



ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Г. Железноводск, пос. Иноземцево,
2017г

«Формирование здорового образа жизни молодого поколения должно стать одним из приоритетов властей всех уровней.»

В.В. Путин
№1(38), 2009 год



**ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**





Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота.

Преимущества плавания

- Воздействие физических упражнений;
- Воздействие уникальных свойств воды.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

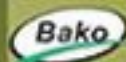
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

К УМК В.И. Ляха



3

КЛАСС



Расширение оздоровительных и прикладных возможностей плавательной подготовки на уроках физической культуры.





Цель исследования - теоретическое и экспериментальное обоснование инновационного подхода к обучению плаванию в физическом воспитании младших школьников.

Экспериментальная работа проводилась в период с сентября 2016 года по март (включительно) 2017 года.



В исследовании принимали участие ученики 3 классов *МБОУ ЮРЛК и НК им. А.Ф. Дьякова п. Иноземцево* (всего 100 чел). **Контрольная группа (КГ)**, составлена из учеников 3 «А» и 3 «Б» класса. **Экспериментальную группу (ЭГ)** составили ученики 3 «В» и 3 «Г» класса.



Главная цель физического воспитания – создание эффективной системы физического воспитания младших школьников с оздоровительно-прикладной и развивающей направленностью.

Содержание экспериментальной комплексной методики углубленного изучения раздела «Плавание»:

- 1) Комплекс имитационных и специально-подготовленных упражнений по технике плавания;
- 2) Сопряжение развития физических качеств на уроках физической культуры в зале и бассейне;
- 3) Включение в уроки физической культуры подвижных игр с имитацией элементов техники плавания;
- 4) Усиление прикладного аспекта плавания за счет подбора упражнений двигательного характера.



Педагогический эксперимент:



Различия



**МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ**



Сходства

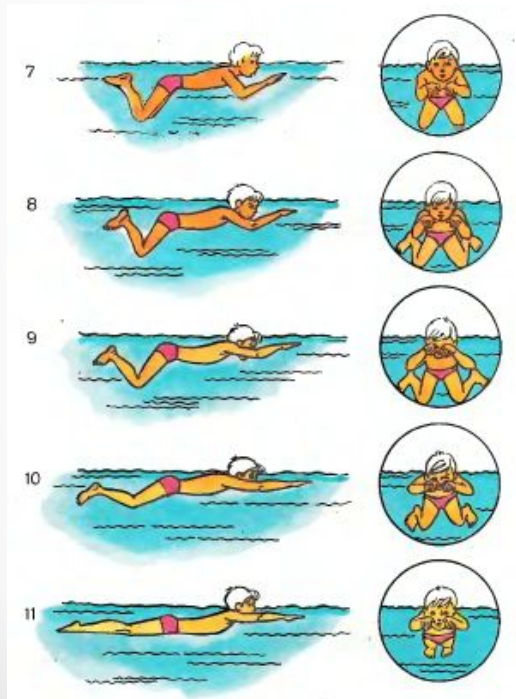


**ЕСТЕСТВЕННЫЕ
УСЛОВИЯ**

Методы

Опосредованной
наглядности

Непосредственной
наглядности



«Прыжок в длину с места»



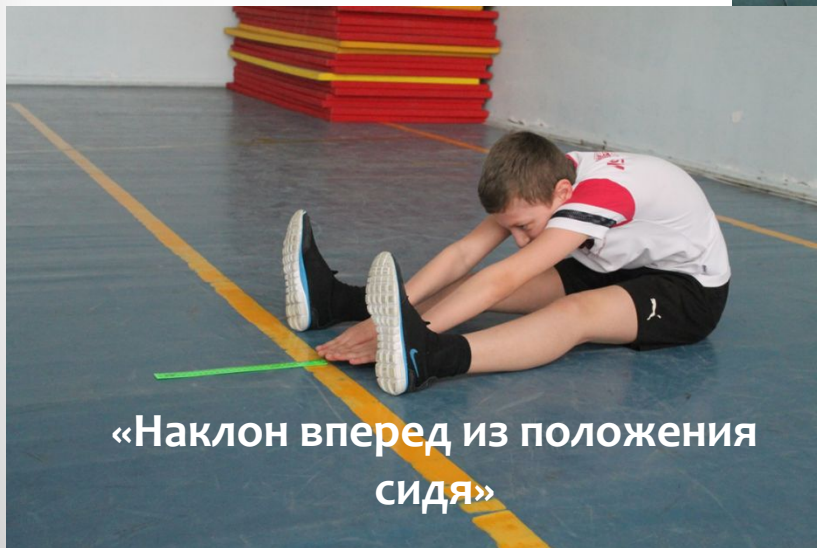
«Челночный бег»



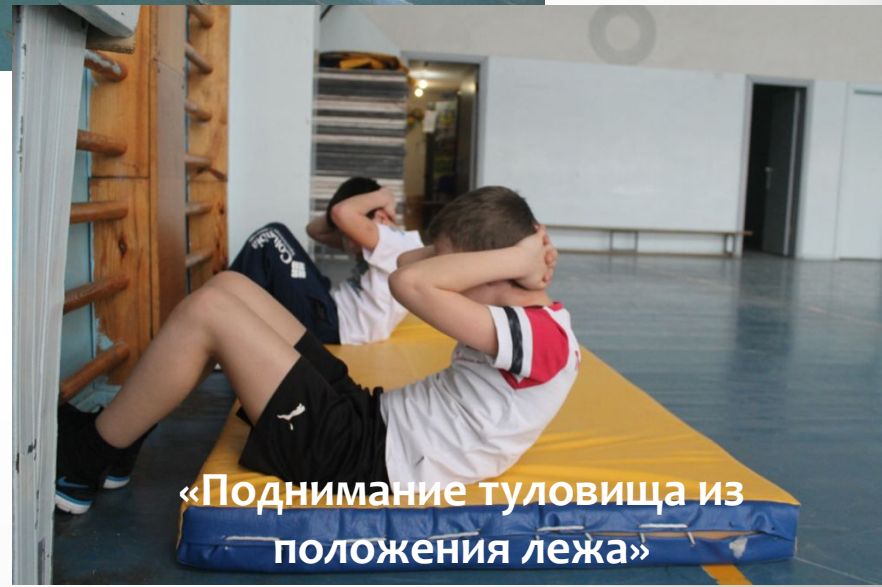
«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»



«Наклон вперед из положения сидя»



«Поднимание туловища из положения лежа»



Результаты исследования

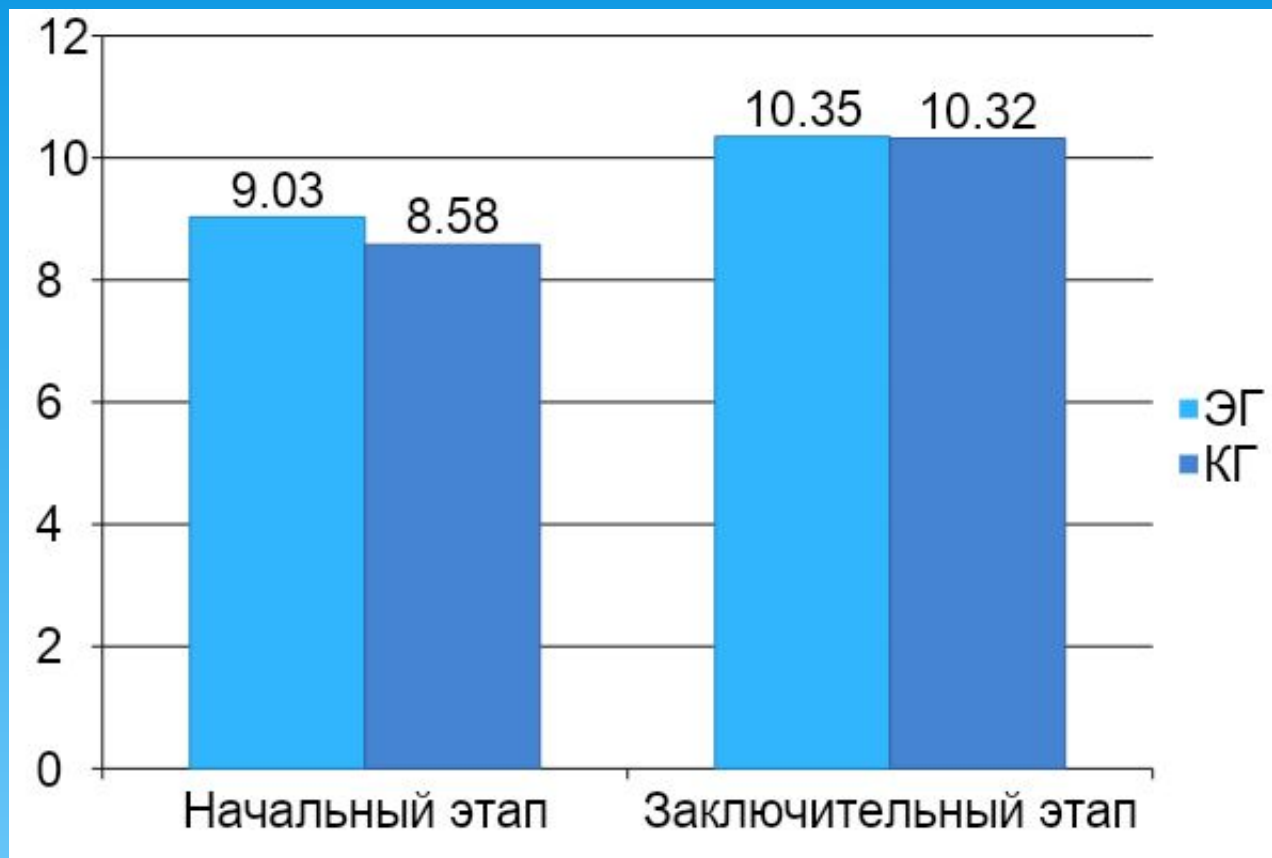


Рис.1. Динамика изменения показателей координационных способностей школьников ЭГ и КГ в течении основного педагогического эксперимента.

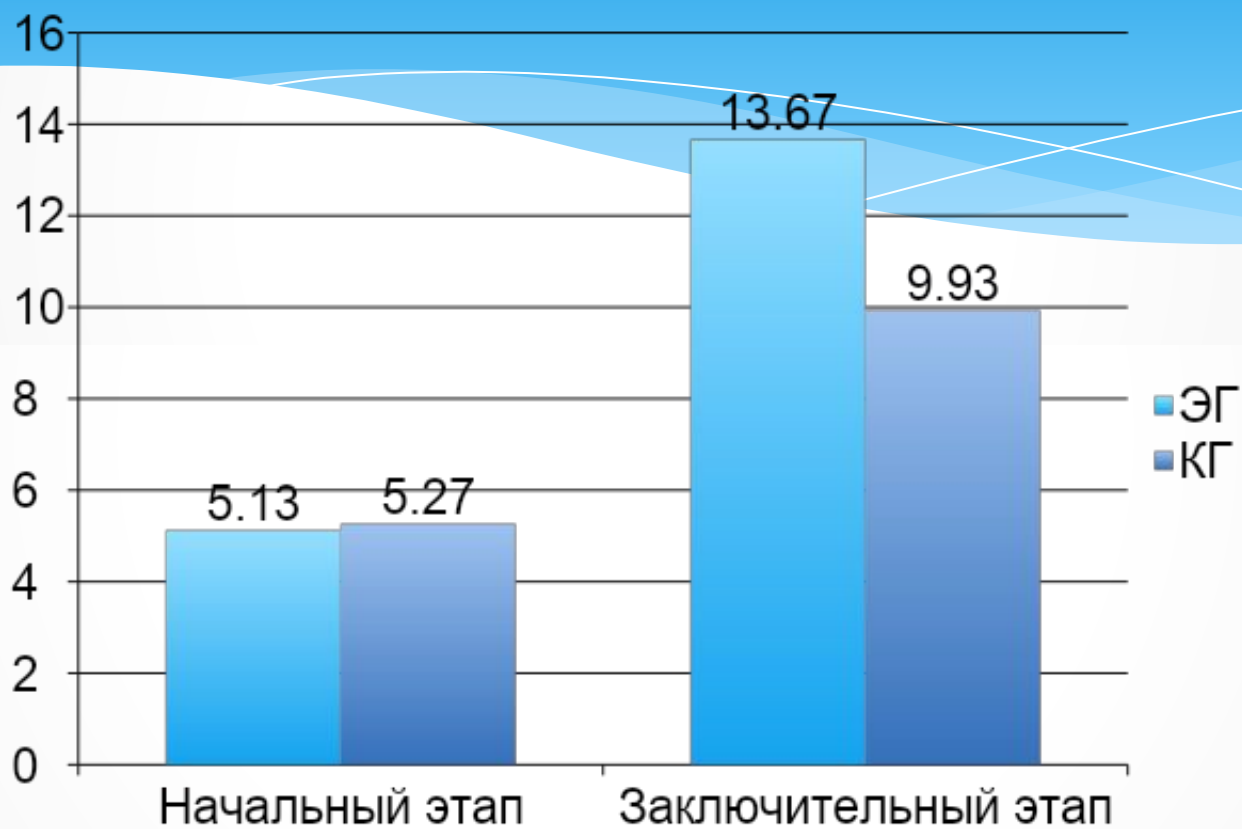


Рис.2. Динамика изменения показателей гибкости школьников ЭГ и КГ в течении основного педагогического эксперимента.



Рис.3. Динамика изменения показателей скоростно-силовых способностей школьников ЭГ и КГ в течении основного педагогического эксперимента

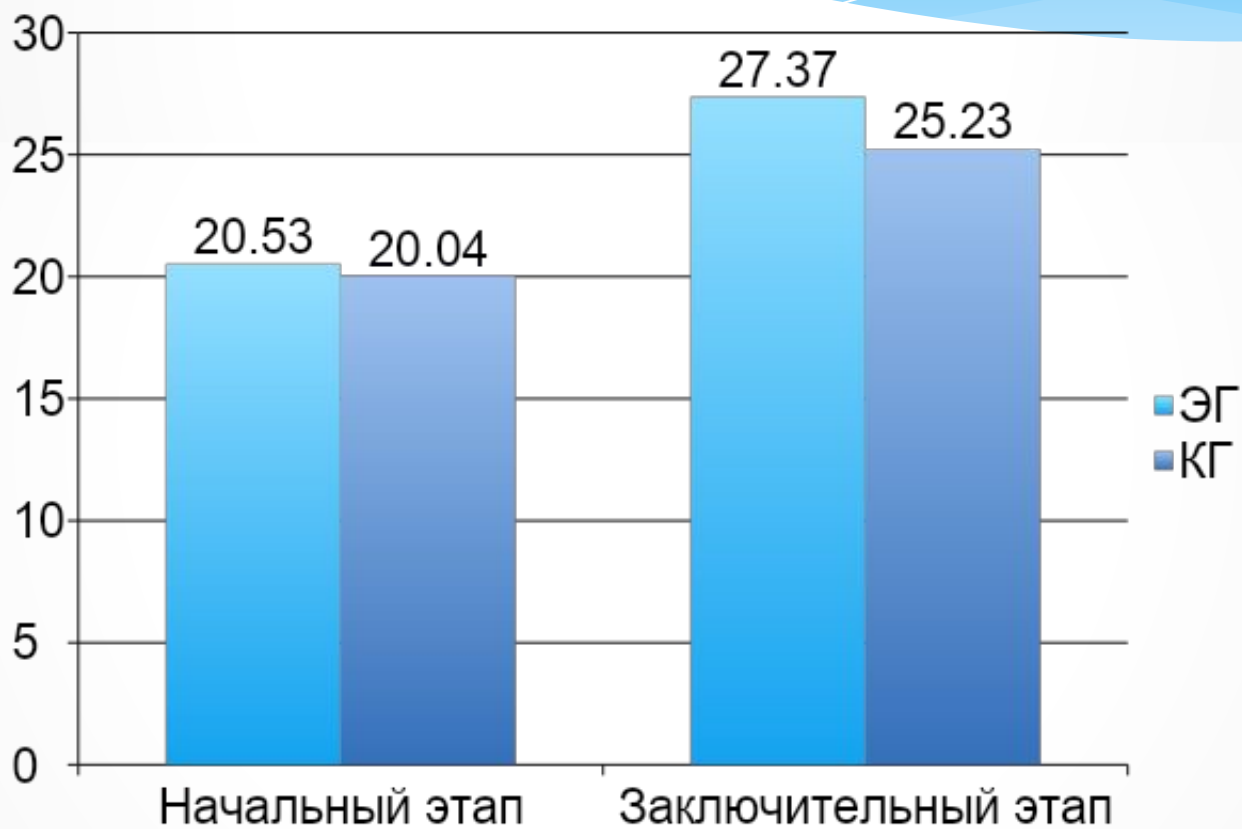


Рис.4 Динамика изменения показателей силовой выносливости школьников ЭГ и КГ в течении основного педагогического эксперимента.

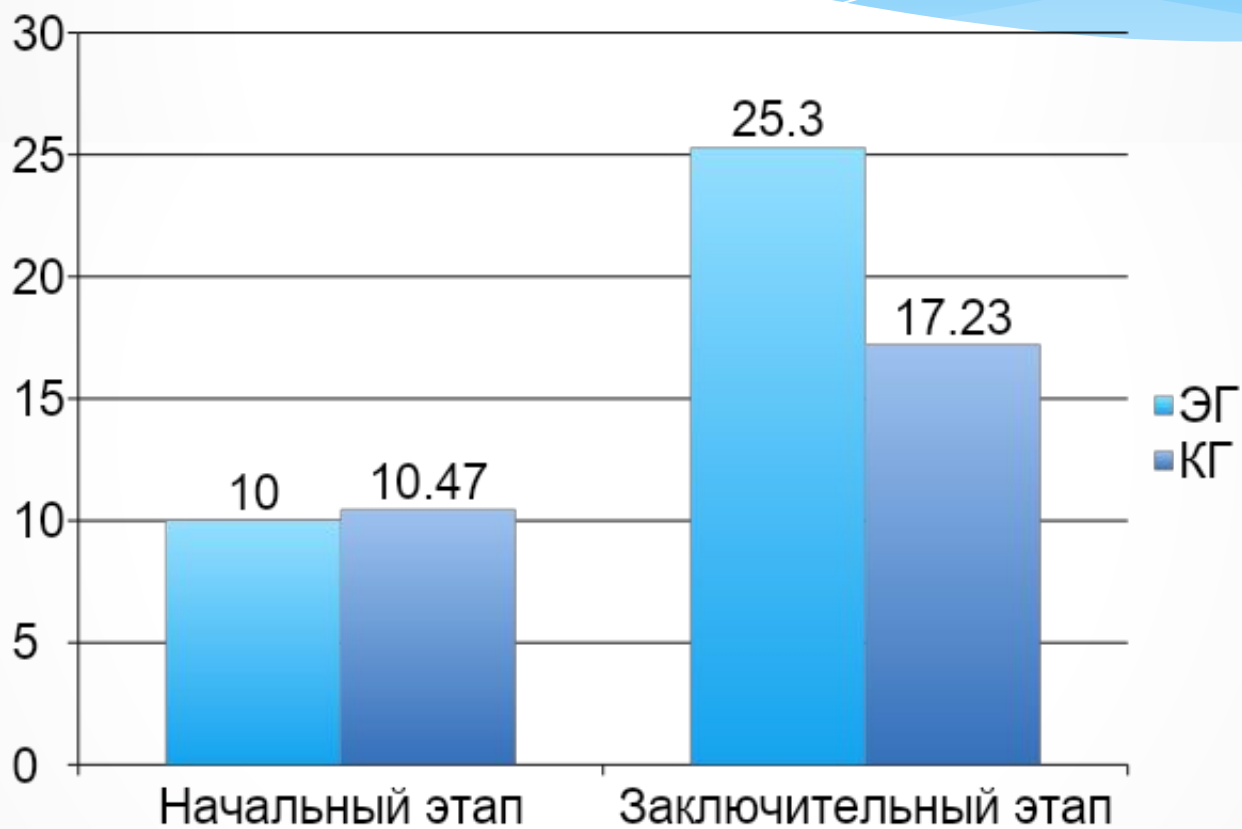
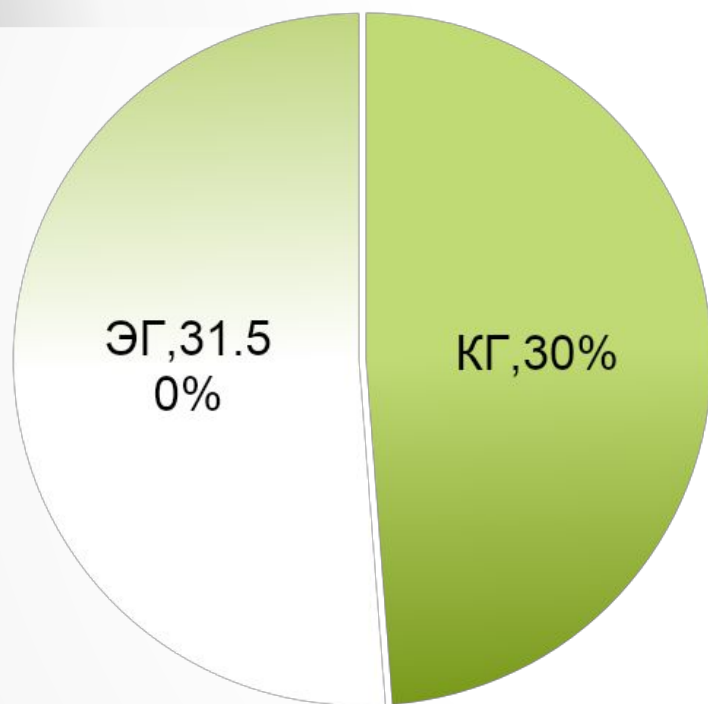


Рис.5. Динамика изменения показателей силовых способностей школьников ЭГ и КГ в течении основного педагогического эксперимента.

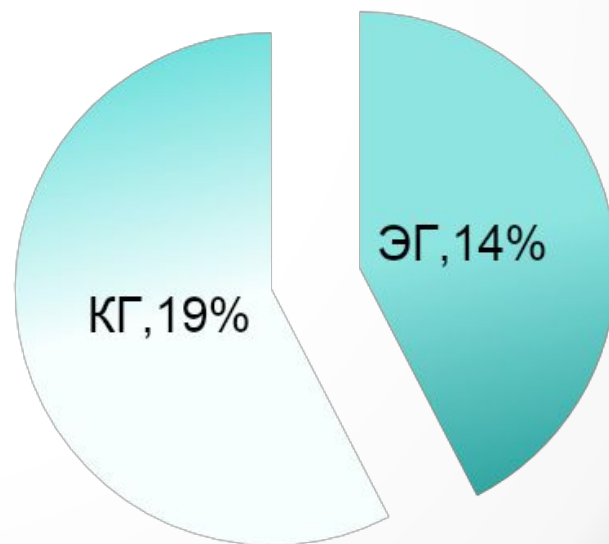


Рис.6 Динамика изменения показателей ЖЕЛ школьников ЭГ и КГ в течении основного педагогического эксперимента.

Начало эксперимента



Конец эксперимента



Средства плавания положительно
влияют на физическую
подготовленность и оздоровительный
эффект младших школьников.



ВЫВОДЫ

1. Повышается оздоровительная, прикладная и образовательная направленность уроков физической культуры.
2. Повышается качество уроков физической культуры, что обеспечивает более эффективную прикладную и плавательную подготовку младших школьников.
3. Возникает чувство конкуренции.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**