

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

Курсовая работа

На тему: **«Особенности обучения учащихся 5 – ого класса  
технике плавания кроль на груди»**

Выполнил: студ. Гр. № 6211

Билялов Т.Ф.

Преподаватель: к.п.н. доцент

Фонарев Д.В.

КАЗАНЬ 2018

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- ? Плавание является уникальным видом спорта, так как содержит в себе очень много пользы. Социальная значимость обучения плаванию состоит в том, что на сегодняшний день уровень физического воспитания населения Российской Федерации занимает не самые передние места. Здоровье населения страны понижена. Обучение же плаванию с малых лет позволяет человеку привить положительные качества по уходу за своим здоровьем. Так же известно с фактов СМИ, что ежегодно очень много людей погибают в водоемах. Навыки плавания и знания по ОБЖ стали бы хорошей причиной предотвращения данного явления. Пропаганда плавания в обществе повышает его физическую культуру.
- ? Однако для того, чтоб научить плавать кого – то, в нашем случае это учащиеся пятого класса, нужна методика обучения. Поэтому, в данной работе были изучены труды Петровой Н.Л. и Барановой В.А.; Литвинова А.А.; Чертова Н.В.; Тарабриной И.В.; Платонова В.Н. Источники этих авторов были изучены и анализированы для выявления их позитивных и негативных сторон, а также составления наиболее лучшего варианта.
- ? Почему же был поднят данный вопрос? Во время школьного курса обучения плаванию, дети имеют разный уровень подготовленности. Иногда эта разница бывает настолько велика, что некоторые дети отлично плавают, а некоторые боятся воды. В итоге те, уровень которых был низким, в конце года плавают очень плохо, с сломанной техникой. Развитие идет очень медленно, поэтому в данной работе были изучены методики некоторых авторов, был проведен их анализ с выявлением их позитивных и негативных сторон и составлением лучшего варианта.



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ, ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

? Целью данной работы является изучить научно – методическую литературу обучения технике плавания кроль на груди.

Достижение указанной цели осуществляется путем решения следующих задач:

? 1) Анализировать научно – методическую литературу обучения технике плавания кроль на груди.

? 2) Провести исследование у обучающихся 5 – ого класса обучения технике плавания кроль на груди.

? Объект: физическое воспитание обучающихся основного общего образования.

? Предмет исследования: средства, методы обучения технике плавания «кроль на груди».



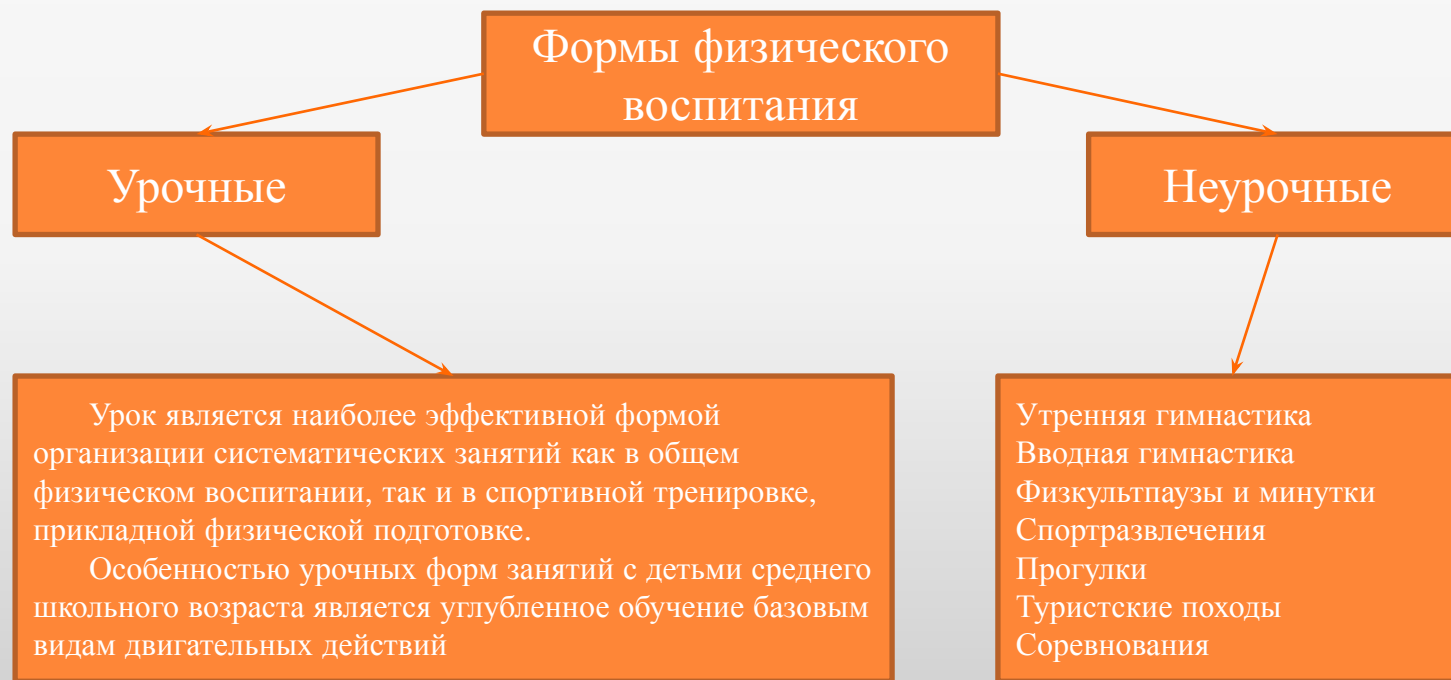
# ОГЛАВЛЕНИЕ

- ? Введение
- ? Глава I. Особенности обучения учащихся 5 – ого класса технике плавания кроль на груди
  - ? 1.1 Характеристика физического воспитания обучающихся основного общего образования.
  - ? 1.2 Характеристика плавания как вида программы урочных занятий физического воспитания школьников
- ? Виды и стили плавания
  - ? 1.3 Практика обучения технике плавания кролем детей и подростков
- ? Глава II Методы исследования
  - ? 2.1 Методы исследования
- ? Выводы
- ? Список литературы



# 1.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

- ? Физическое воспитание это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [24].



# Общая классификация уроков физического воспитания.

По целевой направленности

Общего физического воспитания

Широкого общего физического воспитания

Относительно ограниченной общей физической подготовки

специализированного физического воспитания

спортивной тренировки

Прикладной физической подготовки

с лечебной направленностью

По основному предмету и программному содержанию занятий

Узкопредметные

Комплексные

В зависимости из акцентируемых сторон процесса физического воспитания

Образовательной направленности.

*Со специальной воспитательной направленностью*

*С гигиенической по преимуществу направленностью*

Комбинированные уроки

## Задачи ФВ в среднем школьном возрасте

1. Содействовать гармоничному физическому развитию;
1. Осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий:
1. Продолжать развитие координационных и кондиционных способностей;
1. Формировать знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
1. Углублять представления об основных видах спорта соревнованиях, снарядах и инвентаре.
1. Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями;
1. Вырабатывать организаторские навыки проведения занятий;
1. Формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
1. Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.



# ФГОС ООО

- ? В 2009 г в общеобразовательных учреждениях был введен федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО).

Предметные результаты изучения области «Физическая культура» должны отражать

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

Овладение системой знаний о физическом совершенстве

Понимание роли и значения ФК

Формирование умений выполнять комплексы упражнений

Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности



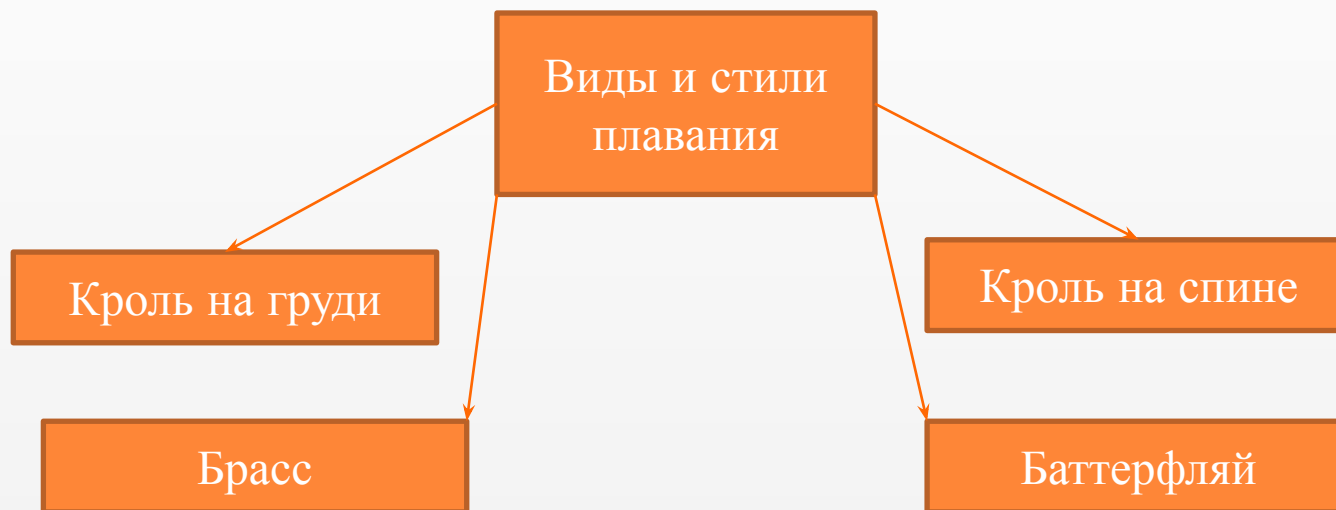


# 1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ КАК ВИДА ПРОГРАММЫ УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

- ? Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически – оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.



# Виды и стили плавания



# 1.3 ПРАКТИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Уровни освоения  
учебного материала

Формирование умения и навыка распознавания и классифицирования двигательных действий

Усваивание изучаемым варианта действия и способность выполнить действие в стандартных условиях

Способность выделить в действии закономерности решения задач данного класса

Формирование способности ориентироваться в ситуациях и разработывание новые программы принятия решений и действий

## ? Дидактические принципы обучения

Предпосылки  
эффективного обучения

Этапы  
усвоения  
двигательной  
действии

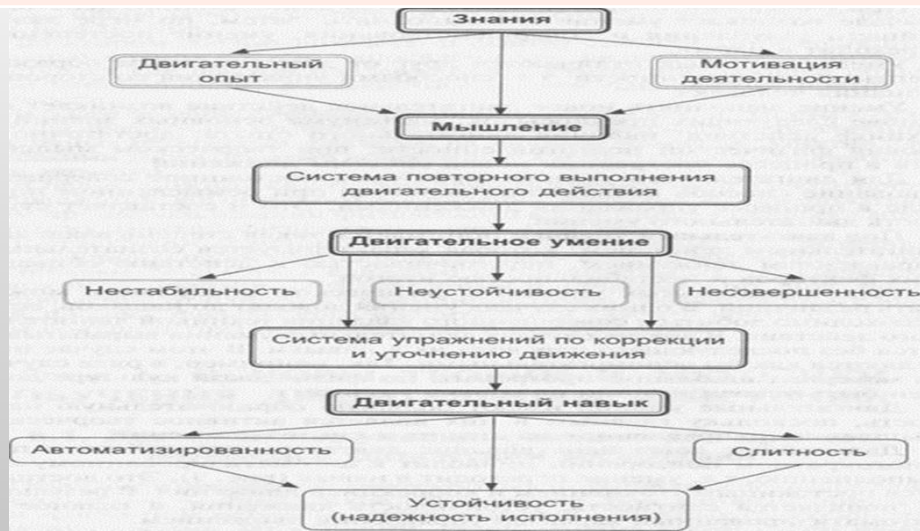
Законы  
формирования  
реакций



# ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК, МЕТОДЫ

## Методы обучения спортивному плаванию

Название	Содержание
Наглядный метод	Показ отдельного упражнения и техники плавания, кино- и видеоматериалов, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров
Словесный метод	Рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет содержат разнообразные способы и приемы изложения
Практический метод	Упражнения, активная двигательная деятельность
Раздельный и целостный метод	Усвоение упражнения по элементам / полную координацию
Метод споряженного воздействия	Техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий



## МЕТОДИКИ

- ? В данной работе были рассмотрены методики и исследования проведенные авторами:
- ? Петрова Н.Л., Баранова В.А.
- ? Литвинов А.А.
- ? Чертов Н.В.



## ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных в работе задач  
были использованы следующие методы:

Анализ научно – методической  
литературы.

Педагогическое наблюдение

Педагогический эксперимент



# Выводы

- ? 1) Особенность физической культуры обучающихся среднего школьного возраста действительно имеется. Поэтому необходимо учесть классификацию уроков и использовать их грамотно при процессе обучения. Урок должен быть построен на основе требований ФГОС ООО.
- ? 2) Плавание же в свою очередь имеет множество пользы, из них: гармоничное развитие организма, профилактическое воздействие на осанку, так как во время плавания снимается нагрузка с позвоночника, прогресс некоторых физических показателей и тд. Спортивное плавание содержит в себе четыре стиля: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй и брасс.
- ? 3) Что же касается практики обучения виду плавания «кроль на груди», после изучения литературы было выявлено что: в методике Петровой, Н. Л., Барановой, В. А. отсутствует часть обучения технике плавания на суше. Однако довольно хороша последовательность упражнений и общее содержание методики. У Литвинова А.А. в своей методике не полностью дает упражнения, однако у него четкие и понятные этапы. У Чертова Н.В. слишком много этапов но хороший арсенал упражнений с множеством различных методов.

Так как у учащихся в классе разноуровневая подготовленность, предлагается:

Разделить класс на две группы: опережающих и отстающих. После применять каждому из них методику в два варианта, как у Петровой, Н. Л., Барановой, В. А., однако добавляя часть в суше как у Литвинова А.А. с арсеналом упражнений Чертова Н.В. Активно использовать в процессе обучения игровой метод, чтоб предотвратить монотонию.

?



# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аикин В.А., Бакшеев М.Д., Коричко А.В., Тарасевич Г.А. Возрастные особенности формирования движений в спортивном плавании / Аикин В.А., Бакшеев М.Д., Коричко А.В., Тарасевич Г.А. // Современные проблемы науки и образования. 2014. - № 4. - С. 6.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям: учебник / М.М. Боген - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Гогин А. Б. Гогина Н.В. Обучение технике спортивного плавания студентов факультета физической культуры / Гогин А. Б. Гогина Н.В. // Научный поиск. 2015. - № 2. - С. 48-52
4. Гречинников В. Н. Исследование эффективности работы двигателя винтового типа в спортивном плавании / В. Н. Гречинников. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2014. - № 3 (9). - С. 10-14.
5. Казызаева А. С. Применение игрового метода на занятиях плаванием в группах начального обучения плаванию / А. С. Казызаева // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2015. - №1 – С. 91 – 98.
6. Кононова А. П., Шилько В. Г. Техника и методика обучения спортивным способам плавания: учебно - методическое пособие / Кононова А. П., Шилько В. Г. – Томск 2008.
7. Кохан Т.А., Васющенова Т.С. Некоторые ошибки в технике плавания кроль на груди и способы их устранения / Кохан Т.А., Васющенова Т.С. // Обучение и воспитание: методики и практика. - 2016. - № 28. - С. 131-136
8. Кузнецова Ж. В. Развитие физических качеств у старших дошкольников на основе занятий плаванием / Ж. В. Кузнецова // Вестник Хакасского государственного университета имени Н. Ф. Катанова. – 2014. - №10 – С.
9. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
10. Л.М.Беженцева., Л.И.Беженцева. Основы методики физического воспитания: учебное пособие / Л.М.Беженцева., Л.И.Беженцева. – Томск, Томский государственный университет, 2009. – 160 с.
11. Леонтьева Е.И., Брызгалов В.Г., Захарова Н.А. "Сухое плавание", рекомендации для тренировок вне бассейна / Леонтьева Е.И., Брызгалов В.Г., Захарова Н.А. // Преподаватель года 2017. – 2017. – С. 136 – 140.
12. Лепилина Т. В. Методическое обеспечение процесса обучения плаванию детей 7 - 8 лет / Т. В. Лепилина // Вестник Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева. – 2013. – №2 – С. 240 – 243.
13. Литвинов А.А Теория и методика обучения плаванию: учебное пособие / А. А. Литвинов – Академия 2014.





# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

14. Нурдинов Ш. Ш. Возрастная характеристика морфофункциональных особенностей и работоспособности детей и подростков / Ш. Ш. Нурдинов // Наука, новые технологии, инновации. – 2015. - №9 – С. 110.
15. Петрова, Н. Л., Баранова, В. А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом: учебное пособие / Петрова, Н. Л., Баранова, В. А. – М.: Человек, 2013 – 148 с., ил.
16. Платонов В. Н. Плавание. Путь к успеху. Книга 1: учебное пособие / Платонов В. Н. – М. : Советский спорт, 2012. – 480 с. : ил.
17. Пушкарева И. Н., Старцева Л. Ф., Тычкина К. А. Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста для сдачи норм комплекса ВФСК ГТО / Пушкарева И. Н., Старцева Л. Ф., Тычкина К. А. // Педагогическое образование в России. – 2015. - №2 – С. 271 – 275.
18. Седых Н. В., Хан М. В. Физическое воспитание и спортивная тренировка / Н. В. Седых., М. В. Хан // Обучение спортивным способам плавания с использованием нетрадиционных вспомогательных средств. – 2013. – №3 – С. 22 – 25.
19. Степанова Л. М. Эффективность применения "сухого плавания" в тренировочном процессе пловцов для поддержания спортивной формы / Л. М. Степанова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 486 – 492.
20. Сулова О. О. Повышение уровня физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста на занятиях плаванием / О. О. Сулова // Научные достижения и открытия современной молодежи. – 2017. – С. 1282 – 1284.
21. Тарабрина И. В. Вестник удмуртского университета / И. В. Тарабрина // Метод исправления ошибок в физической подготовке при начальном обучении плаванию. – 2016 . - № 2 – С. 163 – 167.
22. Тарабрина И. В. Эффективность методики обучения плаванию на суше/ И. В. Тарабрина // Вестник Костромского государственного университета. – 2015. - №2 – С. 236 – 240.
23. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования [Электронный ресурс] // Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/документы/543>
24. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для сту – тов высш. учеб. заведений. – 4 – е изд., испр. и доп. / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – М. : Академия 2002. – 480 с.
25. Холопкина А. А. Методические особенности обучения плаванию детей 7 - 10 лет на основе предрасположенности к овладению навыками плавания / А. А. Холопкина // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития сборник материалов 5 – ой международной научно – практической конференции. – 2017. – С. 84 – 86.
26. Черноярлова О. А. Обучение плаванию в условиях реабилитации детей с ограниченными возможностями // Концепт. – 2015. - №4
27. Шевелёв А. В. Особенности обучения технике плавания детей младшего школьного возраста / А. В. Шевелёв // Воспитание, обучение, образование: от теории к практике сборник научных трудов по материалам 1 – ой научно – практической конференции. «НОО Профессиональная наука». 2017. – С. 194 – 200.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

