

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Бывшев Дмитрий Вячеславович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Использование оздоровительного плавания для функционального  
развития учащихся пятых классов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.



(дата, подпись)

Руководитель

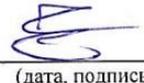
Кан. пед. наук, доцент каф. ТОФВ



Рябинин С.П.

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Бывшев Д.В.

12.06.20 

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА I АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ.....	4
1.1. Особенности адаптации учащихся пятых классов к физическим нагрузкам.....	4
1.2. Особенности развития физических качеств учащихся пятых классов	14
1.3. Особенности проведения уроков физической культуры с учащимися пятых классов .....	24
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	33
2.1. Методы исследования.....	33
2.2. Организация исследования .....	34
ГЛАВА III. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	35
3.1. Экспериментальный комплекс физических упражнений оздоровительного плавания .....	35
3.2. Выявление результативности применяемого комплекса физических упражнений оздоровительного плавания .....	37
ВЫВОДЫ.....	45
СПИСОК ИСОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	46

## ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование структуры и содержательного компонента урочных форм занятий физической культурой является одной из наиболее значимых и привлекающих взгляды передовых умов и специалистов проблем в общей системе физического воспитания. Предпосылками данного обстоятельства являются факты о неуклонно возрастающей тенденции в ухудшении состояния здоровья современных школьников[3].

Первостепенной причиной настоящего явления является гиподинамия и гипокинезия (недостаточная двигательная активность), каждая из которых влечет за собой серьезные и порой необратимые последствия в физическом, функциональном и психическом развитии детей. На сегодняшний день образуется слишком большая прослойка детей, для которых уроки физической культуры, предусмотренные государственной программой по физическому воспитанию, являются единственной формой организованных занятий физическими упражнениями. В связи с чем, возникает необходимость изыскания и интегрирования наиболее эффективных средств и форм занятий физической культурой в учебно-познавательном процессе школьной системы образования.

Введение третьего часа по физической культуре значительно расширяет границы для творческого решения данного вопроса в частном порядке (конкретно учителями). Альтернативы свободного часа представляют прекрасную возможность для определения наиболее рационального и эффективного его использования в условиях конкретного общеобразовательного учреждения располагающими для этого определенными условиями[19]. Актуальность отмеченных вопросов, побудили нас к принятию решения использовать третий урок физической культуры для занятий оздоровительным плаванием.

**Цель исследования:** научно обосновать влияние оздоровительного плавания на развитие физических качеств обучающихся пятых классов

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс обучающихся пятых классов.

**Предмет исследования:** комплекс физических упражнений оздоровительного плавания для обучающихся пятых классов.

**Гипотеза исследования:** развитие физических качеств обучающихся пятых классов будет результативным, если:

- будут выявлены и обоснованы средства и методы оздоровительного плавания влияющие на развитие физических качеств обучающихся пятых классов;

- на третий час урока физической культуры будут внедрены средства и методы оздоровительного плавания;

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по вопросам физиологического развития обучающихся пятых классов и построения занятия с данным контингентом учащихся;

2. Выявить и обосновать средства и методы оздоровительного плавания влияющие на развитие физических качеств обучающихся учащихся пятых классов;

3. Разработать комплекс физических упражнений оздоровительного плавания влияющий на развитие физических качеств обучающихся учащихся пятых классов;

4. Выявить результативность применения комплекса физических упражнений оздоровительного плавания направленного на развитие физических качеств обучающихся учащихся пятых классов;

# ГЛАВА I АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ

## 1.1. Особенности адаптации учащихся пятых классов к физическим нагрузкам

Школьный возраст начинается в 6-7 лет, продолжается до 17-18 лет.

Каждый школьный возраст отличаются по морфофункциональным и психофизическим характеристикам. Эти этапы школьного обучения охватывают частично второе детство (10-12 лет), подростковый возраст (девочки от 12 до 15 лет и мальчики от 13 до 16 лет) и частично юношеский возраст (девушки от 16 до 17-19 лет и юноши от 17 до 19 лет)[6]. В связи с существенными на этом этапе онтогенеза перестройками организма, связанными с половым созреванием, особо выделяют так называемый переходный период или пубертат в нем различают следующие этапы:

- Пубертатный период (10-12 лет);
- Собственно пубертатный период, протекающий в 2 фазы: 1-ая фаза девочки 11-13 лет и мальчики 13-15 лет, 2-ая фаза – девочки 13-15 лет и мальчики 15-17 лет;
- Постпубертатный период (юношеский возраст). Длительность переходного периода имеет значительный индивидуальный разброс. У одних детей он может занимать около года, у других до нескольких (3-5) лет. (А.С. Солодков)[10].

У учащихся пятых классов значительное развитие отмечается во всех высших структурах ЦНС. В коре больших полушарий общая длина борозд увеличивается в 2 раза, а площадь коры в 3 раза. Период с 9 до 12 лет характеризуется резким увеличением взаимосвязей между различными корковыми центрами, главным образом за счет роста отростков нейрона в горизонтальном направлении. Это создает морфофункциональную основу развития интегративных функций мозга, установления межсистемных взаимосвязей[22]. Усиливаются тормозные влияния коры на подкорковые

структуры. Формируются близкие к взрослому типу корково-подкорковые взаимоотношения с ведущей ролью больших полушарий и подчиненной ролью подкорки. В ЭЭГ устанавливается взрослый тип электричества со стабилизацией амплитуды и частоты корковых потенциалов, выраженных доминированием альфа-ритма (8-12 колеб/сек.) и характерным распределением электрической активности по поверхности коры[7]. Механизм центральных команд (программного управления) уже полностью включен в моторную деятельность ребенка. Это означает, что дети этого возраста используют все механизмы управления произвольными движениями, присущими взрослому человеку [11]. Все же несмотря на это, регуляция движения и в этом возрасте недостаточно совершенна. При высокой скорости ходьбы и бега, работы на пальцевом эргографе электрическая активность в ЭМГ работающих мышц может сохраняться и в нерабочие моменты, когда у взрослых наблюдается пауза в их активности. Это приводит к энергозатратам, большому утомлению мышц, ухудшает координацию и эффективность движений [7]. В среднем школьном возрасте (к 12-14 годам) в основном заканчивается созревание всех сенсорных систем.

Зрительная сенсорная система уже в 9-12 летнем возрасте достигает функциональной зрелости. К этому моменту совершенствуются функции ее коркового представительства, развивается система все более сложных нейронов-детекторов, обеспечивающий высокий уровень зрительного восприятия, обогащаются межцентральные взаимосвязи зрительных центров с другими зонами коры, позволяя интегрировать зрительные впечатления в общую систему регуляции поведения. В затылочной области коры, где находятся проекции первичных зрительных полей, устанавливается взрослый тип альфа-активности ЭЭГ (10 колеб/сек.)[8]. Глаза становятся соразмерными, т.е. длина зрительной оси глаза теперь соответствует преломляющей силе и фокусирование лучей происходит непосредственно на сетчатке. Детская дальновзоркость при этом исчезает. Вместе с тем благодаря высокой эластичности хрусталика, дети могут четко

видеть предметы на близком расстоянии. Длина глазного яблока в этих условиях продолжает с возрастом и дальше увеличиваться. Это способствует чтению на близком расстоянии от книги, чтению лежа, а также систематической работе с мелкими предметами. Чтение или работа на близком расстоянии составляют на уроке в среднем школьном возрасте от 65 до 90% учебного времени. Длительное напряжение глазодвигательных мышц сдавливает глазное яблоко, уплотняя и удлиняя его. Фокусирование лучей происходит перед сетчаткой, а изображение на сетчатке оказывается расплывчатым. Для профилактики этих явлений необходимо соблюдать правильную рабочую позу, читать при достаточном освещении, предохранять глаза от переутомления[8]. Пропускная способность двигательной сенсорной системы растет с возрастом, уже к 9-11 летнему возрасту соответствует взрослому уровню. Созревание слуховой сенсорной системы завершается к 12-13 летнему возрасту. Резко снижаются пороги слышимости звуков особенно в речевом диапазоне. Повышение остроты слуха позволяет хорошо дифференцировать звуковые раздражители. Улучшается скорость и точность восприятия речи, развивается музыкальный слух[34]. К 11-летнему возрасту повышается точность оценки протяженности звучания различных сигналов и длительности звуковых интервалов, что имеет, важное значение для формирования чувства времени у подростков, а совершенствование в этом возрасте бинаурального слуха улучшает пространственную ориентацию.

Развитие двигательной сенсорной системы происходит непрерывно, значительно усиливаясь в возрасте от 7-8 лет до 13-15 лет, когда достигается оптимальный уровень ее развития. К этому времени в сочетании с кожной афферентацией формируется хорошо развитая кинестетическая чувствительность[32]. Формирование индивидуально-психологических особенностей в процессе онтогенеза определяется постепенностью созревания высших нервных центров. В процессе развития ребенка происходит изменение взаимоотношений коры больших полушарий и подкорковых структур. Существенные различия основных

свойств нервных процессов у детей, относящиеся к разным типам, определяют их разные функциональные возможности в процессе обучения и воспитания. Эффективность педагогических воздействий во многом определяется индивидуальным подходом к учащимся, учитывающим их психологические особенности. Вместе с тем одной из отличительных черт типов высшей нервной деятельности человека является их пластичность. Пластичность клеток коры больших полушарий, их приспособляемость к меняющимся условиям среды является морфофункциональной основой преобразования типа т.к. пластичность нервных структур особенно велика в период их интенсивного развития, педагогические воздействия, корректирующие психологические особенности, особенно важно применить в детском возрасте [11]. Считается что пластичность типов важнейшая особенность, позволяющей воспитывать, тренировать и переделывать характер людей [10].

С завершением периода второго детства, развертыванием переходного периода, в растущем организме происходят значительные перемены в длине, массе, составе и пропорциях тела, в функционировании различных органов и систем. Завершается формирование зубного аппарата. Вырастают клыки (10-12 лет) и малые коренные зубы (10-12 лет). С возраста 5-7 лет до 10-11 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела[9]. В костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. Такая растяженность мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета, развитие ассиметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Это требует особого внимания к организации нормальной позы детей и использованию физических нагрузок [26].

Мышечные волокна у учащихся пятых классов еще тонкие и слабые, они гораздо менее возбудимы, чем у взрослых. Их рост в толщину продолжается до 30-35 лет, а в длину до 20-25 лет. С интенсивным ростом мышечных волокон происходит относительное уменьшение ядерной массы на единицу площади скелетных мышц. По сравнению с новорожденными их масса снижается к возрасту 10-11 лет в 6 раз[15]. Происходит перестройка иннервационного аппарата мышц. Значительно увеличиваются размеры и дифференциация элементов мышечных, суставных и сухожильных рецепторов, достигая совершенства к пятому классу обучения. На протяжении данного возрастного периода происходит перераспределение положения мышечных веретен в скелетных мышцах – от равномерного их расположения к сосредоточиванию веретен в концевых областях мышц, где они подвергаются большому растяжению и, соответственно, точнее информируют мозг о движении мышц. До 11-12 лет происходит также созревание нервно-мышечных сигналов, улучшая проведение моторных команд. Мышечная масса у детей 9-11 лет составляет 27% [37]. К 9-11 годам тонус мышц-сгибателей приравнивается к тонусу мышц-разгибателей. Но все же детям еще можно длительное время сохранить вертикальную позу при стоянии, поддерживать выпрямленное положение при сидении. Мышцы конечностей (особенно мелкие мышцы кисти) относительно слабее, чем мышцы туловища. Недостаточное развитие мышечно-связочного аппарата брюшного пресса может вызвать образование обвисшего живота и появление грыж при поднятии тяжестей. Исследования показывают, что ученики пятых классов обладают еще сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические положения вызывают у них особенно быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к скоростно-силовым динамическим упражнениям. У учеников 5 классов кровь по количеству и составу отличается от взрослого организма. Количество крови у них составляет 8%. По мере взросления в их крови увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, а количество лейкоцитов снижается. Соответственно у них

снижена фагоцитарная функция и наблюдается высокая восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Затем количество нейтрофилов повышается, а лимфоцитов снижается до взрослого уровня к моменту полового созревания. Количество тромбоцитов с возрастом практически не изменяется. Растут масса и объем сердца. Вес сердца, по сравнению с новорожденным, увеличивается к 10-ти годам в 6 раз. Рост массы сердца происходит с некоторым отставанием от роста и массы тела. Объем сердца достигает 130-150 мл[6]. Минутный объем сердца увеличивается главным образом за счет возросшего систолического объема, который за период от 10 до 17 лет нарастает от 46 до 60-70 мл. За счет увеличенного систолического объема крови и повышения тонуса парасимпатического отдела нервной системы происходит дальнейшее снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС). У учеников пятых классов ЧСС составляет 80-90 уд/мин в покое [34]. В связи с тем, что сердце выбрасывает за одно сокращение больший объем крови, нарастает величина артериального давления. У мальчиков АД= 104/61, у девочек на 2мм. рт. ст. ниже. Минимальное (диастолическое) давление увеличивается в меньшей степени, чем максимальное, поэтому растет их разность, т.е. пульсовое давление. Такие изменения улучшают кровоснабжение различных органов тела. Система дыхания совершенствуется с возрастом. Увеличиваются длительность дыхательного цикла и скорость вдоха, продолжительным становится выдох, снижается чувствительность дыхательного центра к недостатку кислорода и избытку углекислого газа. Однако, вплоть до 11-ти летнего возраста отмечается недостаточность произвольной регуляции дыхания. Частота дыхания все еще повышена. Она постепенно снижается с возрастом. В силу высокой возбудимости детей частота дыхания чрезвычайно быстро нарастает при умственных и физических нагрузках, эмоциональных вспышках, повышении температуры и других воздействиях. Дыхание часто оказывается неритмичным, появляются задержки дыхания. Частота дыхания составляет 20-22 вд/мин. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) составляет 70 мл/кг. Минутный объем дыхания на

протяжении среднего школьного возраста нарастает, и к 11 годам составляет 4-6 л/мин. [36].

Продолжительность задержки дыхания в этом возрасте невелика, т.к. у них очень высокая скорость обмена веществ, большая потребность в кислороде и низкая адаптация к анаэробным условиям. У них очень быстро снижается содержание оксигемоглобина в крови и уже при его содержании 90-92% в крови задержка дыхания прекращается. Длительность задержки дыхания на вдохе (проба Штани) в возрасте 10-11-ти лет порядка 20-40 сек., а на выдохе (проба Генче) – 15-20 сек[36].

В пятом классе высокого уровня достигает развития ЦНС, сформированы индивидуальные особенности высшей нервной деятельности, завершается созревание сенсорных систем. К этому возрасту сформированы все основные механизмы управления движениями, свойственные взрослому организму – рефлекторное кольцевое с системой обратных связей и программное управление по механизму центральных команд. Это обеспечивает не только совершенство управление длительных упражнений, когда возможны коррекции моторных программ по ходу движения, но и выполнение кратковременных двигательных актов – бросков, ударов, метаний, прыжков. Становится возможным начать углубленную оптимизацию в широком спектре различных видов спорта[6]. Рассматриваемый период характеризуется тремя количественными перестройками механизмов центральной регуляции движений:

- значительным усилением метцентдальных взаимосвязей в коре больших полушарий;
- становление ведущей роли в ассоциативных полях коры в функциональной системе управления движениями;
- переходом доминирующей роли правого полушария к левому [18]

В возрасте 10-12 лет происходит важнейший этап в совершенствовании интегративных функций высших отделов мозга – резкое увеличение горизонтальных взаимосвязей в коре больших полушарий.

Происходит усиленный рост отростков корковых нейронов, обеспечивающих функциональные связи между нейронными ансамблями различных корковых областей. В результате на протяжении среднего возраста формируются многочисленные внутрисистемные и межсистемные функциональные взаимосвязи в организме. Совершенствуются зрительно-двигательные, рече-двигательные, моторные и другие рефлексy. Отмечается высокий уровень интеграции деятельности сенсорных систем.

Налаживается сочетание различных моторных реакций между собой. Хорошо дифференцируются и воспроизводятся мышечные усилия. Возникает возможность точного произвольного управления отдельными мышцами и даже изолированными двигательными единицами[31]. Достигается более высокий уровень сочетания двигательных и вегетативных реакций. Налаживается соответствие темпа шагов и дыхания, тонкое сочетание моторных компонентов двигательных навыков с вегетативными компонентами, согласование реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В возрасте 10-11 лет ощущение усталости становится еще недостаточно информативным. В 50% случаев дети могут сообщить об утомлении лишь после развития регистрируемых признаков утомления. Такое сообщение является мало информативным для педагога [12].

В растущем и развивающемся организме энерготраты на двигательную активность составляют около половины суточных энерготрат. В 10-11 лет подростки делают 200-300 шагов в сутки. Их суточные энерготраты достигают в возрасте 10-11 лет 2200 ккал. В покое основные энерготраты приходятся на органы с наиболее активным обменом веществ – мозг, печень, почки, а во время работы – на работающие мышцы. С этим связано то, что с увеличением роста мышц и уровня двигательной деятельности резко возрастают энерготраты организма. Ученики пятых классов отличаются при физических нагрузках быстрым вработыванием и быстрым восстановлением. В этом возрасте все еще сохраняется малая выраженность устойчивого состояния и быстрое развитие утомления, они

легче переносят нагрузки аэробного характера и мало адаптированы к анаэробной работе [35]. Однако аэробные возможности еще не достаточны. Высокий расход кислорода, обусловленный интенсивным энергообменом требует постоянного быстрого притока кислорода. В добавок к этому кислородная стоимость работы у детей из-за несовершенства двигательных навыков и недостаточной координации движений выше, чем у взрослых. С этими высокими потребностями в кислороде не справляются кислородотранспортные системы. Неэффективное дыхание, малая величина систолического объема крови, низкая кислородная емкость крови не обеспечивают должного удовлетворения кислородного запроса[13]. Величина систолического объема крови у учеников 5 классов повышается при интенсивной работе до 70 мл, минутный объем крови достигает 13-15 л/мин, при этом частота сердечных сокращений может повышаться до 240 уд/мин и более. Рабочие изменения артериального давления из-за низкой мощности сердечной мышцы, малого систолического объема крови, относительно широкого просвета и высокой эластичности стенок сосудов сравнительно небольшие. Минутный объем дыхания у них увеличивается при работе до 50-60 л/мин., но при небольшой глубине дыхания резко нарастает частота дыхания. Аэробные возможности детей нарастают с возрастом, увеличиваясь в абсолютных значениях МПК примерно до 15 лет. У мальчиков МПК составляет в 10-11 лет – 1,7 л/мин, у девочек данные показатели несколько ниже таковых. Однако, относительные величины МПК очень высоки, и близки к показателям нетренированных взрослых лиц, а у некоторых детей даже превосходят их[13]. Стабильные величины относительного МПК очень важны в плане адаптивного отбора. Так как они не изменяются в процессе тренировки и уже в 9-10 летнем возрасте соответствуют взрослым показателям, то их следует использовать как информативные прогностические показатели для отбора детей в ДЮСШ, особенно в виды спорта, требующие развития выносливости [9]. Величина предельной кислородной доли у детей 10-11 лет не превышает 1,5-3 л. Это ограничивает возможности выполнения работы субмаксимальной

мощности. При подобных нагрузках энергообразование идет за счет гликолиза, но у детей эти реакции развиты недостаточно в связи с малыми запасами в их мобилизации. Быстрое снижение концентрации глюкозы в крови является минирующим фактором при данных нагрузках. Статические нагрузки вызывают негативные реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей. У них отмечается увеличение не только максимального, но и минимального артериального давления, что резко ухудшает условия кровоснабжения. В восстановительном периоде у детей сильно выражен феномен статических усилий – после рабочего увеличения функций дыхания и кровообращения. Такие реакции обнаруживаются даже при локальных статических усилиях. Глобальные статические нагрузки детям вообще противопоказаны [1]. Фокусирование нагрузок особенно в период полового созревания может привести к тяжелым последствиям. У девочек 10-11 лет при больших нагрузках возникает несоответствие электрической и механической системы сердца в результате нарушения обменных процессов в миокарде. При больших нагрузках возникает патологическая инволюция вилочковой железы, нарушение иммунитета приводит к повышенной заболеваемости детей. Угнетается секреция соматотропного гормона, что приводит к задержки роста, а также гормонов коры надпочечников. В связи с отмеченным в процессе физического воспитания требуется тщательное дозирование и индивидуализация нагрузок, контроль за текущими состояниями организма детей. Постепенное наращивание физических нагрузок в соответствии с возрастными функциональными возможностями развивающегося организма обеспечит рациональное течение адаптационного процесса, сохранение здоровья детей и рост их спортивного мастерства[14].

## **1.2. Особенности развития физических качеств учащихся пятых классов**

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры – всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.). Содержательная сторона урока определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы учащиеся усвоили ее разделы на уроках за установленное количество часов (70 ч в учебном году) [12].

Относительно всех других форм физического воспитания учащихся урок физической культуры имеет следующие преимущества:

- 1) является самой массовой формой организации, систематических занятий школьников физическими упражнениями;
- 2) проводится на основе научно обоснованной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения;
- 3) осуществляется под руководством педагогов по физической культуре и спорту с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- 4) способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния [25].

Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. По признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач различают четыре разновидности уроков [10]. Комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью проводятся в двух вариантах: первый – развивающие

(формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, второй – восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания. Уроки с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования, смешанные (комплексные) уроки, контрольные (зачетные) уроки.

Вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами [31]. Уроки изучения нового материала (обучающие). Их основные задачи – ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение. Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала. Смешанные (комплексные) уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания. Контрольные уроки направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т.п. По признаку вида спорта различают уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания и т.д. Они имеют свое специфическое содержание, структурное построение и т.д.

Структура урока и характеристика его частей. Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока [1].

1. Подготовительная часть урока. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого, в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие (построение, сообщение задач урока);

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся (строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении, игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся);

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений: комплексы общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.);

- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений) [24].

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части урока следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся. В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния рекомендуется использовать:

- 1) хлопки руками;
- 2) выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- 3) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5–7;
- 4) выполнение упражнений в различном темпе;
- 5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения;
- 6) выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений. Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

начинались из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);

имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);

содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

Проводя уроки с одним и тем же классом, следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается путем обновления в каждом занятии нескольких общеразвивающих упражнений; изменения исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа); выполнения упражнений преимущественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плоскостях, под счет и самостоятельно без счета – по заданию; применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и др.; применения различных построений [29].

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений. Раздельный способ характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать. Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

Выполнение упражнений с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т.д.). Общая продолжительность подготовительной части составляет 10–20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др. Для успешного решения задач подготовительной части урока преподавателю необходимо: правильно выбирать место для показа упражнений; в нужном темпе и удобном для

просмотра ракурсе показывать упражнения; кратко и точно называть показываемые упражнения; правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды; помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты; добиваться точного и синхронного выполнения упражнений; исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися [8].

Цель основной части – решение наи-более значимых оздоровительных, образовательных и воспитатель-ных задач, предусмотренных учебной программой и планом дан-ного урока. В содержание основной части урока входят:

- 1) разучивание новых двигательных действий;
- 2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- 3) развитие физических качеств;
- 4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- 5) формирование специальных знаний.

Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование ус-военных ранее навыков проводится в середине или конце основ-ной части урока. Упражнения, требующие проявления скорост-ных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, свя-занные с силой и выносливостью, – в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществ-ляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. В процессе обучения двигательным действиям преподавателю следует:

избегать однообразия в манере ведения урока, в подборе средств и методов обучения;

использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;

индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований: учить всех и отдельно каждого;

формировать у учащихся умения самостоятельного выполнения физических упражнений [2].

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8–10 раз, а при закреплении уже изученного движения – в пределах 20–30 раз. Многократное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у учащихся утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер учебно-практической деятельности. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке. Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание учащихся сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Включая в игры тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное

значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

Ни один урок не должен проходить без включения в него специальных упражнений, способствующих развитию тех или иных физических качеств. При выборе упражнений, активно воздействующих на то или иное физическое качество, важно придерживаться следующих рекомендаций. Для достижения лучших результатов в развитии у школьников быстроты следует включать в урок упражнения по мгновенному реагированию на различные сигналы, преодолению коротких расстояний за минимальное время. Кроме того, необходимо подбирать упражнения, вызывающие быстрые перемещения, скорость действий, частоту движений. Такими упражнениями являются старты из различных исходных положений, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки через скакалку, а также подвижные и спортивные игры, встречные эстафеты и т.д., Такие упражнения (за исключением игр и эстафет) лучше применять в начале основной части урока, когда организм еще не утомлен [20].

Специфика предмета «Физическая культура» помогает преподавателю успешно воспитывать на уроках и личностные качества учащихся. Для того чтобы достигнуть наибольшего эффекта в воспитании нравственности, необходимо применять на каждом уроке различные средства воспитывающего характера: подбор заданий, содействующих сплочению коллектива учащихся; организация совместных действий, взаимопомощь, взаимовыручка; поощрение положительных и порицание отрицательных поступков, совершаемых учениками на уроке, и др. Для воспитания личностных качеств надо ставить перед учащимися трудные, но посильные задачи, стимулировать достижение цели. Так, для воспитания смелости и настойчивости можно использовать упражнения, связанные с преодолением нерешительности и страха перед выполнением, например, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах и др. Продолжительность основной части урока зависит от объема и

интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физиче-ской культуры она обычно длится 25–30 мин.

Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности орга-низма занимающихся и приведение его в относительно спокой-ное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методи-ческих задач:

снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);

сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части урока 3–5 мин.

Двигательные качества у учеников 5 классов формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные сенситивные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически. Быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. На протяжении младшего школьного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Соответственно, умеренно развиваются различные показатели быстроты - время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты начинается с 10-ти летнего возраста. Время простой двигательной реакции с 5-ти летнего до

10-ти летнего возраста сокращается у мальчиков с 286мс до 203 мс, а у девочек – с 287 до 231 мс. [2]. Сокращение времени реакции неодинаково для различных групп мышц, а величины этого показателя зависят от врожденных свойств нервной системы – их индивидуально-типологических особенностей. Повышение темпа движений связано с ростом подвижности нервных процессов, лабильности нервных процессов, скорости развития возбуждения и скорости проведения в нервных и мышечных волокнах, а также с увеличением скорости расслабления мышц. В препубертатном периоде (около 10-11 лет) его прирост временно замедляется. Широко распространен в практике теппинг – тест – количество постукиваний кистью в максимальном темпе за 10сек. За период с 5 до 11 лет этот показатель нарастает у мальчиков почти в 1,5 раза. Различия в скорости бега у мальчиков и девочек до 10-11 лет оказываются несущественными, а затем скорость больше нарастает у мальчиков. Абсолютная мышечная сила в младшем и среднем школьном возрасте нарастает умеренно. Основной прирост мышечной силы происходит после переходного периода онтогенеза. Относительная сила почти не изменяется, т.к. прирост мышечной силы не превышает прироста массы тела. За период с 7 до 11 лет сила увеличивается в 1,5 – 2 раза (становая сила – до 65, 4 кг, сила правой руки – до 21, 4 кг, левой руки – до 19, 5 кг). В 10-11 лет в связи с более быстрым развитием женского организма сила мышц девочек превышает силу мальчиков. В 9-11 лет увеличивается сила разгибателей мышц туловища, голени, бедра [23]. Скоростно-силовые возможности ребенка развиваются постепенно, по мере повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их синхронизации. Эти функциональные возможности определяют так называемую взрывную силу, которая проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний. Общая выносливость начинает увеличиваться в младшем школьном возрасте. В возрасте 10-11 лет заметно увеличивается выносливость к аэробной работе, но не растет выносливость к анаэробной работе. В возрасте 9-10 лет

прирастает скоростно-силовая выносливость при прыжках вверх [27]. Статическая выносливость при поддержании статических поз и при выполнении статической работы невелика. С 8 до 10 лет статическая выносливость увеличивается на 40-50%, ее интенсивное увеличение

происходит в более старшем возрасте. Одно из ранних физических качеств гибкости – суставная подвижность. Совершенствование гибкости, начинающееся в младшем школьном возрасте, продолжается и в среднем. Гибкость подростков тем выше, чем больше длины размеры тела. Наиболее высоких значений гибкость достигает к 15-тилетнему возрасту, после чего без дальнейшей тренировки начинает снижаться. У девочек гибкость выражена лучше, чем у мальчиков. Весьма благоприятный период развития ловкости отмечается с 7 до 14 лет (с небольшими ухудшениями в пике пубертатного периода). Вооружение специалистов в области физического воспитания подобными знаниями позволяет отобрать наиболее эффективные средства и методы в решении поставленных задач, позволяя достигать экономизацию энергозатрат и учебного времени[25].

### **1.3. Особенности проведения уроков физической культуры с учащимися пятых классов**

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников. Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и

психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности. Целью физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности. Оно тесно связано с умственным, моральным, трудовым и эстетическим воспитанием [23]. Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями – это замедленный рост, высокое возбуждение нервной системы, повышенная реактивность и в силу этого частота сердечных сокращений ребенка 7 лет – 88 уд/мин, 10 лет – 79 уд/мин. Артериальное давление ребенка 7 лет – 85/60, 10 лет – 90/55. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых, ещё не закончилось окостенение скелета, слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища, недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке хребта. Перегруз может привести к задержке роста ребенка [31]. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности. Рационально организованные мероприятия по физическому воспитанию в режиме дня расширяют функциональные возможности организма ребенка, повышают производительность умственного труда, уменьшают утомляемость.

Задачи физического воспитания учащихся пятых классов такие:

- 1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;
- 2) формировать двигательные умения и навыки;
- 3) вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания;
- 4) развивать двигательные (физические) качества;
- 5) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;
- 6) воспитывать позитивные морально-волевые качества;
- 7) готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО [17].

Успешное решение задач физического воспитания учеников пятых классов возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы». Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учеников является важной задачей начальной школы [22]. Физическое состояние ребенка, его здоровье является той базой, на которой развиваются все его силы и возможности, в том числе и умственные. Правильное физическое воспитание учеников – необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечнососудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. Задача укрепления здоровья предусматривает закаливание его организма. С этой целью занятие физкультурой по возможности следует проводить на воздухе, а проводя их в помещении, придерживаться гигиенических требований. Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как ученик ходит, стоит,

сидит, выполняет ли ежедневно утреннюю гимнастику, физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки [32].

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, оттого, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий. Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия. Формируя у учеников жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. Развитие у школьников движений руки, этого основного органа предметных действий человека, является важным заданием начальной обучения [13]. На развитие движений руки ученика влияют разные виды деятельности: письмо, рисование, ручной труд, самообслуживание, занятие физической культурой. Следует подчеркнуть, что занятия физкультурой играют специфическую роль в развитии движений руки и, в частности, в развитии произвольной регуляции их. Именно на этих занятиях ставятся и выполняются задания развития у учеников точных и согласованных между собой движений рук с помощью упражнений с предметами (с большими и малыми мячами, со скакалкой, с палками, флажками и др.), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук [24].

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников скорость, силу, ловкость, выносливость. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений как: бег, прыжки, метание, плавание и др. У учеников пятых классов естественное физиологичное развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей с 7 до 13 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями [27].

С воспитанием сознательного и позитивного отношения к физическому труду у детей развиваются ценные физические качества и умения. Уроки ручного труда, общественно полезный труд детей и труд в быту следует организовывать, придерживаясь необходимых гигиенических требований и правильно дозируя физические нагрузки. Гигиенические факторы – это режим дня школьника и соблюдения правил гигиены [28].

Деятельность ребенка следует организовать так, чтобы выполнялись рекомендации гигиены в учебе, труде, отдыхе, питании, занятиях физическими упражнениями и тому подобное. Правильный режим дня (в школе и дома) предотвращает переутомление, способствует успешному выполнению всех заданий, устраняет нерациональную трату времени.

Для того чтобы дети придерживались установленного для них режима дня во внешкольное время, учителю необходимо проводить разъяснительную работу, как с детьми, так и с родителями, стремясь достичь сознательного усвоения предусмотренных программой

теоретических сведений по физической культуре, в которых раскрываются основные положения о двигательном режиме учеников. Ученики должны понять необходимость выполнения режима дня как важного условия успешной учебы, физического развития, воспитания полезных привычек. Пользуясь ориентировочным режимом дня для учеников общеобразовательных школ, утвержденным Министерством образования Украины, учитель вместе с родителями составляет режим для учеников [5]. Учитываются отдаленность школы от дома (это особенно важно для сельских школ), домашние условия, участие в общественной работе и в кружках, состояние здоровья ребенка. Систематическое соблюдение детьми режима возможно при условии, что и школа, и родители постоянно будут контролировать выполнение детьми режима дня. Важной составной частью режима является соблюдение детьми правил гигиены в повседневной жизни. Прививание им осознанной привычки придерживаться правил личной и общественной гигиены – это одно из главных заданий физического воспитания младших школьников, которое осуществляется совместными усилиями школы и семьи.

Оздоровительные факторы (воздух, солнце, вода) можно использовать как самостоятельное средство укрепления здоровья и закаливание организма ребенка, например принятие воздушных и солнечных процедур, купание, обтирание водой, а также в сочетании с выполнением физических упражнений – воздушные ванны во время утренней гимнастики, водные процедуры после утренней гимнастики и тому подобное [25].

Формы организации учеников начальных классов составляют определенную систему, которая охватывает:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в

кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);

– внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, Дворцах пионеров, спортивных обществах, самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках). Основной формой работы по физическому воспитанию учеников начальных классов являются уроки физической культуры, но успехов в физическом воспитании школьников можно достичь лишь при рациональном сочетании всех форм работы, которое составляет четкую согласованную систему.

К основной группе относятся учащиеся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовленности.

В подготовительную группу зачисляются дети, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью [30].

Учащиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, которым противопоказаны занятия по государственным программам в общих группах, относятся к специальной группе. Некоторые учащиеся временно, впредь до улучшения состояния здоровья, полностью освобождаются от занятий физическими упражнениями. В необходимых случаях при наличии соответствующих показаний отдельным учащимся могут быть назначены занятия лечебной физической культурой. Дети, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Школьники, отнесенные к основной группе, допускаются:

а) к занятиям подпрограммам физического воспитания в полном объеме;

б) к занятиям в кружках физической культуры и секциях коллектива физкультуры;

в) к участию в соревнованиях [37].

Учащиеся подготовительной группы допускаются к занятиям по общим программам физического воспитания, но при условии соблюдения постепенности в прохождении материала. В соответствии с указаниями врача учащихся подготовительной группы надо ограничивать в выполнении упражнений, связанных с большим физическим напряжением, и прежде всего в беге и прыжках. Со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, организуются занятия один-два раза в неделю во внеурочное время. Занятия проводятся в соответствии со специальной программой медицинскими работниками или учителями, имеющими необходимую подготовку. Плановые занятия, проводимые в соответствии с данными медицинского осмотра и с учетом индивидуальных особенностей, способствуют улучшению здоровья и показателей физического развития детей.

Обычно в результате таких занятий учащиеся из специальной медицинской группы переводятся в подготовительную, а из подготовительной в основную. Перевод учащихся из одной медицинской группы в другую производится врачом во время ежегодных и очередных обследований и при досрочном обследовании по просьбе родителей или учителя [14].

Каждый возрастной период на протяжении всего времени обучения в школе, с момента поступления ребенка в школу до момента ее окончания, имеет свои индивидуальные особенности, опираясь на которые происходит вычленение наиболее эффективных средств и методов физического воспитания для решения поставленных задач. Образовательные задачи:

- должны быть направлены на вооружение учащихся знаниями в области физической культуры, которые должны обеспечить безопасность

при выполнении физических упражнений и соблюдения гигиенических правил во время занятий;

- обеспечить понимание значения физических упражнений для организма, ознакомление с основами самоконтроля и оказание первой медицинской помощи при травмах;

- формирование организационных навыков, подготовку к выполнению функций инструктора, судьи по спорту, помощника учителя на уроке. Оздоровительные задачи направлены на обеспечение гармонического развития организма, поиск путей сглаживания негативных влияний; устранение повышенной утомляемости, нарушений осанки и координации посредством физических упражнений.

Воспитательные задачи: должной мотивации занятиями физической культурой, закрепление интереса, формирование потребностей и этических основ [23]. Особенности методики в данном возрастном периоде заключаются в том, что при выборе методов физического воспитания следует опираться на их психологические особенности. Так, при выборе практических методов надо учитывать, что у детей 10-11 лет лучше развита наглядно-действенное мышление, поэтому объяснение упражнения должно сочетаться с его показом. Наряду с показом удобно использовать демонстрацию видеофильмов, использовать различные макеты, рисунки, что придает особый интерес и эмоциональность занятиям. Для совершенствования отдельных упражнений лучше использовать соревновательный и игровой методы, сюжетно-ролевые уроки. При обучении двигательным действиям необходимо опираться на положительный перенос навыков. В этом возрасте можно использовать как ценностный метод, так и регламентированно-расчлененный[20].

## ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

При выполнении выпускной квалификационной работы использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент.
4. Математико-статистические методы

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса особенностей методики проведения занятий по коррекции нарушений осанки средствами лечебной физической культурой и плаванием у детей младшего школьного возраста.

При помощи педагогического наблюдения проводилось изучение организации и наблюдение за проведением третьего урока по физической культуре с использованием оздоровительного плавания.

Педагогическое тестирование. Контрольные испытания включали в себя:

1. Бег 30 м.;
2. Прыжки в длину с места;
3. Метание набивного мяча;
4. Подтягивание на перекладине из виса;
5. Поднимание туловища за 1 мин;
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
7. Шестиминутный бег.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования, в котором решались поставленные задачи, и проверялась гипотеза.

**Методы математической статистики.** Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов. Рассчитывалась достоверность различий результатов педагогического тестирования между контрольной и экспериментальной группами

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проводилось на базе МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский» г. Красноярска и проходило в 3 этапа:

1 этап - изучение и анализ научно-методической литературы.

2 этап - проведение педагогического эксперимента

3 этап - обработка данных, полученных в ходе эксперимента.

В эксперименте приняли участие две группы детей:

экспериментальную группу составили ученики пятых классов, у которых третий урок физической культуры основывался на занятиях плаванием (20 человек);

контрольную группу составили ученики пятых классов, занимающиеся по обычной программе по физическому воспитанию (20 человек).

## ГЛАВА III. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1. Экспериментальный комплекс физических упражнений оздоровительного плавания

Занятия по плаванию проводились еженедельно в качестве третьего урока по физической культуре, как правило, последним уроком по расписанию. Для формирования правильного поведения на воде в плавательном бассейне были использованы следующие упражнения:

Известно, что при прохождении некоторых разделов учебного материала по физической культуре (спортивные игры, гимнастика) происходит невольное смещение акцента на образовательный компонент, то есть основное внимание на уроках уделяется обучению двигательных действий, развитию же двигательных качеств и общей физической подготовке не уделяется должного внимания, вследствие чего уровень функционального развития учащихся снижается, что неблагоприятно сказывается на прохождении последующих разделов учебной программы по физическому воспитанию. В занятиях по плаванию мы решали все задачи: образовательные, оздоровительные и воспитательные, но уделяли большое внимание на функциональное развитие. Водная среда предоставляет неограниченные возможности по решению задач в отношении развития двигательных качеств, и это касается не только развития общей выносливости, но и таких качественных сторон двигательной деятельности как - скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств. Кроме того, воздействие сопротивления водной среды позволяют на качественно уровне решать задачи общей физической подготовки (укрепление основных мышечных групп), а также содействует профилактике и коррекции нарушений осанки.

*Упражнения по обучению правильному дыханию при плавании:*

Подготовка к выдоху в воду. И.П. – стоя на дне бассейна, ноги врозь, набрать в ладони в воду, сложить губы «трубочкой», подуть на воду. Глаза не закрывать, следить за осанкой. Повторить 4 – 6 раз.

Развитие силы выдоха. И.П. – то же. Положить подбородок на воду, чтобы образовалась ямка. Повторить 4 – 6 раз.

Тренировка внешнего дыхания. И.П. – стоя на дне бассейна, ноги врозь, руки на поясе. Вдохнуть, закрыть глаза, присесть в воде, задержать дыхание на 3,5,10,15 сек., встать – выдох, открыть глаза. Повторить 4 – 6 раз.

Развитие дыхательной мускулатуры и увеличение жизненной ёмкости лёгких.

И.П. – стоя в воде по шею. Надувание резиновых игрушек. Берутся игрушки разного размера. После 2 - 3 выдохов –пауза 15 – 20 сек. Повторить 4 – 6 раз.

**Таблица 1**

**Средства и методы оздоровительного плавания**

Описание	Методические указания
Скольжение в положении на груди, руки вверх.	Для выполнения правильного скольжения необходимо сильно оттолкнуться, выпрямить ноги и оттянуть носки, вытянуть руки, скользить до полной остановки
Скольжение в положении на спине, руки вверх	
Скольжение в положении на груди, плавание брассом с положением рук на доске	
Скольжение на груди с доской в вытянутых руках	При хорошем освоении увеличить метраж и равномерно дозировать ускорение
Скольжение на спине с доской в вытянутых вверх руках, движение ног кролем	Плечевой пояс и таз не опускать.
Плавание брассом	В начале гребка руками – вдох, в середине и в конце гребка – выдох. Сгибание ног начинается с разведением рук в

### **3.2. Выявление результативности применяемого комплекса физических упражнений оздоровительного плавания**

Закончив педагогический эксперимент и получив обширное количество показателей роста, можно проследить динамику развития двигательных способностей по всем тестам:

*1. Бег 30 метров.* Полученные результаты данного теста позволяют нам судить о развитии скоростных способностей у детей 10-11-летнего возраста. Как у мальчиков, так и у девочек первоначальный результат в контрольной и экспериментальной группах соответствует «низкому» уровню двигательной подготовленности, конечный результат «среднему уровню» (таблица 2,3). Сравнивая средние показатели срезов, видна разница полученных результатов. Процентный прирост показателей скоростных способностей в экспериментальной группе у мальчиков составил 15,1%, у девочек 13,6%, в контрольной группе как у мальчиков так и у девочек процентный прирост скоростных способностей составил 12,1%.

*2. Прыжок в длину с места.* Рассматривая скоростно-силовые способности, видим как изменяются результаты этого теста. Средние показатели в начале эксперимента в обеих группах были равны и соответствовали «низкому» уровню двигательной подготовленности. (таблица 2,3). По окончании эксперимента прирост скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе у мальчиков составил 29,1%, у девочек 20,8%, что соответствует «среднему» уровню двигательной подготовленности. В контрольной группе процентный прирост составил: у мальчиков 23,2%, у девочек 20,1%, что также приравнивается «среднему» уровню двигательной подготовленности.

*3. Метание набивного мяча.* Динамику изменения скоростно-силовых способностей можно рассмотреть ещё и на таком показательном тесте, как

метание набивного мяча весом 1 кг. из положения сидя. Средние результаты мальчиков и девочек в обеих группах в начале эксперимента по данному тесту приравнивались к «низкому» уровню двигательной подготовленности. При сравнении средних показателей в конце эксперимента чётка видна разница результатов. (таблица 2,3). Процентный прирост в экспериментальной группе у мальчиков составил 27,8%, у девочек 35,2%, что соответствует показателю «выше среднего» уровня двигательной подготовленности. В контрольной же группе процентный прирост у мальчиков составил 17,2%, у девочек 19,4%, что соответствует «среднему» уровню двигательной подготовленности.

*4.Подтягивание на перекладине из виса.* На примере данного теста можно проследить развитие силовых способностей. Первоначальные средние результаты по тестам у мальчиков и девочек в обеих группах соответствовали показателям ниже «низкого» уровня двигательной подготовленности, а конечные данные достигли «выше среднего» уровня развития в экспериментальной группе (таблица 2,3). У мальчиков процентный прирост составил 66,6%, а у девочек 57,1%. В контрольной же группе процентный прирост у мальчиков составил 50,0%, у девочек 33,3%, что расценивается как «средний» уровень двигательной подготовленности.

*5.Поднимание туловища за 1 минуту.* На основе данного теста можно проследить развитие динамической силовой выносливости мышц брюшного пресса. В начале эксперимента средние показатели в обеих группах по данному показателю приравнивались к «низкому» уровню двигательной подготовленности. По окончании эксперимента процентный прирост показателей в экспериментальной группе у мальчиков составил 39,1%, у девочек 44,4%, что соответствует «выше среднего» уровню двигательной подготовленности (таблица 2,3). В контрольной группе эти показатели соответствуют «среднему» уровню двигательной подготовленности: у мальчиков процентный прирост составил 23,3%, у девочек 22,8% .

*6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.* Данный тест предоставляет возможность оценки силовой выносливости мышц свободных верхних конечностей. Первоначальные показатели по данному тесту в обеих группах соответствовала «низкому» уровню двигательной подготовленности у мальчиков, и «среднему» у девочек, по окончании же эксперимента прослеживается чёткая разница в средних показателях (таблица 2, 3). В экспериментальной группе процентный прирост у мальчиков составил 53,3%, у девочек 57,1%, данный уровень прироста можно расценить как «выше среднего» уровня двигательной подготовленности. В контрольной группе средние прироста составили 36,6% у мальчиков и 25,1% у девочек, однако эти показатели соответствуют «среднему» уровню двигательной подготовленности.

*7. Шестиминутный бег.* Данный показатель даёт представление об уровне развития общей выносливости. В начале эксперимента первоначальные результаты как в контрольной так и в экспериментальной группах были равны «низкому» уровню двигательной подготовленности. По окончании же эксперимента в экспериментальной группе у мальчиков этот уровень достиг «выше среднего» и составил 33,7% прироста от первоначального, и 32,9% у девочек, что соответствует «высокому» уровню двигательной подготовленности (таблица 2,3). В контрольной группе данный показатель равен «среднему» уровню двигательной подготовленности, у мальчиков процентный прирост составил 36,3%, у девочек 26,3% .

Таблица 2

**Нормативные тесты по определению  
уровня развития физических качеств учащихся пятых классов**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Уровни подготовленности и оценка в баллах</b>							
	<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
	низкий	средний	в/сред него	высокий	низкий	средний	в/сред него	высокий
	2	3	4	5	2	3	4	5
Бег 30 м	6,6	6,5-5,6	5,5-5,3	5,1	6,6	6,5-5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжки в длину с места/см.	130	140-160	165-180	185	120	140-155	158-168	170
Метание набивного мяча 1 кг.	260	270-305	310-375	380	225	235-270	275-345	350
Подтягивание на перекладине из виса	1	2-3	4-7	8	5	9-13	14-16	18
Поднимание туловища за 1 минуту	16	26-31	32-37	38	10	18-23	24-27	28
Сгибание и разгибание рук в упоре	3	8-11	12-17	18	2	8-11	12-15	16
6 - минутный бег/м.	850	900-1050	1060-1240	1250	650	750-950	960-1040	1050

Таблица 3

Показатели функционального развития учащихся пятых классов в начале и в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Контрольные упражнения	Уровень и оценка в баллах			
	в начале эксперимента		в конце эксперимента	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 метров	«низкий» 2	«низкий» 2	«средний» 3	«средний» 3
Прыжки в длину с места	«низкий» 2	«низкий» 2	«средний» 3	«средний» 3
Метание набивного мяча 1 кг	«низкий» 2	«низкий» 2	«выше среднего» 4	«выше среднего» 4
Подтягивание на перекладине	«низкий» 2	«низкий» 2	«выше среднего» 4	«выше среднего» 4
Поднимание туловища за 1 мин.	«низкий» 2	«низкий» 2	«выше среднего» 4	«выше среднего» 4
Сгибание, разгибание рук в упоре	«низкий» 2	«средний» 3	«вышесреднего» 4	«выше среднего» 4
6 минутный бег	«низкий» 2	«низкий» 2	«в/среднего» 4	«высокий» 4

Таблица 4

Показатели функционального развития учащихся пятых классов в начале и в конце педагогического эксперимента в контрольной группе

Контрольные упражнения	Уровень и оценка в баллах			
	в начале эксперимента		в конце эксперимента	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 метров	«низкий» 2	«низкий» 2	«средний» 3	«средний» 3
Прыжки в длину с места	«низкий» 2	«низкий» 2	«средний» 3	«средний» 3
Метание набивного мяча 1 кг	«низкий» 2	«низкий» 2	«средний» 3	«средний» 3
Подтягивание на перекладине	«низкий» 2	«низкий» 2	«средний» 3	«средний» 3
Поднимание туловища за 1 мин.	«низкий» 2	«низкий» 2	«средний» 3	«средний» 3
Сгибание, разгибание рук в упоре	«низкий» 2	«средний» 3	«средний» 3	«средний» 3
6 минутный бег	«низкий» 2	«низкий» 2	«средний» 3	«средний» 3

Таблица №5

Динамика средних показателей функционального развития учащихся пятых классов

Экспериментальная группа							Контрольная группа						
Средняя и её достоверность	до экспер.		после экспер.		% прироста		до экспер.		после экспер.		% прироста		
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
Бег 30 метров	6,6	6,6	5,6	5,7	15,1 «д»	13,6 «д»	6,6	6,6	5,8	5,8	12,1 «д»	12,1 «д»	
Прыжки в длину с места	120	120	150	150	29,1 «д»	20,8 «д»	120	120	147	145	23,2 «д»	20,1 «д»	
Метание набивного мяча 1 кг	230	220	370	340	27,8 «д»	35,2 «д»	230	220	305	273	17,2 «н\д»	19,4 «н\д»	
Подтягивание на перекладине	1	6	6	14	66,6 «д»	57,1 «д»	1	6	3	9	50,0 «н\д»	33,3 «н\д»	
Поднимание туловища за 1 мин.	23	15	32	27	39,1 «д»	44,4 «д»	23	14	30	20	23,3 «н\д»	22,8 «н\д»	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	7	6	15	14	53,3 «д»	57,1 «д»	7	6	11	10	36,3 «н\д»	25,1 «н\д»	
6-минутный бег	760	700	1200	1100	33,7 «д»	32,9 «д»	760	710	1020	950	25,4 «н\д»	26,3 «н\д»	

«д» - достоверное различие; «н\д» - недостоверное различие

Таким образом, в начале эксперимента по всем показателям в обеих группах наблюдался «низкий» уровень двигательной подготовленности, как у мальчиков так и у девочек за исключением показателей силовой динамической выносливости верхних конечностей у девочек (она соответствовала «среднему» уровню двигательной подготовленности). По окончании же эксперимента все показатели в экспериментальной группе стали соответствовать «выше среднему» уровню двигательной подготовленности как у мальчиков так и у девочек, у девочек стоит отметить прирост общей выносливости, который расценивается как «высокий» уровень двигательной подготовленности. В контрольной же

группе показатели уровня двигательной подготовленности приравниваются к «среднему» уровню и не являются достоверными. На основании полученных данных можно сделать выводы о том, что использование третьего урока по физической культуре на основе занятий по плаванию оказали положительное влияние на уровень двигательной подготовленности, особенно стоит отметить прирост скоростно-силовых способностей мышц разгибателей плеча, локтя, сгибателей кисти пальцев и плечевого пояса (метание набивного мяча), силовой динамической выносливости мышц сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса (подтягивание), силовой динамической выносливости мышц брюшного пресса (поднимание туловища), силовой динамической выносливости мышц разгибателей локтя, сгибателей плеча и депрессоров плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), аэробной выносливости (таблица 1). Таким образом, можно сделать вывод о том, что наибольшее воздействие экспериментально-разработанная программа оказала влияние на развитие силовых, скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей и общей выносливости, что обусловлено воздействием самой водной среды. Кроме того, в экспериментальной группе можно отметить заметное улучшение в состоянии осанки и сглаживание её дефектов в процессе эксперимента.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методических материалов свидетельствует о том, что на уроках физической культуры, уделяется недостаточное внимание на функциональное развитие, что не благоприятным образом сказывается на уровне двигательной подготовленности школьников и соответственно их здоровью. Использование третьего урока по физической культуре на основе оздоровительного плавания способствуют повышению интереса и мотивации учащихся к занятиям физической культурой и позволяют использовать разнообразные средства и методы физического воспитания в целях совершенствования подготовки занимающихся.

2. Были выявлены и обоснованы средства и методы оздоровительного плавания такие как: Скольжение в положении на груди, руки вверх. Скольжение в положении на спине, руки вверх. Скольжение в положении на груди, плавание брассом с положением рук на доске. Скольжение на груди с доской в вытянутых руках. Скольжение на спине с доской в вытянутых вверх руках, движение ног кролем. Плавание брассом

3. Анализ результатов развития физических качеств обучающихся пятых классов подтвердил теоретические данные о положительном влиянии занятий по плаванию в качестве третьего урока по физической культуре. Было установлено, что уровень развития физических качеств обучающихся после эксперимента в экспериментальной группе был гораздо выше, чем в контрольной. В начале эксперимента у занимающихся отмечался низкий уровень развития по всем показателям, по окончании же эксперимента уровень повысился у всех учащихся по всем показателям и достиг уровня «выше среднего».

## СПИСОК ИСОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абсалям, Т.М. Научные основы планирования и управления подготовкой пловцов / Т.М. Абсалям // Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследования / под ред. Т.М. Абсалямова и Т.С.Тимаковой. - М.: ФиС, 1983. - С. 7-21.
2. Александров, А.Ю. Формирование умения плавать у мужчин 19-30 лет на основе «переноса» двигательных навыков и адаптации к водной среде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Александров Алексей Юрьевич. -Малаховка, 2001. - 19 с.
3. Аришин, А.В. Формирование и контроль техники плавания на первом году обучения в спортивных школах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Аришин Андрей Васильевич. - Краснодар, 2002. - 23 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.: ФиС, 1978. - 223 с.
5. Бетехин, Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5-7 лет с признаками водобоязни: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бетехин Юрий Олегович. - Тула, 2010. - 138 с.
6. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность обучения студентов плаванию брассом/ А.Э.Болотин, О.В. Новосельцев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лес-гафта». - 2013. - № 12 (106). - С.112-115.
7. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе / Н.Ж. Булгакова. -М.: Просвещение, 1974. - 192 с.
8. Быков, В.А. Инновационная система ускоренного обучения плаванию, спортивной тренировки и оздоровления студенток высших учебных заведений физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук:
9. Васильченко, М.А. Развитие психомоторных и познавательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения

плаванию: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Васильченко Марина Александровна. - Краснодар, 2000. - 20 с.

10. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие / А.Д. Викулов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.

11. Ганчар, И.Л. Технология обучения плаванию / И.Л. Ганчар. - М.: Просвещение, 2002. - 271 с.

12. Гильмутдинов, И.Ф. Повышение эффективности физической подготовки пловцов 13-14 лет с использованием упражнений на основе безынерционных тренажеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гильмутдинов Ирек Фларидович. - Набережные Челны, 2012. - 25 с.

13. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 792-р). - URL: <http://base.garant.ru/70379634/#ixzz3SUaNUu1G> (дата обращения: 15.12.2013 года).

14. Дасько, М.А. Особенности методики плавательной подготовки обучаемых старших классов военно-морских довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дасько Михаил Антонович. - СПб., 2014. - 225 с.

15. Комплексная программа физического воспитания 1-11-х классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2004. - 315 с.

16. Косьяненко, Д.А. Методика обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Косьяненко Денис Анатольевич. - Волгоград, 2005. - 155 с.

17. Курятникова, Л.Ф. Технология обучения плаванию студенток педагогического вуза на основе использования игрового метода: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Курятникова Лариса Федоровна. - М., 2005. - 22 с.

18. Лобанова, Ю.О. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей 5-6 лет различных типов телосложения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Лобанова Юлия Олеговна. - М., 2007. - 22 с.

19. Марченко, С.В. Личное развитие как система [электронный ресурс] / С.В. Марченко. - 2012. - URL: <http://www.selthgrowth.ru> (дата обращения: 12.11.2019 года).

20. Маряничева, Е.Г. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка и двигательных представлений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Маряничева Евгения Геннадьевна. - Краснодар, 1998. - 156 с.

21. Матюшкин, А.М. Мышление, обучение, творчество / А.М. Матюшкин. - Воронеж: НПО МОДЭК, 2003. - 428 с.

22. Мельникова, О.А. Плавание: учебное пособие / О.А. Мельникова. - Омск: ОмГТУ. 2009. - 80 с.

23. Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: Советский спорт, 2006. - 96 с.

24. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с.

25. Раевский, Д.А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Раевский Дмитрий Александрович. - М., 2011. - 24 с.

26. Семизоров, Е.А. Обучение детей плаванию на этапе базовой подготовки: начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Семизоров Евгений Алексеевич. - Тюмень, 2009. - 194 с.

27. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 608 с.

28. Строева, Л.В. Методика обучения прикладному плаванию учащихся младших классов (8-10 лет): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Строева Лариса Васильевна. - М., 1991. - 22 с.

29. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов. -Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2011. - 452 с.

30. Шлячков, Р.Н. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Шлячков Роман Николаевич. - Тамбов, 2006. - 24 с.

31. American Red Cross // Swimming and water safety manual. - Yardley, PA: Stay Well, 2004.

32. Brenner, R.A. Association between swimming lessons and drowning in childhood: a case-control study / R.A. Brenner, G.S. Taneja, D.L. Haynie, A.C. Trumble, C. Qian, R.M. Klinger, M.A. Klevanoff // Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. - 2009. - Vol. 163 (3).

33. Cummings, P. Association between wearing a personal floatation device and death by drowning among recreational boaters: a matched cohort analysis of United States Coast Guard data / P. Cummings, B.A. Mueller, L. Quan // Injury Prevention. - 2011. - Vol. 17. - P. 156-159.

34. Havriluk, R. Analyzing hand force in swimming: three typical limiting factors / R. Havriluk // American Swimming Magazine. - 2006. - Vol. 3. - P. 14-18.

35. Irwin, C.C. Urban minority youth swimming ability in the United States and associated demographic characteristics: toward a drowning prevention plan / C.C. Irwin, R.L. Irwin, T.D. Ryan // Injury Prevention. - 2009. - Vol. 15. - P. 234239.