

(СЛАЙД 1) Уважаемые члены государственной аттестационной комиссии, однокурсники, гости! Вашему вниманию предлагается дипломная работа на тему «ТЕМА».

(СЛАЙД 2) Также, целью настоящего исследования является разработка и апробирование методики обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет. Цель обусловила необходимость решения ряда задач, которые вы видите на слайде.

(СЛАЙД 3) Таким образом, база исследования: СДЮСШОР «Юность», отделение «Плавание», г. Екатеринбург. Исследованием были охвачены 22 спортсмена в возрасте 10-11 лет. Воспитанники на начало эксперимента уже прошли 1 год обучения. Занятия проводилось по три раза в неделю, длительность каждой тренировки по 1,5-2 часа.

Далее, целью нашей экспериментальной части исследования являлось проверить эффективность разработанной методики обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет.

Также, нами были определены задачи экспериментальной части исследования:

- 1) Определить показатели техники плавания вольным стилем юных пловцов;
- 2) Подобрать диагностический материал и оборудование;
- 3) Провести тестирование уровня технической подготовленности пловцов 10-11 лет до эксперимента;
- 4) Разработать и реализовать методику обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет;
- 5) Провести тестирование уровня технической подготовленности пловцов 10-11 лет после эксперимента.

(СЛАЙД 4) Таким образом, в начале исследования непосредственно до внедрения в экспериментальную группу разработанной методики были определены средние значения показателей техники плавания вольным стилем, показатели приведены в таблице. По данной таблице видно незначительное преимущество в результатах тестирования в пользу испытуемых контрольной группы. Анализ результатов тестирования уровня техники плавания вольным стилем у пловцов 10-11 лет на констатирующем этапе. В контрольной группе низкий уровень техники гребков выявлен у 6 пловцов (55%), средний – у 3 спортсменов (27%), высокий – у 2 детей (18%). В экспериментальной группе низкий уровень техники гребков выявлен у 6 пловцов (55%), средний – у 4 спортсменов (36%), высокий – у 1 ребенка (9%). В контрольной группе низкий уровень согласования рук и ног во время плавания вольным стилем выявлен у 5 пловцов (45%), средний – у 4 спортсменов (37%), высокий – у 2 детей (18%). В экспериментальной группе

низкий уровень согласования рук и ног во время плавания вольным стилем выявлен у 6 пловцов (55%), средний – у 4 спортсменов (36%), высокий – у 1 ребенка (9%). В контрольной группе низкий уровень техники стартов и поворотов выявлен у 6 пловцов (55%), средний – у 4 спортсменов (36%), высокий – у 1 спортсмена (9%). В экспериментальной группе низкий уровень техники стартов и поворотов выявлен у 6 пловцов (55%), средний – у 5 спортсменов (45%), высокий – ни у одного ребенка (0%).

(СЛАЙД 5) Далее, на формирующем этапе экспериментального исследования мы разработали и внедрили в учебно-тренировочный процесс пловцов 10-11 лет методику обучения технике плавания вольным стилем.

Также, целью разработанных комплексов являлось – повышение уровня техники катания у хоккеистов 11-12 лет.

Таким образом, цель обусловила необходимость решения ряда задач, которые вы видите на слайде.

(СЛАЙД 6) Также, характеризуя нагрузки с точки зрения интенсивности, а также их физиологического воздействия на организм детей 10-11 лет, в нашей модели мы использовали три режима физической нагрузки в порядке решения задачи обучения технике плавания вольным стилем:

- восстанавливающий – 70-75%;
- поддерживающий – 80-85%;
- развивающий – 85-95%.

Таким образом, выполнение нагрузки в восстанавливающем режиме способствовал восстановлению функций и систем организма детей в период перехода от одного занятия к другому. Показатель ЧСС находился в пределах 130 уд/мин. Необходимо отметить, что восстанавливающий режим занятия по плаванию служил активным отдыхом.

(СЛАЙД 7) Далее, необходимо обратить внимание на последовательность обучения технике плавания вольным стилем в нашей методике. Опираясь на результаты, достигнутые на начальном этапе, мы использовали восстанавливающий и поддерживающий режимы, чтобы не форсировать развитие умений выполнять технические элементы, а дать возможность всем системам и органам адаптироваться (после физических упражнений в воде, игр) к занятиям плаванием, дать, тем самым, возможность детям почувствовать результаты собственной деятельности, повышая таким образом уровень мотивации. Разработанная методика опирается на следующие принципы взаимодействия с юными спортсменами:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей спортсмена в системе спортивной тренировки;

- объективность;
- динамичность изучения личности;
- диалектность изучения, то есть изучение его в развитии, в различных связях и отношениях;
- принцип педагогического оптимизма;
- принцип обратной связи.

Таким образом, в рамках формирующего этапа экспериментального исследования нами была разработана и реализована методика обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет, где были определены цели, задачи, направления работы с детьми. При разработке и реализации данной методики нами были учтены следующие условия: подбор оптимальных средств и методов обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет; учет направленности учебно-тренировочного процесса во всех его периодах; определение соответствующих допустимым границам индивидуально дозированных физических нагрузок для пловцов 10-11 лет.

(СЛАЙД 8) Далее, на контрольном этапе нашего исследования непосредственно после внедрения в экспериментальную группу разработанной нами методики, были определены значения показателей техники плавания вольным стилем обеих групп для установления разницы в сформированности элементов техники. Предложенная нами методика обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет позволила получить следующие результаты, которые приведены на слайде. Анализ результатов тестирования уровня техники плавания вольным стилем у пловцов 10-11 лет на контрольном этапе: В контрольной группе низкий уровень техники гребков выявлен у 6 пловцов (55%), средний – у 3 спортсменов (27%), высокий – у 2 детей (18%). В экспериментальной группе низкий уровень техники гребков выявлен у 3 пловцов (27%), средний – у 5 спортсменов (46%), высокий – у 3 ребенка (27%). В контрольной группе низкий уровень согласования рук и ног во время плавания вольным стилем выявлен у 5 пловцов (45%), средний – у 4 спортсменов (37%), высокий – у 2 детей (18%). В экспериментальной группе низкий уровень согласования рук и ног во время плавания вольным стилем выявлен у 3 пловцов (28%), средний – у 4 спортсменов (36%), высокий – также у 4 пловцов (36%). В контрольной группе низкий уровень техники стартов и поворотов выявлен у 6 пловцов (55%), средний – у 4 спортсменов (36%), высокий – у 1 спортсмена (9%). В экспериментальной группе низкий уровень техники стартов и поворотов выявлен у 2 пловцов (18%), средний – у 6 спортсменов (55%), высокий – у 3 детей (27%). Полученные результаты после проведения контрольного этапа исследования показывают, что у большинства детей контрольной группы в большинстве случаев выявлены существенные ошибки в выполнении технических упражнений. Прирост по показателям показателей техники плавания вольным стилем у детей контрольной группы был незначительный (диапазон 2,0-4,5%).

(СЛАЙД 9) Также, у большинства же детей экспериментальной группы в большинстве случаев выявлены мелкие ошибки, связанные с дыханием и положением рук, в остальных показателях дети показали приемлемый результат. При этом прирост по показателям техники плавания вольным стилем у детей экспериментальной группы был значительный (диапазон 14,1-30,3%). Также сравним показатели прироста в показателях по сравнению с констатирующим этапом экспериментального исследования. Это говорит об эффективности разработанной нами методики обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет, которая предполагала подбор оптимальных средств и методов обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет; учет направленности учебно-тренировочного процесса во всех его периодах; определение соответствующих допустимым границам индивидуально дозированных физических нагрузок для пловцов 10-11 лет. Таким образом, по проведенному контрольному тестированию (по количественным и качественным результатам, а также анализу показателей прироста техники плавания вольным стилем у обследуемых детей) можно говорить об эффективности разработанной нами методики обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет.

(СЛАЙД 10) Таким образом, цель работы достигнута. Доклад окончен!