Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В МАЛОГАБОРИТНЫХ БАССЕЙНАХ»

Направление

49.03.01 «Физическая культура»

Исполнитель:
студентка

5 курса профиля
«Спортивная подготовка»,
заочной

обучения
Стрельцова

Алексеевна

Научный руководитель:
доцент кафедры теории и методики
спортивного и синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду и водного
поло

, к.п.н.
Табакова

Анатольевна

Москва—2018

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....2

Глава I. Литературный обзор 4

1.1 Значение занятий плаванием в дошкольных образовательных учреждениях.....4

1.2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....7

1.3 Характеристика содержания синхронного плавания.....11

1.4 Элементы синхронного плавания для обучения детей 6–7 лет в условиях малогабаритного бассейна.....13

Заключение по первой главе.....

Глава II. Задачи, методы и организация исследования.....19

2.1 Задачи.....19

2.2 Методы исследования.....19

2.3 Организация исследования.....25

Глава III. Результаты исследования и их обсуждение.....24

Выводы.....30

Практические рекомендации.....32

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....33

ВВЕДЕНИЕ

исследования. Во

времена

являлось

из

важных

физического

поэтому

входит в

программ

воспитания

учреждений,

школ,

и высших

учебных заведений.

В дошкольном

ребенка

база

здоровья,

развития, а

культура движений.Физические упражнения и плавание в дошкольном возрасте оказывает положительное влияние на физическое развитие и способствует развитию физических качеств. При обучении плаванием используется упражнения для изучения техники плавания , а так же разнообразные движения в воде.В частности полезно включать элементы из других водных видов спорта.

Установлено,что

детей в

от 6

7 лет

обучать элементам синхронного плавания, как

возраст

наиболее

для

обучения. В этом

дети

к освоению

синхронного

где

проявлять

способности,

гибкость,

и быстроту.

исследования –

различия изменений

в уровне

плавательной и

подготовленности

занимающихся по традиционной методике и методики с использованием элементов синхронноого плавания.

исследования –

обучения плаванию

старшего

возраста в

малогабаритного

детского

учреждения.

Предмет

– методика обучения плаванию с использованием элементов синнхронного плавания

6–7

в условиях

бассейна.

Гипотеза

– традиционное

плаванию

более

если в методику

будут

элементы

плавания.

Глава I.

обзор

1.1 Значение плаванием в образовательных учреждениях

С

времен

рассматривалось с

точки зрения.

выступает

из

доступных

упражнений

различных

категорий,

как

нагрузки

контролировать.

При

на

происходит

воздействие

и воды,

значительно

росту

организма,

в развитии

данных детей.

отметить,

при

идет

нагрузка

основные

группы

что в

благоприятно

на

развитии ребенка.

плавании у

значительно

развивается

движений,

укрепление

системы,

качество

сердца и

а также правильная и телосложение [9]. со

своими

плавание

необходимым

предотвращения и

различных

у дошкольников. С точки

медико-физического

плавание

возможность

дыхательную,

нервную и

виды

детского организма. В

отношении

плаванием

возможность

произвольную

движений и действий.

аспект

проявляется в

детей

самоорганизации [20].

сказать,

плавание

наиболее

физической

которая

тренировать

количество

ребёнка, а

систем организма.

этом

бассейна

собой

среду

которая

достаточно

требования к

способностям ребенка.

этапом

плаванию

адаптация к среде. Основные при

плаванию

именно с

воды. При

в рот,

и уши,

вызывает

ощущения и раздражение.

вызывает у

значительные

ощущения и

в процессе

плаванию [4].

погружении в

маленький

рефлекторно

глаза. С закрытыми

у ребенка

ориентировка в

что

к негативным

появлению

страха,

и вызывает

неприятные

причины.

Есть и

один

фактор –

давление, в

с чем

осложнение

воздействуя

всю

грудной клетки.

мешает

а также

сильное

при выдохе.

время

по

на

головного

идет

комплекса

и раздражений,

появляются

осязании

и ее

воздействием,

есть

и слуховым

всей обстановки.

углубленное

и задержка дыхания.

влиянием

потока

в коре

мозга

новые

пути и

которые в

очередь

усиливают

двигательные

так и

центры,

находятся

взаимодействии с

и регулируют

функций

всем

[6].

В детском

происходит

качества и

психики

в последствии

определяется

характер

ребенка, а его к окружающему миру. ребенка

в таком

формируются

на

которые

своё

в психологических

которые

к концу

возрастного периода

это

вид

активности. Особенности

плавания

детский

связаны с

что

в воде

активны. При

воздействие

организм

с двух

с одной

– физических

с другой –

свойств

среды, в

выполняются

упражнения.

Плавание

физическое

заключающееся в

и перемещении

в воде в

направлении. При

ребенок

сопротивления

во

чего

тренировка

аппарата, т.е. своего гимнастика.

Также,

время

очищаются

железы,

позволяет

кожному

и большому

крови к

органам.

Горизонтальное

во

плавания

в своеобразном

невесомости,

активизирует

развивая и

сердечнососудистую

[23].

Одним

наиболее

видов

упражнений

купание,

и игры, способствуют детей, и

укреплению

нервной системы.

если

рано

ребенка к

научим

плавать,

это в

степени

положительное

плавания

развитие

детского организма.

это

средство

воспитания, и

этому

входит в

программ

воспитания

учреждений,

школ,

и высших

учебных

[6].

При

занятиях

купанием,

благоприятное

на

органов

дошкольников. Жизненная

легких

у них

1800–2100

[36].

Во

плавания

сила

которая

ребенка

поверхности,

бы

тело, в

с чем

снижение

на

аппарат

в особенности

позвоночник. В связи с

плавание

эффективное

укрепления скелета[34].

1.2.

особенности

дошкольного возраста

дошкольного

у детей

что

ребенка

каждый

на

г, а

увеличивается

1 см. Стоит

что

данные

все

МНОГОМ

ОТ

развития

ребенка, в

регионе

определенных условиях.

В

дошкольного

центральная

система

более

что

в значительном

периодов

бодрствования дошкольника.

данном

ребенок

может

свое

на

занятии

15 минут.

в дошкольном

развиваются и

функции

головного

улучшается

на

длительный

назад события. В

же

происходит

улучшение

ребенка, а

накопление

в дальнейшем

запаса [27].

мимо

в период

развития

стабилизация

сердечнососудистой

ребенка. Данная

начинает

со

меньшим напряжением.

снижение

сердцебиений

86–90 уд/мин.,

показатель

приближается к

показателю

человека.

В дошкольном

происходит

опорно-двигательного

посредством

окостенения

костной

и хрящевой ткани.

процесс

начинается в

возрасте, а

он

окончания

человека

лет).

В дошкольном

происходит

рост

а изменения

во

системах,

не

пищеварительная система. В

тракте

следующие изменения:

1.

мышечный

стенки желудка;

2.

кишечный тонус;

3.

усиливается перистальтика;

4.

образом

нервная

механизма

пищи

кишечнику

[23].

В этот мочевыделительная начинает

гораздо

чем ранее.

сказать,

при

небольшом

росте

объем

пузыря к

третьего

жизни

почти в 4

в сравнении с рождением. В

же

происходит

количества

выделяемой

при

происходит

числа

ребенка в

до

и более раз.

период

возраста

собой

максимально

контактов с

миром. Для

такого

характерна

подвижность, любознательность [54].

в дошкольном

происходит

формирование

пищеварения и

в я связи с

нужны

в питании

наличии

факторов

в анамнезе), а

различные

связанные с

простудных

в ответ

неблагоприятную

обстановку [18].

возраст

отличается

остальных

развитием

активности,

этом

за

движений у

достаточно

что

приводит к

травмам [23].

система в

возрасте

укрепляется,

нарастание

крупных мышц.

данного

характерны

заболевание,

возникают

двум

расширение

контактов с

людьми и

иммунная система.

дети

возраста

скарлатиной,

корью и

заболеваниями.

По

авторитетных

рассматриваемый

принято

к так

критическим

в жизни и

дошкольника. На

всего

возраста у

возрастает

и подвижности

процессов,

высшей

деятельности. При

нервные

отличаются

быстрой

что

эмоциональное

связанное с

частоты

состояний и

реакций [22].

смена

повышенная

психомоторная

излишняя

достаточно

утомляемость,

при

определенных

– все

характерные

для

дошкольного

[32].

У большинства наблюдается роста. Именно в

возрасте

начинают

скачкообразно,

10-12

за

период.

В рассматриваемый

происходят

«глубинные»

в обмене

ребенка,

в первую

связаны с

частотой

инфекций. Данные

представляют

опасность

здоровья

[11].

Ближе к возрасту утолщение при

неприятная

легко

или

значительно

снижается [21].

отметить,

здоровому

необходима

забота

стороны

[32]. Первоочередная

укрепления

дошкольников

ключевым

их

развития и

нормальной

растущего организма.

1.3

содержания

плавания

Развитие

в дошкольном

в правильном

возможно

помощи плавания.

из

плавания,

помогает в

возрасте

развитию

является

плавание. Оно

одним

самых

элегантных и

видов

именно

связано с

в воде

фигур

музыку.

Эксперты

что

плавание

сочетать в

красоту

и содержания. Синхронистки

упорных и

тренировок

добиться

совершенства и

грациозных

[40].

Итак,

плавание

собой

спорта,

спортсменкам

наиболее

а при

выступлении

синхронно

сложнейшие

и движения

музыку [38].

так

что

прибрежных

любили

на воде. В

Греции и

Риме

до

эры

различные

и игры в

включая

из

юношей и девушек.

предопределило

синхронного

спустя

веков.

В 1907

Аннет

чемпионка

по

классическим

восхитила

когда

«танцы в

в Нью-Йорке.

В первые появления вида

оно

известно

водный балет.

плавание

в Канаде в

годы. Далее

стало

развиваться в

а первые

на

играх

было

в 1948

в качестве

выступлений. Такие

выступления

почти

лет,

на

1984

синхронное

было

как

вид спорта. В

были

одиночные и

соревнования [8]. В году представлены

соревнования

женщин).

На

этапе

синхронное

является

женским

спорта,

этом

отметить,

первыми

пловцами»

только мужчины.

синхронное

стали

«водный

но

признавали

как

спорта. Основной

к развитию

плавание

в 1924

на

чемпионате

в Монреале. После

стало

по

миру.

Необходимо

что

в синхронном

под

впервые

только в

году. Во

15

игр в

в 1952

состоялись

выступления в

плавании,

были

американскими спортсменками.

успех

выступлений

официальное

признание

вида

и получил

название

плавание». В этом году

Международной

федерации

ФИНА,

образован

синхронного

работающий

сегодняшнего дня.

В

году в

были

международные

по

плаванию,

приняли

синхронистки

девяти

а спустя

лет в

плавании

разыгран

комплект

чемпионата

[42].

Первые

соревнования

синхронному

выигрывали

США,

и Японии,

в последние

все изменилось. В

году

Олимпийских

в Сиднее

сборная

завоевала

медали

всех

соревнований. С того

на

играх

России

занимала

места.

На

день

является

современного

плавания. В России

школа

плавания,

система

синхронисток с

детства и

олимпийских медалей.

иностранных

тренируются у

тренеров,

их к

процессу. Российская

фигурного

формирует

тенденции в

виде спорта.

1.4

синхронного

для

детей

лет **в**

малогабаритного бассейна

плавание

одним

эффективных

обучения

детей

лет. Необходимо

что

обучение

виду

возможно

учете

только

особенностей

но и

физической

каждого

в частности [44].

К

особенностям в обучения плаванию

отнести

постепенного

от

конкретного

на

к выполнению

движения,

стоя

дне

а далее – к

положению,

есть в воде.

время

детей

лет

плаванию

педагогом

задача

и воспитания ребенка.

задачами

периода

выступают следующие:

1.

у дошкольников

к занятиям

в целом и

в частности;

2. воспитание у

хорошее

к плаванию в целом;

3.

здоровья,

физическое

занимающегося дошкольника;

4.

развитие

качеств, а

технической и

подготовленности

[3].

Эффективное

синхронному

базируется

многократном

всех

и каждого

элементов

плавания [4].

В

реализации

доступности

обучения

плаванию в

образовательных

следует:

1. создать

либо

об

элементе у дошкольника;

2.

ключевое

упражнениям в

скольжения,

освоению

в воде,

положения тела;

3.

элементы

плавания

по

а потом

в целом упражнении.

экспертов

обучению

плаванию

что в

обучения следует:

1.

у дошкольников

двигательные

о технике

различных

руками и

на суше;

2.

сделать

чтобы

не

воды в

возрасте;

3. создать у

двигательное

об

движения

в воде.

Выше

что

обучения

синхронного

необходимо

элемент

составные

и далее

его. В последующем

соединять

элементы в

элементов,

в целостную

синхронного

[35].

Необходимо

что

каждого

элементов

плавания в

среде

с задержкой

после вдоха.

задержки

детей в

возрасте

следующие показатели:

1. в

лет –

30 секунд;

2. в

лет –

1 минуты.

В процессе

в синхронном

достаточно

снижается

тела

а также

сопротивление

телу,

есть

повороте

в сторону,

вверх и

иных

происходит

торможение синхрониста.

В

обучения

синхронному

в условиях бассейна

выработать у

чувство

то

способность

держать

и баланс в

среде.

В возрасте

лет у

занимающегося

плаванием,

различные

которые в

позволяют

проходить

в школе. Среди качеств выделить:

силу

повышение сосредоточенности.

показывает,

обучение

плаванию

во

ситуациях

положительное

психическое

личности и

процесс

характера

[21].

На

стадии

педагогу

поддерживать

дошкольника к

синхронным

поскольку

одинаковых

вызывает

и надоедает ему.

преодоления

восприятия

разнообразить

обучения

плаванию, а именно:

1. В

тренировок

игры

конкретной

группы;

2. Добавлять

элементы;

3. Давать

задание,

необходимо

упражнение,

или

музыку,

растяжку.

Результаты

новых

и выполнения

необходимо

в специальный

чтобы

прогресс

в освоении

синхронного плавания.

анализ

по

дошкольников

плаванию

сделать

что

элементами

данного

являются следующие:

1.

по

воды, с

на

глубину;

2. Основные

синхронного

«фламинго»,

в погружении»,

колено», «прогнувшись»;

3.

движения

плавания:

«вращение»,

«круг».

Таким

обучение

плаванию

в рассматриваемом

положительно

в целом

физическом и

развитии ребенка.

по

плаванию

в младшем

тренировать

на

а далее

к выполнению

в одной среде.

позволит

гибкость,

и дисциплину у

уже к

школьного возраста.

Заключение по первой главе

образом,

выявили,

дошкольный

длится

7 лет,

этот

закладывается

основа

будущего человека.

формирование практически всех организма. В условиях

бурного

необходимо

поддерживать

и способствовать

гармоничному развитию.

Плавание

возможность

развивать

выносливость,

сильный

укрепить

аппарат,

и мышечную

организма.

Исследователями было

для

детского

возможно,

обучение элементам синхронного

плавания,

является

из

уникальных

спорта.

Возраст

от 6

7 лет

благоприятным,

целенаправленно
обучать

элементам

плавания

занятиях

плаванию в

малогабаритного бассейна.

Анализ литературы позволил сделать выводы,что для обучения плаванию детей дошкольного возраста зарекомендовала себя традиционная методика обучения. Недостаточно работ и исследований посвещенных совершентвованию методики обучения плавания детей дошкольного возраста с заимствованием элеметов из других водных видов спорта.

II. Задачи, и организация исследования

II.1

исследования:

- Определить уровень плавательной и физической подготовленности

детей

лет;

- Определить динамику овладения элементов синхронного плавания в ЭГ, установить оптимальный комплекс (набор элементов)
- Установить эффективность внедренной методики обучения плавания с введением элементов синхронного плавания.

II.2

Методы

исследования:

II.2.1. теоретический

и обобщение

специальной литературы;

метод

для

чтобы

основные

к решению

темы. По

теме

изучены

отечественных

учебно-методические

периодическая

и другие материалы.Всего проанализировано 54 источника.

II.2.*2.Педагогический эксперимент*

эксперимент

организован

использовалась

обучения

с элементами плавания.

В эксперементе принимали участие две группы детей дошкольного возраста. Перед педагогическим эксперементам группы сравнивались по уровню плавательной и физической подготовленности. В ходе эксперемента :

ЭГ-введение обучения элементов синхронного плвания

КГ- продолжали заниматься по традиционной методике обучения.

По окончанию периода обучения результаты КГ и ЭГ сравнивались по паказателям плавательной и физической подготовленности.

II.2.3.Тестирование освоенности техники плавания.

Для использования в методике обучения предложены комплексы

упражений синхронного плавания.

Было

6 элементов

плавания:

- 1 «Группировка». Туловище, а

ноги

находятся в

положении в

и коленных суставах.

округлена,

находится

воде и

к коленям. Голень и

вытянуты и

соединяются

собой. Пятки

близко

к тазу. Руки

рядом с

и при

делают

гребки.

Разновидность группировок:

- –

группировка»

тогда,

руки

рядом с

и при

делают

гребки;

- – «обратная

выполняется

когда

и ноги

в согнутом

в тазобедренном и

суставах и

вертикальное положение.

2 «Фламинго».

располагается

спине,

находится

определенным

к поверхности

голова

воде,

смотрит вверх.

нога

вверх

поверхности

а другая

в коленном и

суставах. Голень

ноги

параллельно

воды и

к внутренней

ноги,

вертикально

вверх,

уровне середины.

делают

гребки у бедер.

3 «Вращение вперед». Выполняется равномерного вокруг оси.

4 «Прогнувшись». Туловище

находится в положении 5 «Согнув колено».

положения

спине

нога

другая

в коленном

и плотно

большим

к внутренней

вытянутой

на

колена. Руки

вдоль туловища.

6 «Круг».

с положения

спине»,

туловище и

опускаются

воду

одну

погружения,

позиция

а затем

по

окружности.

II.*2.4.Тестирование физической подготовленности*

Тестирование проводилось

на

исследования;

Осуществлялось в начале и в

педагогического

с целью

характеристик

сторон

девочек

лет.

Для

физических

использовались

предложенные

Т.Н.

[51]. Всего

использовано 6

по

физической

детей

лет:

1	Бег		
30		м.	с

старта. По

«Внимание»

должен

к линии

и принять

позу. По

«Марш»

должен

до

финиша. На

длиной

м., шириной 3 м.,

две

– «Старта» и «Финиша».

дано

попытки. Время

секундомером.

2 Прыжок в

с места. Прыжок после из

«стоя

ногами

линии старта».

мог

делать

движения

и корпусом,

нельзя

отрывать

от

старта

момента прыжка.

прыжка

сантиметровой

в сантиметрах

линии

до

приземления,

которую

наиболее

к линии

точка

любой

тела

с землей.

3 Челночный

3×10 м.

бег

м. Был

для

чтобы

быстроту и ловкость.

расстоянии

м. друг

друга

какие-либо

которые

заметны,

не

причинить

во

столкновении с

учащихся. Суть

состоит в

чтобы,

три

пробежал

от

предмета

другого,

его и

по

в форме

восемь. Измерялось

в секундах.

4 Поднимание

из

лежа

спине. Из

лежа

спине,

согнуты в

под

90

стопы

на

плеч,

находятся

головой,

при

разведены в

по

«Марш!» в течении 1

выполнить

максимально

количество

туловища,

этом

сгибаться

касания

бедер.

5 Наклон

из

стоя. Необходимо

максимальный

вперед

при

ноги в

выпрямлены,

скамейке с

отметкой

уровне стоп.

пальцами

ниже

точки с

позы

менее 2 сек. –

положительный

ближе –

знаком «–».

позвоночника

в сантиметрах.

6 Статическое равновесие.

встает в

– носок

сзади

ноги

примыкая

этом к

впереди

ноги,

открыты. Количество

в течение

сохранялось

измерялось секундомером.

физической

фиксировались в

здоровья ребенка».

выполнением

испытаний

разминка.Физическая

подготовленность

в спортивном

на

в утренние часы.

подготовленности;

Тестирование

с целью

уровня

подготовленности

в начале

а также

введения

методики

с элементами плавания. Особое

уделялось

одинаковых

проведения тестирования.

плавательной

проходило в

бассейне.

Для

плавательной

использовались

тесты:

1) Задержка

на

(секунды). Ребенок

у бортика,

этом

за

двумя руками.

определенному

дети погружаются

под

и находятся

максимальное

времени. Фиксируется время.

две попытки.

2)

кролем

груди с

координацией

(метры). Дети

спиной к

согнув

сзади,

ее

стенку,

нога

на дне.

сигналу,

нога

согнута

от

вторая

поднята

поверхность воды.

располагается

вытянутыми

руками. Лицо

этом

в воду. Работа ногами и руками.

выполняют гребки.

сделать

необходимо

голову и

рот,

должен

на

воды.

3) Плавание

на

с полной

движений (метры).

плавании

на

дети

лицом к

одна

сгибается

собой и

в стенку,

нога

на дне.

сигналу

ногой

сделать

от

вторую

при

поднять

на

воды. Голова

на

руках. Ребенок

в воде в

положении,

смотрит вверх.

ребенка

непрерывные движения.

выполняется

бедра,

рука

над водой.

производится

водой и

с движением рук.

с использованием

брасса (метры).

подаются

симметрично

а ноги

совершают

движения

вниз и

вверх,

сгибаясь в коленях.

II.2.6.*Методы*

статистики;

В работе

традиционные

математической

которые

применялись в

исследований.

Определялись

вариационного ряда:

1)

арифметическая

(x) в

определения

групповых

это

среднее

признака, и

его

общий

признака в

будет неизменным.

словами

средняя

величина

слагаемое.

2) Критерий

(t)

определения

колеблемости

по

средне-квадратического

показатель

значений

величины

её

ожидания

для

оценки

физического

детей. Чем

величина

квадратического

тем

колеблемости

ряда выше.

3)

достоверности

у
п
р
а
в

Л
е
Н
И
е

это

уверенности,

выражается в

что

возможность

результаты

на

популяцию. Количественные

уровня

находятся в

зависимости

надежности результата.

реализация

характеристик

в сравнении

величин

и экспериментальных групп.

II.3 Организация исследования:

работа

на

МОУДОД

«Надежда». В исследовании участие 6–7

в количестве

человек, две группы по 15 человек. Дети

группы

плаванию с использованием элементов синхронного

по

нами

(*Приложение*) [36].

Исследование

в период с

2016

май 2017года.

III. Результаты

и их обсуждение

В результате проведения исследований были получены следующие результаты :

Таблица 1

Показатели

тестирования

плавательной

подготовленности

до

эксперимента

№	Исследуемые показатели	Группы n=15 n=15	Начало эксперемента X± m
1	Задержка дыхания на вдохе (с)	КГ	18,20±6
		ЭГ	19,30±6
			P>0,05
2	Плавание кролем на груди (м)	КГ	14,00+01
		ЭГ	14,00±02
			P>0,05
3	Плавание кролем на спине (м)	КГ	13,00±03
		ЭГ	13,00±02
			P>0,05
4	Плавание с элементами брасса (м)	КГ	2,50±3
		ЭГ	3,00±2
			P>0,05

В ходе предварительного тестирования плавательной подготовленности выявели, что в упражнениях «Задержка дыхания на вдохе», «Плавание с элементами брасса» результаты выше в ЭГ**.**

Таблица 2

физической

экспериментальной и контрольной

до эксперимента

№	Исследуемые показатели	группа	Элемент эксперемента X±m	P
1	Бег на 30 м (с)	КГ	8,2±0,3	P>0,05
		ЭГ	8,3±0,7	P>0,05
			P>0,05	
2	Прыжок в длину с места (см)	КГ	92,75±9	P>0,05
		ЭГ	92,86±1	P0,05
			P>0,05	
3	Челночный бег 3×10 м (с)	КГ	11,01±1	P>0,05
		ЭГ	11,00±9	P>0,05
			P>0,05	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	КГ	13,01±3	P<0,05
		ЭГ	14,01±7	P<0,05
			P<0,05	
5	Наклон вперед, из положения стоя (см)	КГ	6,00±4	P<0,05
		ЭГ	7,02±0	P0,05
			P>0,05	
6	Статическое равновесие (с)	КГ	23,03±5	P0,05
		ЭГ	24,03±3	P0,05
			P>0,05	

В начале эксперимента, проведён на уровень развития

физических

качеств

возраста

лет, в показателях тестов КГ и ЭГ

было

каких-

различий.

3

п/п	Осваиваемый элемент в синхронном плавании		Начало эксперимента	Конец эксперимента
1	«Группировка»	ЭГ	30%	90%
2	«Фламинго»	ЭГ	20%	70%
3	«Вращение вперед»	ЭГ	20%	75%
4	«Прогнувшись»	ЭГ	15%	80%
5	«Согнув колено»	ЭГ	20%	85%
6	«Круг»	ЭГ	10%	80%

освоения

синхронного

в экспериментальной группе

Для

занятия

плаванию

в возрасте

лет

включены

отобраны и

элементы

плавания,

в свою

соответствовали

и физиологическим

детей.

В таблице 3

результаты

элементов

плавания в

группе.

Перед началом обучения элеметов синхронного плавания,которое предложено ввести в методикоу обучения ЭГ.Наиболее доступными для освоения были упражнения «группировка», «фламинго», «согнув колено», «вращение вперед» .В данных упражнениях детям необходимо было изменить положение тела отличающиеся от горизотального.

4
Показатели

подготовленности

группы

эксперимента

№	Исследуемые показатели	группа	элемент эксперимента	P
			X±m	
1	Бег на 30 м (с)	КГ	8.2+0,5	P>0,05
		ЭГ	7,6+0,6	P>0,05
			P>0,05	
2	Прыжок в длину с места (см)	КГ	101,55±2	P>0,05
		ЭГ	108,54±3	P0,05
			P>0,05	
3	Челночный бег 3×10 м (с)	КГ	10,21±3	P>0,05
		ЭГ	9,71±2	P>0,05
			P>0,05	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	КГ	16,01±6	P<0,05
		ЭГ	19,01±4	P<0,05
			P<0,05	
5	Наклон вперед, из положения стоя (см)	КГ	7,00±4	P<0,05
		ЭГ	10,03±0	P0,05
			P>0,05	
6	Статическое равновесие (с)	КГ	30,03±2	P0,05
		ЭГ	35,03±6	P0,05
			P>0,05	

В

проведения

эксперимента

увеличились

физической подготовленности:

на

м. с высокого

(скорость) –

20 %;

в длину с

(сила) –

5 %;

− челночный

3×10 м.

– на

%;

- поднимание

из

лежа

спине

– на

%;

– наклон

из

стоя

– на

%;

− статическое

(ловкость) –

30 %.

В процессе педагогического эксперимента определили,

что
включение

элементов
синхронного

плавания
на

занятиях

по

плаванию в

условиях

малогабаритного
бассейна

повлияли
на

развитие
некоторых

физических
качеств,

такие
как

координационные
способности,

ловкость,
гибкость,

выносливость,
быстрота

(P>0,05) и
незначительное

улучшение
силы

на 5 %.

Из выше приведенной диагностики физических качеств

мы

видим,

как

положительно

воздействуют

элементы

синхронного
плавания

на
подвижность

позвоночника. Произошли изменения в показателях статического равновесия. Из полученных

данных

мы

видим,

что

нервно-мышечная

координация

и функции вестибулярного аппарата у детей улучшились, занимающихся

по
экспериментальной

методике с
элементами

синхронного плавания.

Таблица 5

Показатели

тестирования

плавательной

подготовленности

после

эксперимента

№	Исследуемые / Показатели	группа	Конец эксперимента / xm	P
1	Задержка дыхания на вдохе (с)	КГ	23,20±5	P<0,05
		ЭГ	26,50±6	P<0,05
			P<0,05	
2	Плавание кролем на груди (м)	КГ	18,50±02	P0,05
		ЭГ	20,00±01	P0,05
			P<0,05	
3	Плавание кролем на спине (м)	КГ	15,00±03	P<0,05
		ЭГ	20,00±01	P<0,05
			P>0,05	
4	Плавание с элементами брасса (м)	КГ	4,00±2	P<0,05
		ЭГ	5,60±2	P<0,05
			P<0,05	

Во

проведения

эксперимента

обнаружены

улучшения

5).

По

измеряемым

качествам

и выявлены

различия

уровне

как

таки

и подтверждает

нами

об

разработанной

методики с

элементов

плавания

занятиях плаванием.

достоверные

выявлены в

кролем

груди
(P>0,05),

кролем
на

спине. Произошли
значительные

улучшения в задержке

дыхания на

вдохе и в плавании

с элементами брасса

(P>0,05), значительно

увеличились

показатели

плавательной подготовленности.

Выводы

В

ходе

педагогического
эксперимента

было

установлено,

что
введение

элементов
синхронного

плавания
на

занятиях

по

плаванию в

условиях

малогабаритного
бассейна

значительно
повлияло

на
развитие

таких
физических

качеств,
как

координационные
способности,

ловкость,
гибкость,

выносливость,
быстрота

(P>0,05) и
незначительное

улучшение

силы

на 5 %.

В

соответствии

с задачами, можно

сделать выводы:

1) в начале педагогического эксперимента было проведено тестирование физической и плавательной подготовленности детей 6–7 лет. При включении элементов синхронного плавания, у детей значительно увиличились некоторые показатели. Произошли значительные улучшения в задержке дыхания на вдохе и в плавании с элементами брасса, также гораздо лучше стали показатели плавательной подготовленности. Элементы синхронного плавания повлияли на подвижность позвоночника. Произошли изменения в показателях статического равновесия.

2) были выявлены следующие элементы синхронного плавания для обучения детей 6–7 лет:

1.«Группировка»

2.«Фламинго»;

3.«Вращение вперед»;

4.«Прогнувшись»;

5 «Согнув колено»;

6 «Круг».

2 во

время

педагогического

эксперимента

определили,

что

включение

элементов синхронного плавания на занятиях по плаванию в условиях малогабаритного бассейна повлияли на развитие некоторых физических качеств, такие как координационные способности, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота и незначительное улучшение силы; и плавательной подоготовленности.

Практические рекомендации

В исследовании были получены данные об изменении уровня плавательной и физической подготовленности детедошкольнго возраста.

Больший эффект был получен после приминения методики обучения плавания дополненной элементами синхронного плавания.

Это позволяет рекомендовать при обучении детей дошкольного возраста рекомендовать занятия по данной методике.

Таким образом методика будет способствовать улучшению плавательной подготовленности , а так же повышению уровня показателей физической поготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акимов, А.В. Социальные проблемы / А.В. Акимов. – СПб.: Питер, 2013. – 476 с.
2. Безрогов, В.Г. Психология семьи / В.Г. Безрогов, Л.В. Мошкова, И.И. Огородникова. – М.: Металургия, 2012. – 258 с.
3. Белопольский, Ю.В. Межличностные отношения / Ю.В. Белопольский, В.Б. Оленич. – М.: Эксмо, 2008. – 379 с.
4. Большаков, И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста / И.А. Большаков. – М.: Карапуз, 2010. – 347 с.
5. Борисов, Э.Н. Безопасность на воде и помощь пострадавшим / Э.Н. Борисов.– М.: Аст, 2008. – 123 с.
6. Бузник, И.М. Энергетический обмен и питание / И.М. Бузник. – М.: Медицина, 2008. – 456 с.
7. Булгакова, М.Ж. Плавание / М.Ж. Булганова. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.
8. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой / Н.Ж. Булгакова. – М.: Просвещение, 2010. – 222 с.
9. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Просвещение, 2011. – 314 с.
10. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Просвещение, 2009. – 230 с.
11. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Просвещение, 2012. – 418 с.
12. Варфоломеева, О.В. Основы психологии учебной деятельности: учебное пособие / О.В. Варфоломеева. – Симферополь: Таврия, 2009. – 537 с.
13. Веккер, Л.М. Психические процессы / Л.М. Веккер. – М.: Сток, 2008. – 284 с.

14. Велитченко, В.Н. Как научиться плавать / В.Н. Велитченко. – М.: Эксмо, 2010. – 255 с.

15. Величковский, Б.М. Современная когнитивная психология: монография / Б.М. Величковский. – М.: МПИ, 2009. – 265 с.

16. Викулов, А.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов / А.Д. Викулов. – М.: Наука, 2012. – 394 с.

17. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую педагогику / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Исток, 2010. – 425 с.

18. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики / Л.П. Гримак. – М.: МПИ, 2009. – 536 с.

19. Делорм, Ж. Человек и общество / Ж. Делорм – М.: Прогресс-Традиция 2011. – 143 с.

20. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс. – М.: Искра, 2008. – 325 с.

21. Еникеев, М.И. Общая психология: учебник / М.И. Еникеев. – Спб.: СПБПЦУ, 2012. – 447 с.

22. Еремеева, Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л.Ф. Еремеева. – Спб.: Питер, 2009. – 324 с.

23. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребенка / В.В. Кантан. – Спб.: Геликон, 2011. – 326 с.

24. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – РнД.: Медицина, 2009. – 153 с.

25. Карпенко, Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения / Е.Н. Карпенко. – М.: Дрофа, 2009. – 255 с.

26. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию / А.И. Кошанов. – М.: Аст, 2011. – 335 с.

27. Крутецкий, Ф.В. Психология: учебное пособие / Ф.В. Крутецкий. – М.: МПИ, 2010. – 433 с.

28. Литвинов, А.А. Азбука плавания / А.А. Литвинов. – Спб.: Геликон, 2012. – 336 с.

29. Мамбетова, З.Э. Методическое пособие по начальному обучению плаванию/ З.Э. Мамбетова. – М.: Наука, 2010. – 225 с.

30. Мрыхин, Р.П. Я учусь плавать / Р.П. Мрыхин. – РнД.: Дрофа, 2011. – 335 с.

31. Мурунова, Е.С. Медицинский справочник тренера / Е.С. Мурунова. – М.: Медицина, 2011. – 132 с.

32. Мухортова, Е.Ю. Обучение плаванию малышей / Е.Ю. Мухортова. – М.: Просвещение, 2008. – 546 с.

33. Незванов, Д.И. Нормальная физиология / Д.И. Незванов. – М.: Высшая школа, 2008. – 145 с.

34. Нейман, Л.В. Анатомия, физиология человека / Л.В. Нейман. – М.: Медицина, 2011. – 335 с.

35. Новиковская, О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников / О.А. Новиковская. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

36. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать / Т.И. Осокина. – М.: Дрофа, 2013. – 225 с.

37. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина. – М.: Карапуз, 2009. – 234 с.

38. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду и дошкольных учреждениях / Т.И. Осокина. – М.: Аст, 2011. – 335 с.

39. Пересыпкина, О.В. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет / О.В. Пересыпкина.– М.: Дрофа, 2009. – 224 с.

40. Петрова, Н.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте / Н.А. Петрова. – М. Карапуз, 2012. – 336 с.

41. Петровский, А.В. Обучение и образование / А.В. Петровский. – М.: Пресс-Школа, 2011. – 446 с.

42. Петровский, А.В. Общая педагогика / А.В. Петровский. – М.: Пресс-Школа, 2011. – 436 с.

43. Пищикова, Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники / Н.Г. Пищикова. – М.: Просвещение, 2009. – 113 с.

44. Пономарев, И.А. Плавание – правила соревнований/ И.А. Пономарев. – М.: Просвещение, 2008. – 128 с.

45. Пономарев, И.А. Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства / И.А. Пономарев. – М.: Дрофа, 2013. – 546 с.

46. Протченко, Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников / Т.А. Протченко. – М.: Аст, 2011. – 435 с.

47. Профит, Э. Аквааэробика. «120 упражнений» / Э. Профит. – РнД.: Наука, 2011. – 254 с.

48. Рейх, А.В Развивающие игры. Быстрее, выше, сильнее / А.В. Рейх.– Спб.: Питер, 2008. – 160 с.

49. Соколова, М.Г. Плавание и здоровье малыша / М.Г. Соколова. – РнД.: Медицина, 2012. – 257 с.

50. Суходольский, Г.В. Основы психологической теории деятельности / Г.В. Суходольский. – М.: Исток, 2010. – 233 с.

51. Тарасова, Т.Н. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста / Т.Н. Тарасова. – М.: Сфера, 2006. – 177 с.

52. Ткаченко, Б.И. Основы физиологии человека: учебник для высших учебных заведений / Б.И. Ткаченко. – Спб.: Исток, 2010. – 436 с.

53. Чуприкова, Н.И. Психология личности: собрание сочинений / Н.И. Чуприкова. – М.: Корона, 2013. – 462 с.

54. Эббингауз, Г. Основы педагогического воздействия / Г. Эббингауз. – СПб.: Карандаш, 2009. – 257 с.

Исполнитель выпускной квалификационной работы _____Стрельцова В.А.

Научный руководитель,
доцент кафедры
теории и методики спортивного и
синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло, к.п.н. _____ Табакова Е.А.

Заведующий кафедрой теории
и методики спортивного и
синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду
и водного поло, профессор _____ Попов О.И.

Дата защиты «____»_____2018 г.

Оценка за защиту _____

Председатель государственной
экзаменационной комиссии _____(_____)