

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 медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Шишлянников Дмитрий Андреевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Методика начального обучения плаванию
детей с ограниченными возможностями по слуху

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной
программы Физические культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н.Н.

9.06.21

Казакевич

(Дата, подпись)

Руководитель Пономарев Василий Викторович

Дата защиты 9.06.21

Обучающийся Шишлянников Дмитрий Андреевич

(Дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	5
1.1. аналитическая и физиологическая характеристика детей с нарушение слуха.....	5
1.2. Особенности физического воспитания детей с нарушение слуха.....	10
1.3. современные педагогические проблемы обучения детей с нарушением слуха плаванию.....	14
2. МЕТОДЫ И ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.1. методы исследования.....	17
2.2. этапы исследования.....	20
3. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПО СЛУХУ, И ПРОВЕРКА ЕЁ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ.....	29
3.1. методика начального обучения плаванию детей в возрасте 10-11 лет с ограниченными возможностями по слуху.....	29
3.2. реализация методики начального обучения плаванию детей с ограниченными возможностями по слуху на практических занятиях.....	30
3.3. теоретический и статистический анализ результативности экспериментальной методики начального обучения детей плаванию с нарушением слуха.....	32
ВЫВОДЫ.....	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	43
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	46

ВВЕДЕНИЕ.

Актуальность исследования В настоящее время значительно возросла тенденция рождаемости детей с функциональными и органическими пороками развития, в том числе и дети с нарушением слуха.

Важным значением для детей с ограниченными возможностями здоровья являются занятия физической культурой и спортом. Занятия физической культурой и спортом укрепляют и поддерживают здоровье данных детей и способствуют социализации в обществе. В детском возрасте необходимо заниматься всеми видами спорта, в том числе и плаванием. Занятия плаванием гармонично воздействуют на физическое развитие детей, закаляют организм, формируют потребность в занятии спортом. Очень важны знания плаванием для детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушением слуха! Анализ литературных источников показал недостаточную разработанность методик обучению детей с нарушением слуха на начальном этапе занятий. В связи с чем разрабатываемая нами методика начального обучения плаванию детей с нарушением слуха очень актуальна. Плавание является одним из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в адаптивном физическом воспитании (АФВ) детей-инвалидов. Благодаря специфике водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Кроме того, в процессе плавания воспитываются личностные социально значимые качества: самостоятельность, дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей. Прикладное значение и коррекционно-оздоровительная направленность плавания

обусловлена необходимостью его широкого использования как в реабилитационной, так и в рекреативной работе с детьми-инвалидами.

Цель исследования: обосновать и разработать методику начального обучения плаванию детей с нарушением слуха и проверить её результативность в педагогическом эксперименте.

Задачи исследования:

- 1) Провести обзор научно-методической литературы по тематике исследования.
- 2) Разработать методику начального обучения плаванию детей с нарушением слуха.
- 3) Проверить в педагогическом эксперименте результативность методики начального обучения плаванию детей с нарушением слуха.

Объект исследования: процесс обучения плаванию детей с нарушением слуха.


Предмет исследования: методика начального обучения плаванию детей с нарушением слуха.


Гипотеза исследования: обучение детей с нарушением слуха плаванию будет более эффективным, если на начальном этапе обучающегося процесса уделять больше внимания показу, с последующим мысленным проговариванием элементов техники обучающего упражнения и показом всех движений на суше, проговариванию последовательности упражнений техники плавания с последующим выполнением с дальнейшим переходом в воду. Для этого была разработана методика начального обучения плаванию, которая поможет обеспечить социальный, эмоциональный, интеллектуальный и физический рост и достижение максимального успеха в развитии возможностей обучающихся с нарушением слуха.


1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.

1.1. аналитическая и физиологическая характеристика детей с нарушением слуха.


Всем нам известно, что человек получает информацию посредством шести основных органов чувств:

 глаза (зрение),

 уши (слух),

 язык (вкус),

 нос (обоняние),

 кожа (нервная система) (осознание, ощущение боли, температуры),

 вестибулярный аппарат (чувство равновесия и положения в пространстве,

ускорение, ощущение веса)

Органы чувств — специализированная периферическая анатомо-физиологическая система, обеспечивающая, благодаря своим рецепторам, получение и первичный анализ информации из окружающего мира и от других органов самого организма, то есть из внешней среды и внутренней среды организма.

Дистанционные органы чувств воспринимают раздражения на расстоянии (например, органы зрения, слуха, обоняния); другие органы (вкусовые и осязания) — лишь при непосредственном контакте.

Одни органы чувств могут в определенной степени дополнять другие.

Информация, получаемая головным мозгом человека от органов чувств, формирует восприятие человеком окружающего мира и самого себя.

Информация о раздражителях, воздействующих на рецепторы органов чувств человека, передается в центральную нервную систему. Она анализирует поступающую информацию и идентифицирует её (возникают ощущения). Затем вырабатывается ответный сигнал, который передается по нервам в соответствующие органы организма.

Видов внешних ощущений 6 (моторика не имеет отдельного органа чувств, но ощущения вызывает). Человек может испытывать 6 видов внешних ощущений: зрительные, слуховые, обонятельные, тактильные (осязательные), вкусовые и кинестетические ощущения.

Проводящие пути от органов чувств у человека — вестибулярный, слуховой, зрительный, обонятельный, осязательный и вкусовой пути центральной нервной системы.

Как мы уже поняли у человека есть 6 органов чувств, но как быть и что делать если один из этих органов отсутствует или отсутствует частично?

В данной работе речь пойдет о том как организовать педагогический процесс обучающихся с нарушением слуха, развить социальные, эмоциональные и физические качества за счет обучения плаванию.

В настоящее время наблюдается тенденция рождаемости детей с нарушением слуха. Для продуктивных занятий спортом, и, в частности, плаванием, для детей с нарушением слуха разработана методика, позволяющая эффективно обучить плаванию детей данной категории

Выделяют следующие виды отклонений по слуху у детей: глухие и не слышащие, позднооглохшие, слабослышащие (с развитой речью, с недоразвитием речи), дети с имплантами. Дети, имеющие нарушения слуха, различаются друг от друга не только по уровню реабилитации слуховых возможностей, но и по уровню восприятия информации. В связи с этим в физической реабилитации детей с нарушениями слуха используется не

только стандартное оборудование, но и дополнительные средства, необходимые для успешной работы с данным контингентом в бассейне.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, физическое воспитание представляет не только способ укрепления здоровья, улучшение двигательной подготовленности, а также и мощный фактор компенсации и коррекции нарушенных функций.

При работе с данной категорией детей нужно применять широкий спектр вспомогательных и поддерживающих средств, делая основной упор на получение устойчивых навыков контакта с водой, а также игровую методику, с помощью которой можно с большим успехом обучать плаванию. Индивидуальный подход при обучении плаванию детей помогает выявить подвижные предпочтения ребенка и правильно определить метод плавания, который больше всего подходит для начального обучения. Множество освоенных не сложных движений и их комплексное выполнение делает навыки плавания более уверенными и в последующем обеспечивает лучшее освоение спортивных методов плавания. В работе со слабослышащими детьми важно учитывать степень поражения слуховых органов и специфику патологии в каждом индивидуальном случае.

На рисунке 1 представлена динамика заболеваемости детей по годам с нарушением слуха.

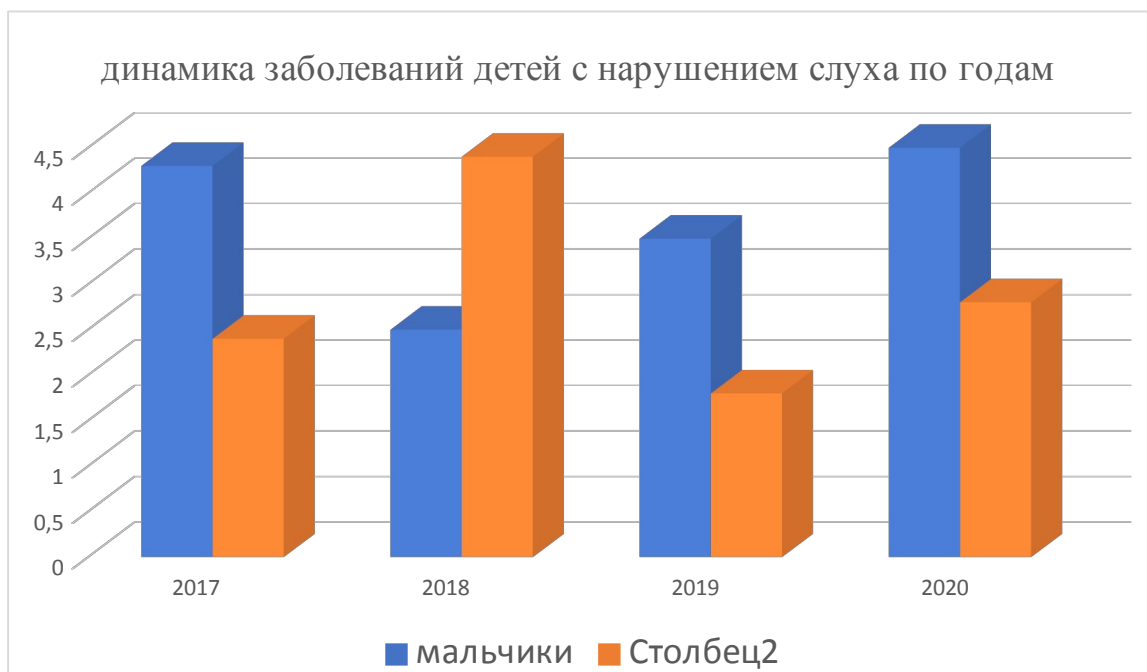


Рисунок 1 – Динамика заболеваемости детей по годам с нарушением слуха

Детям с нарушением слуха свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее характерным относятся:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей, и проявляется в более старшем возрасте в виде шаркающей походки;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками.;
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими;
- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы.

Для глухих и слабослышащих школьников характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- 1.недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- 2.относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- 3.трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- 4.низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- 5.низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- 6.замедленная скорость обратной реакции;
- 7.невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих юношей имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

И, наконец, традиционная сложившаяся система физического воспитания молодёжи в школе для глухих и слабослышащих, как правило, не обеспечивает совершенствования физических качеств учащихся.

Проанализировав полученные данные мы поняли, что в условиях учебного заведения методика физического воспитания глухих и слабослышащих обучающихся основана на применении строго дозированных, локальных силовых упражнений включённых в основные разделы программы, будет способствовать не только эффект росту силовых

качеств учащихся, но и двигательной подготовленности в целом, а так же улучшит их психо-эмоциональное состояние , и научит их более уверенно контактировать с окружающими людьми (социализироваться)

1.2. Особенности физического воспитания детей с нарушение слуха.

Важной составляющей для детей с нарушением в состоянии здоровья являются занятия спортом.

Через занятия спортом дети имеющие различные заболевания, могут социализироваться в обществе. В данной работе рассматриваются вопросы социализации в обществе детей с нарушениями в развитии, в частности, детей с нарушением слуха через занятия спортом.

Для успешных занятий плаванием детей с нарушением слуха авторами разработана методика, направленная на обучение детей данному виду спорта.

Занятия физической культурой и спортом являются основной формой организованной двигательной активности всех слоёв населения, поддержания и укрепления физического здоровья, социализация в обществе.

Особое значение имеют занятия физической культурой и спортом людей с различными нарушениями в состоянии здоровья, и, в частности, для детей с нарушением слуха. У таких детей наиболее уязвима тонкая моторика и четко прослеживается снижение и нарушение координационных способностей.

Потеря слуха существенно сказывается на координацию движений и в меньшей степени в проявлении силы, быстроты, выносливости.

По определению В.И.Ляха, координационные способности — это возможность индивида, определяющая его готовность к оптимальному управлению и регулированию своих двигательных действий.

Координационные способности следует рассматривать как моторную адаптацию человека, что является более специфичным качеством.

Специфические координационные способности у детей с нарушением слуха и речи проходят процесс формирования и становления более сложно и

длительно. Это можно рассмотреть на примере таких координационных способностей как:

- способность к равновесию
- способность к ориентированию в пространстве
- способность к ритму
- способность удерживать равновесие в воде на платформе
- способность ловить мяч

В процессе обучения плаванию следует различать и учитывать три типа мышечного сокращения:

- изометрическое - когда движение как таковое отсутствует, мышцы напрягаются при их неизменной длине;
- изотоническое - при изменении длины мышц сопротивление постоянное по всей амплитуде движения, что не обеспечивает ее одинаковой нагрузки;
- изокинетическое - с помощью специальных устройств создается максимальная нагрузка по всему диапазону движения и сопротивление возрастает пропорционально прилагаемой силе.

При выполнении гребковых движений в воде мышцы пловца совершают работу в режиме, близком к изокинетическому, так как с увеличением скорости движения руки происходит пропорциональное возрастание сопротивления воды.

Исследованиями подтверждена целесообразность использования комплексного метода обучения с целостно-раздельным изучением элементов техники спортивного плавания, при этом основные ошибки в кроле определяются прерывистым характером гребка и отклонением его траектории от продольной оси тела. Специалистами разработаны также комплексы подводных и специальных упражнений, которые более эффективно формируют навык плавания кролем и развивают наиболее

значимые физические качества - силу, гибкость. В проведении общефизической подготовки, направленной на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты и ловкости, так же рекомендуется проводить упражнения для постановки правильного дыхания и умения расслаблять мышцы в начале обучения детей с нарушением слуха.

Параметры физического развития слабослышащих детей обычно контролируются по следующим основным аспектам:

- 1) Антропометрия (рост, вес, объем грудной клетки и др.).
- 2) Уровень здоровья (сопутствующие заболевания, частота и длительность заболеваний, вторичные врожденные отклонения).
- 3) Физические качества (координационные способности, силовые, скоростно-силовые, выносливость и др.).
- 4) Внешний рисунок движения (общая согласованность, угловатость движений).

Обследование этих детей имеет ряд направлений комплексного обследования. К ним относятся:

- 1) Подробный анамнез.
- 2) Изучение соматического состояния (ЭКГ, рентгенография грудной клетки, клинические анализы и биохимические данные крови и мочи).
- 3) Изучение неврологического состояния с исследованием ЭЭГ, двигательной сферы.
- 4) Проведение полного обследования зрения.
- 5) Исследование слуха с помощью аудиограмм (методом вызванных потенциалов).

б) Психологическое обследование (общие интеллектуальные способности, восприятие образной памяти, наглядно-действенное и наглядно-образное мышление и др.).

К условиям обследования относятся: наглядные задания, выполняемые предметно-действенным способом, обязательное использование речи, необходимость давать задания однотипные, постепенно усложняющиеся. Кроме того, оказание помощи (по необходимости), создание благоприятной обстановки к проведению нескольких серий опытов.

Исходя из вышесказанного, можно сделать заключение о необходимости коррекции психофизического развития слабослышащих детей, используя специально подобранные упражнения с учётом их индивидуальных особенностей. Целенаправленное проведение занятий по физическому воспитанию в школах для слабослышащих детей и, в частности занятий по плаванию, требует разработки специальных методов обучения и контроля, которые должны учитывать особенности физического, функционального, и психического развития школьников.

Глухие и слабослышащие дети отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной подвижностью, отставанием в физическом и моторном развитии. Резко сниженная или полностью отсутствующая функциональная деятельность слухового анализатора вызывает заторможенность центра двигательного анализатора, внешними признаками этого процесса является резкое ограничение двигательной активности детей с нарушениями слуха и их постоянный контроль над каждым своим движением.

1.3. современные педагогические проблемы обучения детей с нарушением слуха плаванию.

Дальнейшее раскрытие проблемы представляется в изучении особенностей их проявления в зависимости от возраста, характера и тяжести заболеваний и поражений.

1) Проблема безопасности занятий.

Ее решение является жизненно необходимым и происходит всегда в условиях стрессовых ситуаций общения ребенка-инвалида и тренера по плаванию. Отмечается особенно высокий уровень испытываемого стресса у тренера, ученика, родителей и обслуживающего персонала на первых занятиях начального обучения. Настоящая проблема - комплексная и проявляется как внутренняя, связанная со здоровьем и жизнью ученика и тренера, так и как внешняя - организационная, методическая, юридическая.

2) Проблема особенностей проявления в условиях водной среды последствий заболеваний и поражений ребенка. Знания характерных особенностей проявления двигательных действий, умственных и психических возможностей, их учет подчас в супероперативной ситуационной обстановке позволяют выбирать и разрабатывать новые необходимые эффективные дидактические средства, методы и приемы.

3) Проблема дидактических основ плавания инвалида.

Данная проблема включает отражение двигательных действий, умственных и психических возможностей больного ребенка в средствах накопления, сохранения и передачи накопленного опыта, а также дидактические основы становления, развития и сохранения умений и навыков в условиях водной среды. Проблема требует разработки новых средств и методов индивидуального и группового обучения с учетом особенностей взаимодействия внутренних сил организма и внешней окружающей среды, в том числе и социальной.

- 4) Проблема организации учебного процесса. Проблема затрагивает особенности организации занятий по обучению плаванию в условиях глубокого и мелкого бассейнов, крытого и открытого, искусственного или естественного; учет характера проявлений и тяжести заболевания ребенка; суточного времени проведения, продолжительности одного и последующих занятий; режима дня ребенка.
- 5) Проблема водобоязни. Проблема вскрывает дидактическое определение водобоязни, причины ее возникновения и развития. Средства и методы преодоления водобоязни. Средства и методы обучения детей с проблемами умственного развития.
- 6) Проблема особенностей подготовки тренера-преподавателя. Выявлены проблемы, наравне с общеизвестными трудностями, подготовки тренера-преподавателя по плаванию. С их учетом нами разрабатываются дидактические принципы: соответствия ученика своему тренеру, долготерпения, развития от спонтанно выполненного к осознанному двигательному действию ребенка, педагогического резонансного метода взаимодействия в условиях водной среды тренера и ученика, стимула для тренера и для родителей и другие.
- 7) Проблема подготовки родителей. Проблема содержит дидактические, моральные, этические, нравственные и иные стороны взаимодействия тренера, родителей и ребенка в условиях непосредственного и опосредованного контакта в плавательном бассейне, домашней и общественной обстановке.
- 8) Проблема дидактического отражения гидродинамических, физиологических, биомеханических, интеллектуальных, психических и иных особенностей взаимодействия тренера и ребенка в условиях водной среды. Проблема заключается в дидактическом осмыслении, анализе, обобщении и развитии существующих в научной и специальной литературе знаний об особенностях различного рода взаимодействия людей в условиях окружающей водной среды, результатов проводимых научных исследований,

результатов проводимых нами совместно с учениками и коллегами поисковых педагогических и специальных экспериментов, доказывающих принципиальную возможность обучения плаванию ребенка с любыми нарушениями и поражениями. При этом происходит положительное качественно новое повышение уровня его физического, интеллектуального и психического развития, например зафиксированы факты, когда 10-12-летние дети в результате занятий плаванием впервые в жизни начинают ходить, говорить, переходят на самообслуживание в домашних, учебных и общественных условиях.

9) Дидактическая проблема медицинского контроля.

Проблема заключается в умении и личной необходимости тренера организовать условия обеспечения медицинского контроля исходя из местных возможностей плавательного бассейна, врачебного контроля по месту жительства и наблюдения у специалиста по ведущему заболеванию или поражению.

10) Проблема оборудования и инвентаря.

Проблема состоит не только в финансовых затруднениях по приобретению необходимого оборудования и инвентаря, но и в принципиальном отсутствии индивидуальных средств, выполненных с учетом особенностей проявления и развития в условиях водной среды двигательных, умственных и психических возможностей больного ребенка.

Приходим к выводам, что занятия плаванием со слабослышащими детьми имеют свои особенности и проблемы, но отнюдь не непреодолимые.

2. МЕТОДЫ И ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. методы исследования.

Во время педагогического тестирования (с 1 января 2021 года по 1 мая 2021 года) на базе „плавательного клуба Сибирь“ в бассейне „Авангард“ – исследовались особенности физического развития детей с нарушением слуха, исходя из анализа литературных источников; проведение анализ медицинских карт; разрабатывалась методика обучения плаванию детей с нарушением слуха в экспериментальной группе; была подготовлена программа занятий в бассейне.

Основной педагогический эксперимент проходил с 1 февраля 2021 года по 1 апреля 2021 года. Всего за 2 месяца занятий было проведено 27 занятий.

Организация группы: формирование экспериментальной группы (по опытной методике), контрольной группы (по традиционной методике)

Методы: анализ литературных источников, анализ медицинских карт, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В данной выпускной квалификационной работе для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования:

1. Анализ и систематизация научной и методической литературы.
2. Проводилось педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Оценка плавательной подготовленности.
5. Контрольное тестирование.
6. Метод математической статистики Анализ и обобщение научно-методической литературы.

В рамках данного метода предполагается детальный теоретический анализ ранее исследованных по данной проблеме научных работ, выявление нерешенных или слабо изученных проблем, исследование реальной практики по решению рассматриваемой проблемы, исследование представленных в теории и практике мероприятий, направленных на решение данной проблемы. На основе полученных данных был определен выбор темы исследования, поставлена цель и в соответствии с целью поставлены задачи, представление гипотезы исследования. Далее проводится организация эксперимента и его проведение.

Педагогический эксперимент

Эксперимент - это часть педагогического исследования, проводимая в целях проверки на практике действительности теоретических предположений. Педагогический эксперимент представляет собой специально сформированный учебно-воспитательный процесс, предоставляющий возможность исследования и проверки педагогических влияний в контролируемых и поддающихся контролю и учету условиях. Каждый определенный эксперимент охватывает какую-то конкретную часть процесса обучения и воспитания, внося в него некоторые педагогические воздействия. В данной исследовательской работе был проведен сравнительный дидактический эксперимент. Объект дидактического эксперимента содержание, методы и средства обучения. Сравнительным экспериментом служит такой эксперимент, в процессе которого устанавливается эффективность разных методов обучения.

Оценка плавательной подготовленности.

Применяется плавательная оценка подготовленности, для чтобы установить, как дети готовы для следующего усвоения спортивных способов плавания, а также для установления идентичности групп в начале исследования.

Контрольное тестирование.

Контрольное тестирование проводится в целях выявления уровня готовности слабослышащих и глухих спортсменов. Такая методика используется

периодически на протяжении одного года тренировки. В конце подготовительного этапа проводится контрольная тренировка, целью которой является отбор слабослышащих и глухих спортсменов на следующую стадию подготовки. Дистанции для проведения контрольных тренировок даются немного длиннее или короче стандартных соревновательных дистанций. Предусматривается повторное или однократное прохождение в полную силу основной контрольной или соревновательной дистанции. Контрольные тренировки обеспечивают возможность эффективнее управлять процессом тренировки.

Метод математической статистики.

Полученные результаты исследования подвергались математической обработке на персональном компьютере с использованием пакета программ.

2.2. этапы исследования.

Для усвоения двигательного навыка на 8 занятии обучающийся экспериментальной группы должен был выполнить 5 упражнений, за которые насчитывались баллы:

- 1)выдохи(пузыри) на задержку дыхания(сек)
- 2)работа наг кролем у бортика на время(сек)
- 3)упражнение звездочка на животе, на груди с учётом времени(сек)
- 4)упражнение поплавок с учетом времени(сек)
- 5)скольжение стрелочкой на груди, на спине с учётом дальности(метры)

На таблице 1 предоставлены упражнения, за которые будут насчитываться баллы

Упражнения					
	выдохи(пузыри)) на задержку дыхания (сек)	работа наг кролем у бортик а на время (сек)	упражнени е звездочка на груди, спине учётом на время (сек)	упражнени е поплавок с учетом времени (сек)	скольжение стрелочкой на груди, на спине с учётом дальности (метры)
1 бал л	<5 сек	<30 сек	<8 сек	<10 сек	<3 метра
2 балла	6-8 сек	31-45 сек	9-10 сек	11-12 сек	6-8 метров
3 балла	>9 сек	>45 сек	>15 сек	>15 сек	>10 метров

Таблица 1

5-7 баллов – низкий уровень

8-13 баллов – средний уровень

14-15 баллов – высокий уровень

Для усвоения двигательного навыка на 21 занятии проводились контрольные заплыва с учетом времени за которые насчитывались баллы на дистанции:

10 метров: кроль на груди с доской; кроль на груди полной координации.

10 метров: кроль на спине стрелочкой; кроль на спине полной координации.

На таблице 2 и 2.1 предоставлены нормативы, за которые будут насчитываться баллы

Таблица 2

4-6 баллов – низкий уровень

Экспериментальная группа	Баллы за контрольные заплывы			
	10 метров кроль на груди с доской.	10 метров кроль на груди полной координации.	10 метров кроль на спине стрелочкой	10 метров кроль на спине полной координации.
1 балл	>27 сек	>25 сек	>26сек	>25 сек
2 балла	26-23 сек	24-21 сек	25-22 сек	24-21 сек
3 балла	<22 сек	<20 сек	<21 сек	<20 сек

7-9

баллов – средний уровень

10-12баллов – высокий уровень

Контрольная группа	Баллы за контрольные заплывы			
	10 метров кроль на	10 метров кроль на	10 метров кроль на	10 метров кроль на

	груди с доской.	груди полной координации.	спине стрелочкой	спине полной координации.
1 балл	>25 сек	>23 сек	>25 сек	>23 сек
2 балла	24-20 сек	22-19 сек	24-20 сек	22-19 сек
3 балла	<20 сек	<19 сек	<20 сек	<19 сек

Таблица 2.1

4-6 баллов – низкий уровень

7-9 баллов – средний уровень

10-12баллов – высокий уровень

На 27 занятии был проведен итоговый заплыв на дистанции 25 метров кроль на груди и 25 метров кролем на спине (с учетом времени).

На таблице 3 и 3.1 предоставлены нормативы, за которые будут насчитываться баллы

Экспериментальная группа	Баллы за преодоление дистанции 25 метров	
	25 метров кроль на груди	25 метров кролем на спине
1 бал	>57сек	>62 сек
2 балла	56-47 сек	61-51сек
3 балла	<46 сек	<50 сек

Таблица 3

2 балла – низкий уровень

3-5 баллов – средний уровень

6 баллов – высокий уровень

Контрольная группа	Баллы за преодоление дистанции 25 метров	
	25 метров кроль на груди	25 метров кролем на спине
1 бал	>55 сек	>60 сек
2 балла	54-45 сек	59-49 сек
3 балла	<44 сек	<48 сек

Таблица 3.1

2 балла – низкий уровень

3-5 баллов – средний уровень

6 баллов – высокий уровень

Экспериментальная методика обучения плаванию детей с нарушением слуха включала 27 занятий на воде. Основными методическими приемами обучения детей с нарушением слуха плаванию являлись: видеопказы на планшете, мимика, жесты, личный показ основных элементов техники плавания педагогом, приглашения для показа техники плавания ведущих спортсменов и др.

На 1 – 2 занятиях: обучение технике безопасности и адаптация к водной среде.

3 – 7 занятия: обучение естественным движениям на воде, погружению, скольжению на груди и спине, различные варианты плавания с доской, плавание без доски.

8 – 14 занятие: обучение дыханию на воде с доской, обучение дыханию без доски, плавание способом «кроль на груди» (с доской и без доски).

15 – 21 занятие: обучение технике плавания «кроль на спине» у бортика, с доской и без доски.

22 – 24 занятие: формирование специальной выносливости в плавании «кроль на груди» и «кроль на спине», плавание отрезков «кроль на груди» 3 × 200 м с доской и 400 м без доски; 4 × 100 м «кроль на спине» и 300 м без доски.

25 – 26 занятие: обучение стартам в плавании «кроль на груди» и «кроль на спине».

27 занятие (контрольное занятие): плавание стилем «кроль на груди» – 25 метров на время и плавание стилем «кроль на спине» – 25 метров на время.

По результатам исследования было выявлено, что дети, занимающиеся по опытной методике, научились плавать, повысили свои показатели в физической подготовленности и улучшили личные спортивные результаты. В тоже время результаты в контрольных группах оказались ниже, а именно многие дети недостаточно хорошо освоили технические элементы плавания,

25

но всё же смогли улучшить свои физические качества и спортивные результаты. Это значит, что экспериментальная методика показала свою высокую результативность и может внедряться в обучение детей с нарушением слуха для занятий плаванием.

Экспериментальная методика для детей с нарушением слуха способствовала эффективному обучению детей плаванию, улучшению спортивных результатов, повышению: специальных особенностей (социальных, эмоциональных, интеллектуальных) и приросту показателей физических качеств.

Педагогически этапы обучения плаванию детей с нарушением слуха представлены
1 рисунке 2. **Адаптация к водной среде (знакомство с водой, обучение дыханию в воде, разнообразные передвижения в воде)**

2

Обучение общим основам удержания туловища на воде, скольжению в разных положениях туловища

3

**Начальное обучение плаванию
„кроль на груди“ и „кроль на спине“**

4

**Обучение старту в плавании
„вольным стилем“ и „на спине“**

5

**Совершенствование техники плавания
„кроль на груди“ и „кроль на спине“**

Контрольные заплывы на время

Рисунок 2

На рисунке №2 представлены педагогические этапы обучения детей с нарушением слуха, где на первом этапе осуществляется адаптация занимающихся к водной среде, на втором этапе проводится обучение общим основам удержания туловища на воде, на третьем этапе формируются начальные основы плавания «кроль на груди» и «кроль на спине», на четвертом этапе проводится обучение стартам в плавании «кроль на груди» и «кроль на спине», на пятом этапе осуществляется совершенствование

техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» и на заключительном шестом этапе проводятся контрольные заплывы, для закрепления изученных техник плавания «кроль на груди» и «кроль на спине».

3. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПО СЛУХУ, И ПРОВЕРКА ЕЁ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ.

3.1. методика начального обучения плаванию детей в возрасте 10-11 лет с ограниченными возможностями по слуху.

Для анализа эффекта программы обучения плаванию на физическое состояние слабослышащих и глухих младших школьников проводилась оценка уровня плавательной готовности, а также оценка уровня физического развития детей. Измерения были проведены в начале эксперимента для выявления однородности групп, и после завершения программного материала для анализа прироста данных показателей. Также были проанализированы данные контрольных испытаний, реализованных в конце эксперимента. Затем выполнен подробный анализ сравнения приведенных параметров, выполнен анализ темпов прироста средних показателей каждого результата в экспериментальной и контрольной группах.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "плавание"

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

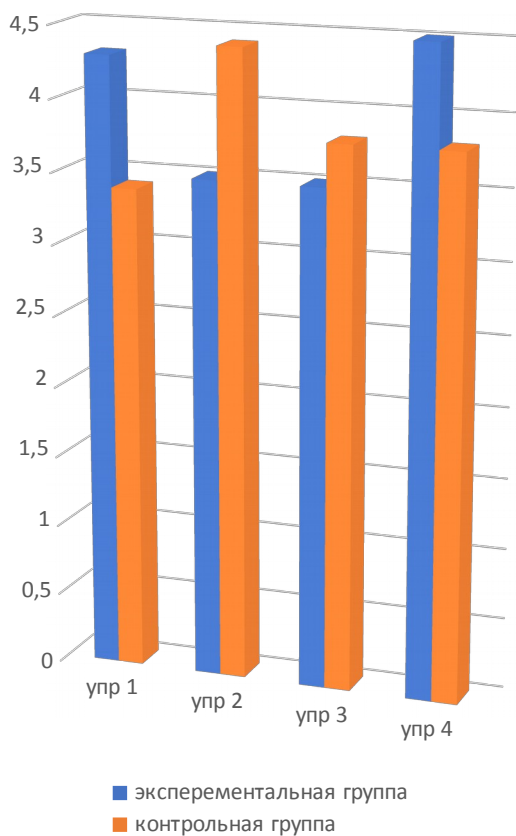
3.2. реализация методики начального обучения плаванию детей с ограниченными возможностями по слуху на практических занятиях.

На начальном этапе обучения плаванию было сформировано 2 группы (экспериментальная и контрольная) схожие по физическим данным. Для выявления физических данных было проведено 4 упражнений для

формирования групп. Каждое упражнение оценивалось визуально по 5 бальной шкале. После проведения 4 упражнений был составлен график среднего значения уровня плавательной подготовленности в начале эксперимента.

На рисунке 3 предоставлен график уровень начальной подготовленности

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки



Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

Рисунок 3

На данном рисунке мы можем видеть, что на начальном этапе экспериментальная и контрольная группа схожи по своим физическим качествам

Для усвоения двигательного навыка на 8 занятия были проведены 5 упражнений для усвоения двигательного умения и переход на дальнейший этап обучения плаванию.

На рисунке 4 мы видим баллы за выполнение упражнений.

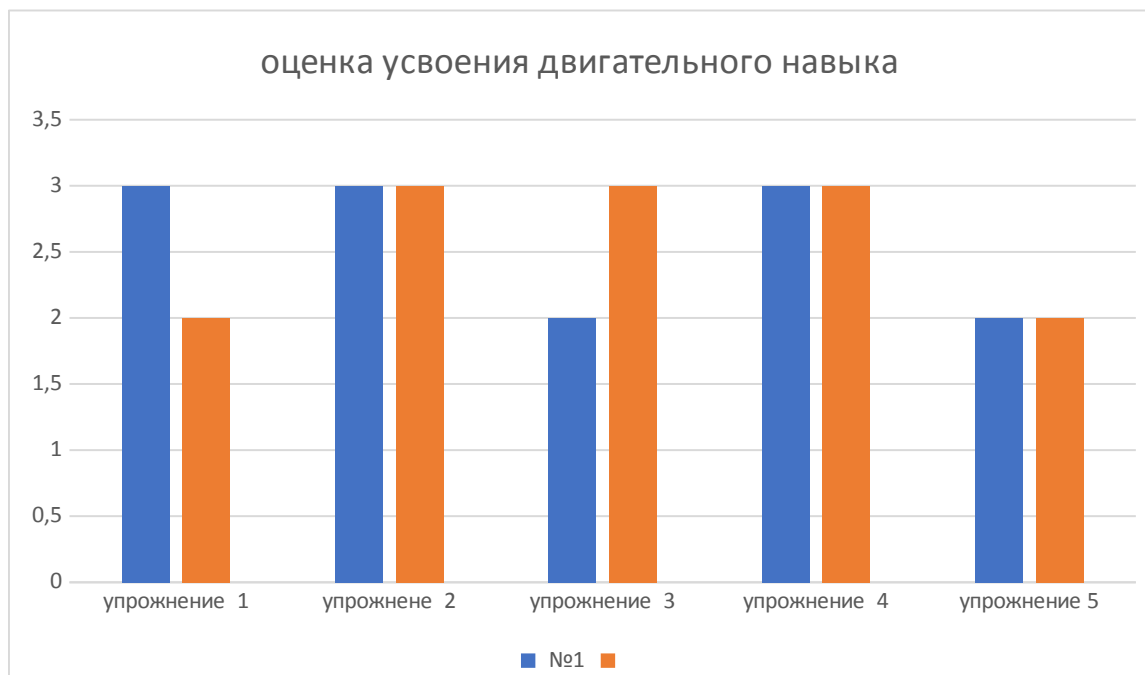


Рисунок 4

По результатам проведенных упражнений мы видим, что экспериментальная группа усвоила начальный этап подготовки обучению плаванию, все 5 упражнений были выполнены в зачёт.

Экспериментальная группа готова к дальнейшему этапу.

3.3. теоретический и статистический анализ результативности экспериментальной методики начального обучения детей плаванию с нарушением слуха.

Следующим на 21 занятии проводились контрольные заплывы экспериментальной и контрольной группы с учетом времени за которые насчитывались баллы на дистанции:

10 метров кроль на груди с доской; кроль на груди полной координации.
10 метров кроль на спине стрелочкой; кроль на спине полной координации.

При проведении контрольного тестирования на 10 метров на груди с доской, работа ног кролем, были продемонстрированы следующие результаты. В экспериментальной группе средний результат составил 21,9 сек. (3 балла) В контрольной группе средний результат составил 22,6 сек. (2 балла).

По результатам проведения контрольного заплыва экспериментальной и контрольной группы на дистанции 10 метров на груди с доской, работа ног кролем можно сделать вывод, что экспериментальная группа проплыла лучше. Статистический анализ сравнения предоставлен на рисунке № 5

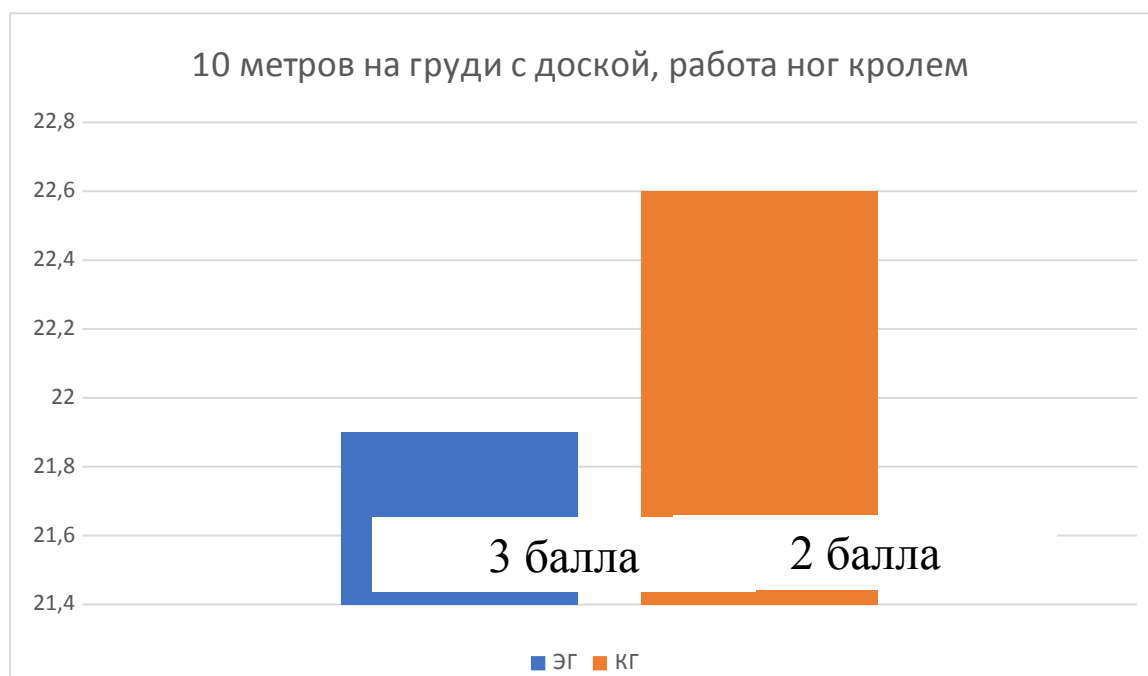


Рисунок №5

При проведении контрольного тестирования на 10 метров кроль на груди полной координации. были продемонстрированы следующие результаты. В экспериментальной группе средний результат составил 19,2 сек. (3 балла) В контрольной группе средний результат составил 20,6 сек. (2 балла). По результатам проведения контрольного заплыва экспериментальной и контрольной группы на дистанции 10 метров кроль на груди полной координации можно сделать вывод, что экспериментальная группа усвоила лучше стиль плавания, кролем на груди полной координации, чем контрольная группа.

Статистический анализ сравнения предоставлен на рисунке № 6

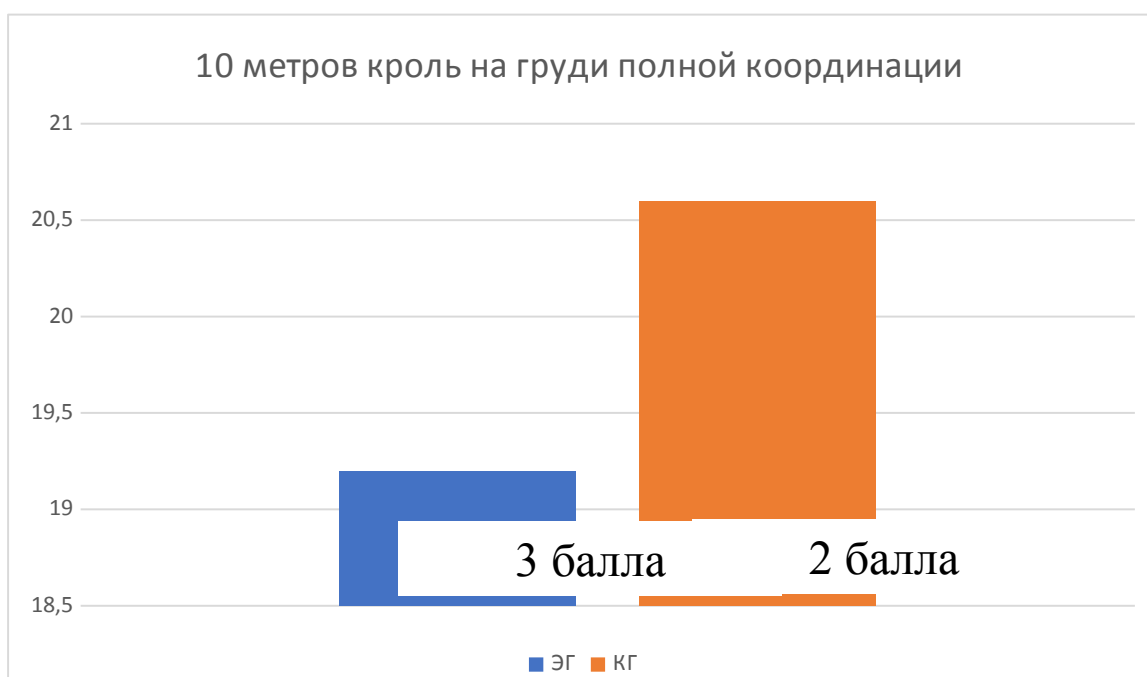


Рисунок №6

При проведении контрольного тестирования на 10 метров кроль на спине стрелочкой, были продемонстрированы следующие результаты. В экспериментальной группе средний результат составил 20,8 сек. (3 балла) В контрольной группе средний результат составил 19,9 сек. (3 балла). По результатам проведения контрольного заплыва экспериментальной и контрольной группы на дистанции 10 метров кроль на спине стрелочкой, можно сделать вывод, что 2 группы усвоили умения и получили максимальное количество баллов.

Статистический анализ сравнения предоставлен на рисунке № 7



Рисунок №7

При проведении контрольного тестирования на 10 метров кроль на спине полной координации, были продемонстрированы следующие результаты. В

экспериментальной группе средний результат составил 19,5 сек. (3 балла) В контрольной группе средний результат составил 21,0 сек. (2 балла). По результатам проведения контрольного заплыва экспериментальной и контрольной группы на дистанции 10 метров кроль на спине полной координации можно сделать вывод, что экспериментальная группа усвоила данный стиль плавания лучше, чем контрольная группа.

Статистический анализ сравнения предоставлен на рисунке № 8

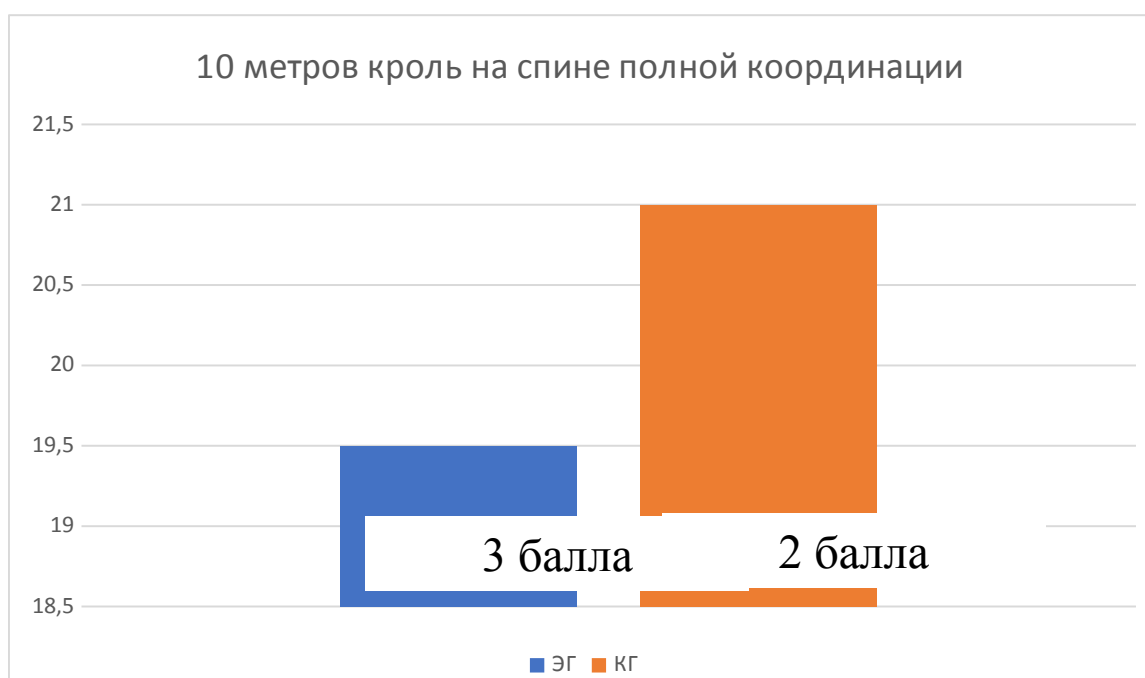


Рисунок №8

По результатам проведенных контрольных тестирований на 21 занятии, можно сделать вывод, что экспериментальная группа справилась лучше, набрав (12 баллов из 12), тем самым показала высокий уровень, и

максимально овладела такими видами плавания как: 10 метров: кроль на груди с доской; кроль на груди полной координации. 10 метров: кроль на спине стрелочкой; кроль на спине полной координации.

В то время, когда контрольная группа набрала (9 баллов из 12), тем самым показала средний уровень, и не до конца реализовала весь свой потенциал в таких видах плавания как: 10 метров: кроль на груди с доской; кроль на груди полной координации.

10 метров: кроль на спине стрелочкой; кроль на спине полной координации.

Статистический анализ сравнения предоставлен на рисунке № 9

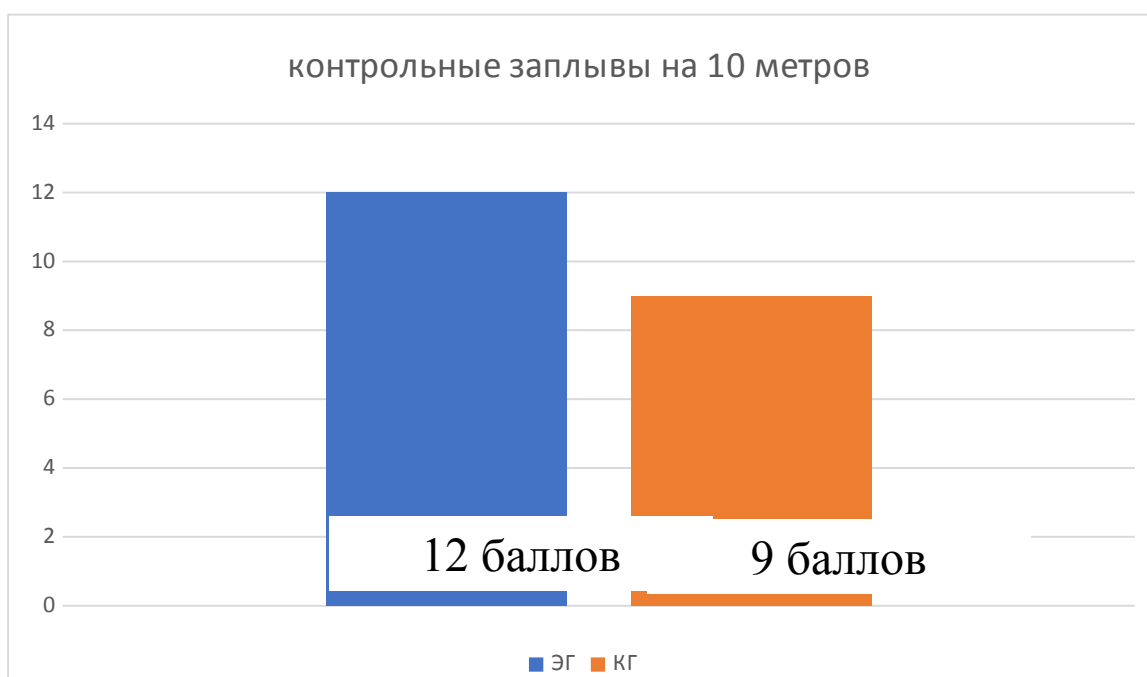


Рисунок №9

На 27 занятии был проведен итоговый контрольный заплыв на дистанции 25 метров кроль на груди и 25 метров кролем на спине (с учетом времени) среди экспериментальной и контрольной группы.

По результатам проведенных контрольных тестирований на дистанции 25 метров кроль на груди можно сделать вывод, что экспериментальная группа приобрела навыки по данному виду плавания и показала средний результат 43,6 секунды (3 балла). В контрольной группе средний результат составил 47,9 секунд (2 балла).

Статистический анализ сравнения предоставлен на рисунке № 10



Рисунок №10

По результатам проведенных контрольных тестирований на дистанции 25 метров кроль на спине можно сделать вывод, что экспериментальная группа приобрела навыки по данному виду плавания и показала средний результат

47,7 секунды (3 балла). В контрольной группе средний результат составил 50,9 секунд (2 балла).

Статистический анализ сравнения предоставлен на рисунке № 11

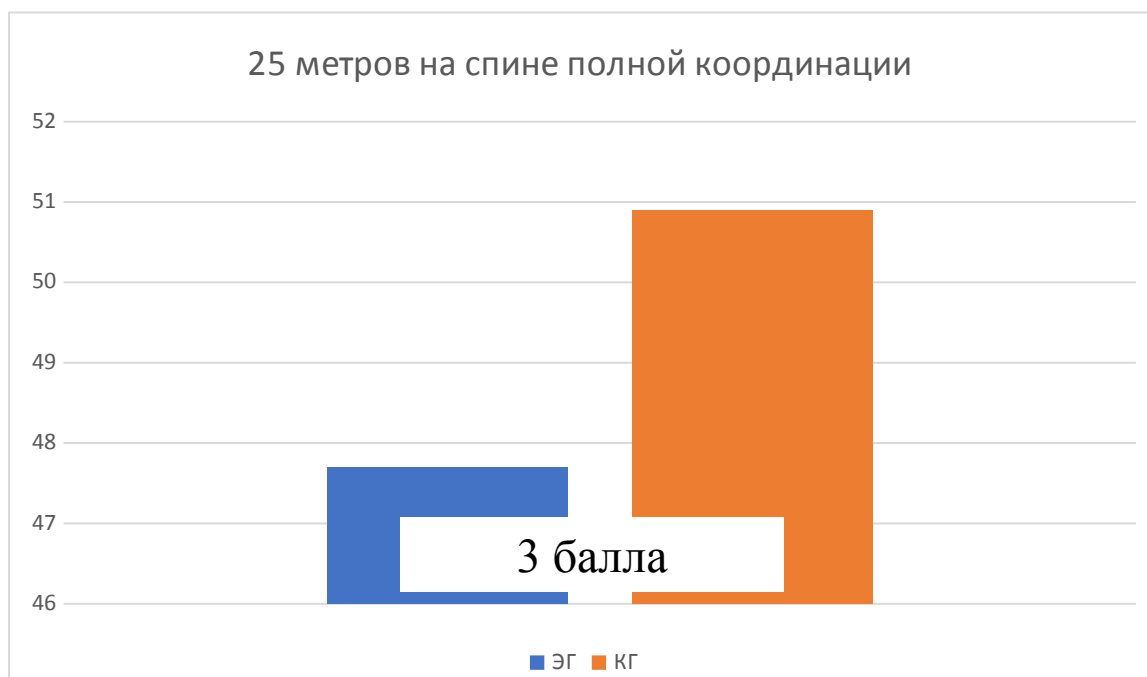


Рисунок №11

По итогам проведенных контрольных тестирований на 27 занятия, можно сделать вывод, что экспериментальная группа показала лучшее время по сравнению с контрольной группой на дистанции 25 метров кроль на груди и 25 метров кролем на спине, набрав (6 баллов из 6) показав высокий уровень,

как контрольная группа набрала (4 балла из 6) тем самым показав средний уровень.

Тем самым можно смело сказать, что экспериментальная методика обучению детей с нарушением слуха может включаться в образовательный процесс по физической культуре.

Статистический анализ сравнения предоставлен на рисунке № 12

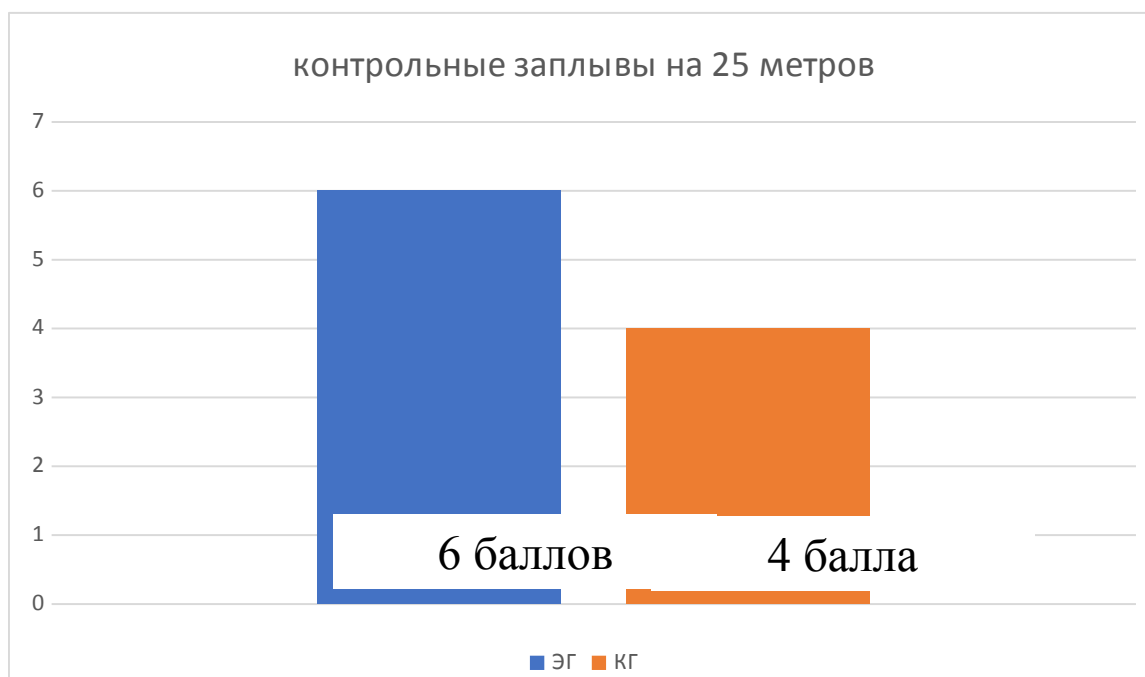


Рисунок №12

После проведения исследования, можно подвести итоги, что разработанная нами методика помогла на начальном этапе обучения плаванию детей с нарушением слуха более качественно обучить умениям и начальным навыкам плаванию. Экспериментальная группа на начальном этапе

опережала контрольную группу по контрольным упражнениям. На заключительном занятии мы можем с вами видеть, что благодаря разработанной методике, экспериментальная группа превзошла контрольную группу на дистанции 25 метров кролем на груди и кролем на спине. Тем самым можно с уверенностью сказать, что наша разработанная методика может включаться в педагогический процесс и использоваться на уроках физической культуры, в частности в плавании.

ВЫВОДЫ.

Подводя итоги выпускной классификационной работы, можно сделать следующие выводы:

- 1) Проведя обзор литературы по данной тематике, можно сделать вывод, что мало уделяется внимания именно на начальном этапе обучения плаванию детей с нарушением слуха. Это проявляется в том, что на моменте объяснения заданий не уделяется должного показа и объяснения ребёнку с данными особенностями, тем самым уже на начальном этапе ребёнок не усваивает нужной ему информации для выполнения упражнения, что ведёт за собой не правильное усвоения упражнения или ещё хуже боязнь воды.
- 2) была разработана и проверена в педагогическом эксперименте методика начального обучения детей с нарушением слуха. Суть методики заключается в том, что на начальном этапе обучения дети осваивают технические действия по плаванию с предварительным мысленно-образным освоением технических действий на суше с последующим их обучением на воде.
- 3) По результатам проведенного педагогического эксперимента были выявлены следующие статистические результаты. В контрольной группе при обучении плаванию технические действия и преодоления дистанции на время освоили на высокий уровень 0% на средний уровень 90% низкий уровень 10%. В экспериментальной группе на высокий уровень 95 % средний уровень 5% низкий 0%. Таким образом результаты проведенного эксперимента показали высокую эффективность разработанную нами методику начального обучения детей с нарушением слуха. В дальнейшем разработанную нами методику можно рекомендовать в процесс обучению плаванию детей с нарушением слуха.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

По результатам проведенного педагогического эксперимента была разработана методика начального обучения плаванию детей с нарушением слуха. Методика включает: комплексы упражнений, образно-мысленного выполнения изучаемой техники движения, которые выполняются как на суше, так и на воде. Все это позволяет преподавателю видеть на сколько точно ребенок понял правильность выполнения техники движений на предварительном этапе и оперативно корректирует технические действия предварительно на суше и с последующим правильным выполнением на воде.

Для контроля понимания технических действий занимающихся были сформированы отдельные технические действия: положения рук, туловища, ног, головы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- [1] Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
- [2] Байкина Н. Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н. Г. Байкина, А. В. Мутьев, Я. В. Крет // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 1. – С. 3-5.
- [3] Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, И.О.Попов и др.; Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений- М.: Издательский центр «Академия», 2005.
- [4] А.Д. Викулов; Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений- М.: Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.
- [5] Н.Н. Володин, Г.А. Таварткиладзе, Ю.В. Козунь / Выявление патологии органа слуха в системе медицинского обеспечения детей раннего возраста//Российский вестник перинатологии и педиатрии. - 2000. - № 4. - С. 20-24. - Библ. с. 24(27 назв.) . - ISSN 0869-2114.
- [6] Швецов А.Г. Анатомия, физиология и патология органов слуха, зрения и речи: Учебное пособие. — Великий Новгород, 2008. – 68 с.
- [7] Головчиц Л.А. Дошкольная сурдопедагогика: Воспитание и обучение дошкольников с нарушениями слуха: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009.
- [8] Богданова Т.Г. Сурдопсихология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. -- М.: Академия, 2007. - с. 69.
- [9] А.С. Батуев Глава 3. Физиология сенсорных систем. #4. Слуховая сенсорная система и речь // Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем. — 3. — СПб.: Питер, 2010. — С. 78 9
- [10] Боярчук Е. Д., Виноградов А. А., Шейко В. И., Виноградов О. А.

- [11] Носкова Л. П. Развитие речи детей с нарушениями слуха // Дошкольное воспитание аномальных детей / Под ред Л. П. Носковой. — М., 1993.
- [12] Трофимова, Г.В. Развитие движений у дошкольников с нарушениями слуха / Г.В. Трофимова. -М. : Просвещение, 1972. 112 с.
- [13] Программы для специальных дошкольных учреждений : воспитание и обучение глухих детей дошкольного возраста : учеб. изд. / под ред. Л.П. Носкова, Л.А. Головниц, Н.Д. Шматко. М. : Просвещение, 1991. - 160 с.
- [14] Рау, Ф.Ф. Формирование устной речи у глухих детей / Ф.Ф. Рау. — М. : Педагогика, 1981. 210 с.
- [15] Носкова, Л.П. Обучение языку в дошкольных группах школ глухих: пособие для учителя / Л.П. Носкова. - М.: Просвещение, 1987. - 110 с.
- [16] Guberina, P. H. D. And. Nis golloborators : Gase studies in the use of restricted bonds of frecuencies in auditory rehabilitation of deaf / P. H. D. Guberina. Zagreb, 1972. - 280 s.
- [17] Власова, Т.М. Фонетическая ритмика : пособие для учителя / Т.М. Власова, А.Н. Пфафенродт. М. : ВЛАДОС, 2003. - 240 с. : ил.
- [18] Розанова, Т.В. Развитие памяти и мышления глухих детей / Т.В. Розанова. -М. : Педагогика, 1978 180 с.
- [19] Гоголева А. В. Особенности развития внимания глухих школьников // Дефектология. — 1981. — № 3.
- [20] Тимохин В.П. Изучение мер времени в школе глухонемых: Дисс...канд.пед.наук. М., 1955
- [21] Дьячков А.И. Воспитание и обучение глухонемых детей. М., АПН РСФСР, 1957. 347 с. [22] Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. М. : Медицина, 1966. - 350 с.
- [23] Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Ленингр. ордена Ленина гос. ун-т им. А. А. Жданова, Фак. психологии. — Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1968.

- [24] Дзюрич В.В. Влияние нарушения вестибулярной функции на двигательную деятельность глухих школьников. Седьмая научная сессия по дефектологии. М., 1975. с.79.
- [25] Бессарабов Н.С. Возрастная динамика двигательных способностей и формирование на уроках физической культуры у глухих школьников. М., 1979
- [26] Бабенкова Р.Д. Пути исправления дефектов моторики и физического развития учащихся младших классов вспомогательной школы средствами физического воспитания: Автореф.дисс... канд.пед.наук. М., 1963. 17 с.
- [27] Бабенкова Р.Д. Вопросы физического воспитания глухих детей дошкольного и школьного возраста. Специальная школа, 1965, вып.3, С.П-14.
- [28] Бондаренко И.М., Ковешникова А.М. Составление индивидуальной образовательной программы психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья: Методические рекомендации. - М: - 2012. - 36 с.
- [29] Горелова А.Ю. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья. - 2013. - 215 с.
- [30] Кулакова Е. В., Любимова М. М. и др. Социальная интеграция обучающихся с нарушениями слуха специальных (коррекционных) и общеобразовательных учреждений: Методическое пособие. М. - 2013. - 110с.
- [31] Куложенкова М. К., Надомное обучение в школе глухих // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2010. - N 5. - 100 с.
- [32] Пономарев В.В. Шишлянников Д.А. журнал “СПОРТкомплекс” №1 (13) -2019. – 60 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

План – конспект

Учитель: Шишлянников Д.А.

Тема урока: Движения рук и дыхание в плавании кролем на груди

Тип урока: Обучающий

Цель урока: Сформировать знания, навыки и умение плыть кролем на груди полной координации

Задачи урока:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- Обучить технике гребка руками в плавании кролем на груди.
- Обучить правильному дыханию при плавании кролем на груди

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развить гибкость, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь

Место проведения: бассейн “авангард”

Инвентарь: плавательные доски, колобашки, ласты, мяч для игры

Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (12 мин)			
1. Организовать детей к уроку	1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока;	30 сек 40 сек 1 мин	Обратить внимание на внешний вид
2. Обеспечить профилактику травматизма	3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне		
3. Подготовить	Разминка на суше: 1) и.п. - стойка, ноги на		локти поднимать как можно

<p>организм детей к работе в основной части урока.</p> <p>4. Организовать учеников для входа в воду</p>	<p>ширине плеч, руки к плечам 1-8 – вращение вперед в плечевых суставах, 1-8 - вращение назад в плечевых суставах</p> <p>2) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклоны вправо, левая рука над головой, 3-4 - наклоны влево, правя рука над головой</p> <p>3) и.п.– наклон вперед, руки вверху «стрелочкой», 1- «гребок» правой рукой, в конце «гребка» - вдох, с поворотом головы вправо, 2,4 - пронос руки в и.п.- выдох, 3 - то же другой рукой</p> <p>4 стоя – вращения прямыми руками вперед, назад</p> <p>5) и.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади – работа ногами кролем</p> <p>Вход в воду</p>	<p>2 раза</p> <p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>4-5 раз в каждую сторону</p> <p>7-8 раз</p> <p>30 сек</p> <p>1-2 мин</p>	<p>выше, максимальная амплитуда движения</p> <p>наклоны ниже, колени не сгибать</p> <p>«гребок» заканчивается у бедра</p> <p>максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе</p> <p>носки ног оттянуты</p>
---	---	---	--

II. Основная часть (25 мин)

<p>Обучить правильному гребку кролем на груди и дыханию</p>	<p>1) плавание кролем на груди с доской в ластах руки вверху, шесть ударов ногами - гребок правой рукой – вдох, пронос руки над водой, рука за доску- выдох в воду – 25м, то же левой рукой – 25м</p> <p>2) то же - без доски</p>	<p>50м</p> <p>50м</p> <p>10 раз</p> <p>50м</p>	<p>вдох выполняется поворотом головы, в сторону гребка</p> <p>ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь продолжительные выдохи с погружением под воду</p>
---	---	--	--

	3) выдохи в воду	50м	вдох выполняется после второго гребка
	4) руки вверх с доской, чередование - два гребка правой рукой, два - левой	2-3мин	вдох можно делать, приподнимая голову, но лучше выполнять поворотом головы в конце гребка
	5) плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	25м	
	6) игра «Поплавок» - по свистку учителя учащиеся принимают положение «поплавок», плавают на поверхности – кто дольше	25м	игра на задержку дыхания
	7) кроль на груди в координации с колобашкой без ласт, вдох на каждый второй гребок		голова опущена в воду, вдох выполнять поворотом головы в конце гребка, в сторону гребка
	8) кроль на груди в координации с колобашкой без ласт вдох на каждый третий гребок		

III. Заключительная часть (8 мин)

1. Восстановить дыхание после нагрузки	1) выдохи в воду	10 раз 5 мин	выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.
	2) игра «Мяч на воде» - играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся друг напротив друга (на расстоянии 1м), педагог подбрасывает между командами мяч, играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее обусловленную зону	2 мин 1 мин	бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки, отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга
2. Организовано			

<p>завершить урок</p>	<p>4) организованный выход из бассейна</p> <p>5) построение, подведение итогов урока, домашнее задание</p>		<p>выход из бассейна по лестнице, не толкаясь</p> <p>оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки.</p>
---------------------------	--	--	---