



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Российский Государственный Университет Физической Культуры,
Спорта, Молодёжи и Туризма (ГЦОЛИФК)

Дипломная работа на тему:
«Обучение детей 6-7 лет плаванию с использованием
элементов синхронного плавания в малогабаритных
бассейнах»

ВЫПОЛНИЛА: СТРЕЛЬЦОВА ВИКТОРИЯ АЛЕКСЕЕВНА

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: ТАБАКОВА ЕЛЕНА
АНАТОЛЬЕВНА

Цель – установить различия изменений в уровне технической, плавательной и физической подготовленности дошкольников занимающихся по традиционной методике и методики с использованием элементов синхронного плавания.

Задачи:

- Определить уровень плавательной и физической подготовленности системы детей 6–7 разделении лет;
- Определить динамику овладения элементами синхронного плавания в ЭГ, установить оптимальный комплекс (набор элементов);
- Установить эффективность внедренной методики обучения плавания с введением элементов синхронного плавания.

Методы исследования



Ключевые задачи начального периода обучения

1. Формирование у дошкольников интереса к занятиям спортом в целом и плаванием в частности;
2. Воспитание у дошкольников хорошее отношение к плаванию в целом;
3. Укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие занимающегося дошкольника;
4. Активное развитие физических качеств, а также технической и плавательной подготовленности ребенка.

В целях реализации принципа доступности успешного обучения синхронному плаванию в детских образовательных учреждениях следует:

- 1. Создать какой-либо образ об изучаемом элементе у дошкольника;**
- 2. Уделять ключевое внимание упражнениям в состоянии скольжения, способствующие освоению равновесия в воде, горизонтального положения тела;**
- 3. Отдывать элементы синхронного плавания изначально по частям, а потом уже целом в целом упражнении.**

В процессе обучения следует:

1. Создать у дошкольников умозрительные двигательные представления о технике выполнения различных движений руками и ногами на суше;
2. Попытаться сделать так, чтобы ребёнок не боялся воды в младшем возрасте;
3. Создать у ребенка двигательное представление об особенностях движения тела в воде.

Способы разнообразия процесса обучения синхронному плаванию

1. В процессе тренировок добавлять игры для конкретной возрастной только группы;
2. Добавлять соревновательные элементы;
3. Давать домашнее задание, где необходимо нарисовать упражнение, прослушать или подобрать музыку, сделать растяжку.

Показатели тестирования плавательной подготовленности до эксперимента

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

Показатели внешней физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

№	Исследуемые показатели	группа	Элемент эксперимента	Р
			X _m	
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	

Результаты освоения элементов синхронного плавания в экспериментальной группе

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%

Показатели физической подготовленности экспериментальной группы после эксперимента

№	Исследуемые показатели	группа	элемент эксперимента	Р
			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 ходе проведения педагогического эксперимента значительно увеличились показатели физической подготовленности

- бег на 30 м. с высокого старта – на 20%;
- прыжок в длину с места – на 5%;
- челночный бег 3×10 м. – на 20%;
- поднимание туловища из положения лежа на спине – на 30%;
- наклон вперед, из положения стоя – на 25%;
- статическое равновесие – на 30 %.

Показатели тестирования плавательной подготовленности после эксперимента

№	Исследуемые	группа	Конец эксперимента	Р
	Показатели		хm	
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	

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

