улучшили свои результаты за период с января 2021 по апрель 2021г.в отличие от второй группы. Это показывает то, что музыка и просмотр видео перед началом занятий улучшили у школьников результаты, особенно это видно на группе в которой было музыкальное сопровождение. А так же повысился интерес к занятиям в бассейне, а так же уровень физического развития.

Библиографический список:

1. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А.,2014г.С.320.Издательство «Академия».
2. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. Баранов В.А., Петрова Н.Л.,2013г.С.148. Изд. «Человек».

3. Плавание. Игровой метод обучения. Карпенко Е., Коротнова Т. И др. 2009г. Издательство: Терра-спорт.С.48.

4. Булгакова Н.Ж. Обучение плавания в школе. - М.:Просвещение,-2004.- 191с.

5. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт,2003.-240с.

6. Федосова А.А. Исследование физической активности детей школьного возраста с нарушением осанки занимающихся оздоровительным плаванием в бассейне H2O. [Текст] / А.А. Федосова // сrbj. - г.Саранск, 2020. - С.45-50. - Режим доступа: <http://e-scio.ru/wp-content/uploads/2020/04/Федосова-А.-А.pdf>.

7. Федосова А. А. Нужны ли игры на уроке физкультуры по элективной дисциплине "Плавание" в Петрозаводском государственном университете? [Текст] / А.А. Федосова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Туризм и образование: исследование и проекты": научно электронное издание. - Петрозаводск ПетрГУ, 2018.