

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Тема

Влияние плавания на развитие координационных способностей у детей
младшего школьного возраста (7-8 лет)

АВТОРЕФЕРАТ

Студента Института физической культуры и спорта
направление 44.03.01 Педагогическое образование

профиль Физическая культура

5 курс 512 группы

Редькиной Анастасии Владимировны

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

Семёнова Е.А.

Зав. кафедрой
Доцент

подпись, дата

Беспалова Т.А.

Саратов 2023 г.

Введение

Современное политическое, экономическое и социально-психологическое переустройство общества, преобразование многих сторон жизнедеятельности человека в России не изменили цель физического воспитания в школе: укрепление здоровья и развитие физических способностей учащихся, содействие всестороннему развитию личности.

Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Однако в определенные возрастные периоды темпы естественного прогресса в изменении двигательных способностей не одинаковы: ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна на разных этапах роста и развития. Она дает большой и длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Компенсировать недостаток двигательной активности у младших школьников, которая в настоящее время достаточно ярко выражена можно на занятиях плаванием.

Содержание физического воспитания в школе регламентировано программами. Программа по предмету «Физическая культура» включает плавание как базовый компонент, обязательную ее часть, позволяющую успешно решать задачи физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Упражнения в плавании наряду с другими средствами способствуют формированию прочного фундамента двигательной

сферы человека. Это особенно значимо с точки зрения закономерностей возрастного развития ребенка.

Несмотря на ограниченное количество часов, отводимых для обучения плаванию, при умелой организации и эффективном их использовании можно успешно решать поставленные задачи.

В этой связи, актуальной представляется проблема, заключающаяся в выявлении влияния занятий плаванием на развитие координационных способностей учащихся младших классов. Актуальность исследования заключается в решении данной проблемы.

Цель исследования – выявить влияние занятий плаванием на развитие координационных способностей учащихся младших классов.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры в младших классах.

Предмет исследования – процесс развития координационных способностей учащихся младших классов при занятиях плаванием.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- раскрыть понятие координационных способностей и их видов;
- рассмотреть методы развития и оценки координационных способностей;
- выявить анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста;
- изучить особенности развития координации движений у детей, занимающихся плаванием;
- изложить организацию исследования;
- выбрать методы, средства и методические приемы развития координации;
- проанализировать и оценить эффективность развития координационных способностей на занятиях плаванием.

Для решения поставленных задач использовали следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников

и документальных материалов; педагогическое наблюдение; опрос (беседа), тестирование, педагогический эксперимент. Фактический материал, полученный в ходе исследования, обработан с помощью методов математической статистики.

Рабочая гипотеза. Мы предполагаем, что занятия плаванием положительно влияет на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста

Научная новизна заключается в получении новых данных о влиянии плавания на развитие координационных способностей учащихся младших классов.

Практическая значимость заключается в разработке практических рекомендаций по выявлению влияния занятий плаванием на развитие координационных способностей школьников младших классов.

Структура работы состоит из введения, двух глав – теоретической и практической, заключения, списка использованных источников и приложения.

Краткое содержание работы

Координационные способности – это, совокупность качеств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач различной координационной трудности в согласовании с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями.

Ловкость - только часть координационных способностей.

Координацией является одна из важных функций движений человека, а именно: согласование разнообразных двигательных действий человека в одно целое или систему соответственно поставленным двигательным задачам.

Плавание – жизненно важный навык, прекрасное оздоровительное средство, средство отдыха. При занятиях плаванием задействованы практически все группы мышц. Это дает возможность оптимального дозирования нагрузки. Условия, в которых происходят движения пловца, стандартны, сами движения – повторяющиеся циклически, не требуют больших усилий.

При развитии координационных способностей педагогу приходится решать как общие, так и частные задачи, определение которых осуществляется на основе компонентов, характеризующих качество управления различными видами двигательных действий.

Так, например, общая задача «Совершенствовать способность к дифференцированию временных параметров движения» предполагает решение следующих частных задач:

- развивать способность к дифференцированию длительности всего движения;
- развивать способность к дифференцированию длительности отдельных фаз движения;
- развивать способность к дифференцированию темпа движения. Для развития координационных способностей применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны:

- иметь необходимую координационную трудность, сложность для занимающихся;
- содержать элементы новизны, необычности;
- отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решений двигательных задач;
- включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных параметров движений путем активизации работы отдельных анализаторов либо с «выключением» их деятельности.

Выделяют 5 закономерностей улучшения координационных способностей.

1. Главным способом считаются упражнения (многократное повторение), а средством - физические упражнения.

Тренировочные методы бывают совместные, предполагаемые совершенствование общего уровня возможностей. Выполняются такие упражнения в жесткой форме. Особые методы предполагают совершенствование определенных координационных возможностей и выполняются с большой точностью.

2. Используемые тренировочные методы (двигательные навыки) должны на техническом уровне правильно разучиваться и выполняться осознанно, это:

- наблюдение тренера или спортсмена;
- способы самоконтроля;
- использование зеркала или запись на видеопленку.

3. Выбор тренировочных средств должен быть таким, чтобы влиять на определенные двигательные возможности согласно выбранной задаче. К примеру, для волейболиста - дифференцированная способность, для бегуна-спринтера - реагирующая дееспособность.

4. Использование дополнительных тренировочных средств, которые улучшают функцию анализаторов. Зачастую такие средства применяются при условной пассивности занимающегося (использование вращающегося кресла

или же площади) для тренировки всестороннего аппарата (способность к равновесию).

5. Результат изучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность тренирующих средств.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. В данном случае целесообразно рассмотреть анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7–12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11–12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически.

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта.

Плавание способствует укреплению здоровья ребенка, помогает ему правильно развиваться. Прежде всего водная среда и создаваемое ею физическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также профилактику и лечение разных заболеваний. Занятия в воде ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. В воде снимается нагрузка на позвоночник и формируется правильная осанка. Активное движение укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия. Укрепляется также нервная система. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

При обучении детей младшего школьного возраста нужно пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять, показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения.

Изучаемые детьми упражнения должны быть понятными и простыми. Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха, так как дети склонны быстро уставать.

Поэтому в младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию.

Педагогическое исследование

Задача исследования – определить влияние занятий плаванием на развитие координационных способностей учащихся младших классов.

Для решения поставленной задачи использовали следующие методы исследования:

- изучение литературных источников;
- педагогического эксперимента;
- педагогического тестирования;
- статистической обработки полученных данных.

В результате изучения и анализа литературных источников нами были обоснованы актуальность темы, определены цель и задачи исследования. Так же дали характеристику развития координационных способностей учащихся младших классов.

Для определения координационных способностей были взяты упражнения на суше такие, как: прыжки на скакалке, ходьба по скамейке, пробы Ромберга, реакция мяч.

Организация, проведение и обсуждение полученных результатов исследования

Анализ подобранной литературы позволил установить анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста во взаимосвязи с развитием координационных способностей, определить средства и методы развития координации у детей 8-

9 лет, разработать экспериментальный комплекс упражнений, способствующих развитию двигательно-координационных навыков.

Исследование проводилось с сентября 2022 г. по март 2023 г. (7 месяцев) в школьном бассейне. В эксперименте принимало участие 30 человек, детей младшего школьного возраста (2 класс) по 15 человек в каждой группе. По 10 мальчиков и 5 девочек, одного возраста, телосложения и уровня физической подготовки. В одной группе дети посещали бассейн 2 раза в неделю, а 1 раз спортивный зал, в другой группе дети посещали 3 раз в неделю спортивный зал. Каждое занятие длилось 45 минут.

Использовались такие упражнения:

- 50м «Смена рук на 4 счета». Лежа на спине: одна рука – вдоль туловища, вторая вытянута за головой, ведется счет «раз, два, три, четыре» - смена рук. (В дальнейшем обучении – считаются удары ногами 4, 6, 8.);

- 100м «Гребок правой, гребок левой». Лежа на спине: Руки в положении «стрелочка», затем выполняются поочередные гребки правой, левой рукой;

- 50м «2 гребка, третий – вдох». Лежа на груди: Руки в положении – «стрелочка», выполняется гребок правой рукой, затем гребок левой рукой, после одновременный гребок правой и вдох в сторону, потом наоборот....

Тестирование производилось перед педагогическим экспериментом и после него.

Таким образом, сравнение результатов тестирования показало, что проведение эксперимента, в котором участвовали школьники из экспериментальной группы обеспечило более явный прирост в уровне владения координационными способностями. В контрольной группе тоже были изменения, но не такие значительные. Так как занятия были у групп были в разных плоскостях. Как видно на показателях, для детей необходимо развивать координационные способности не только на суше, но и в воде. В воде ребенок принимает другое положение тела, не такое как в повседневной жизни. Поэтому занятия в воде хорошо влияют на организм человека и его развитие.

Вывод

В результате проведенной работы можно сделать вывод, что плавание один из самых жизненно-необходимых навыков.

Плавание – это важнейшее средство физического воспитания. Плаванию обучают в спортивных, общеобразовательных школах, а также в учреждениях дополнительного образования.

Развитые координационные способности являются, с одной стороны, условием успешного осуществления деятельности в неожиданно возникающих ситуациях, требующих находчивости, ловкости, сноровки. С другой стороны, это показатель спортивного мастерства.

Координационные способности важны в любом виде спорта, и плавание не исключение. Плавание несёт в себе двойственность отношения к координации: оно способствует её развитию и в то же время требует определённых координационных способностей. Используются как общие координационные способности, так и специфические, к которым относятся дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к реагированию, способность к перестроению движений, способность к динамическому равновесию.