

## ИЗУЧЕНИЕ И СРАВНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ НА ЗАНЯТИИ У ШКОЛЬНИКОВ

А.А. Федосова, старший преподаватель  
Петрозаводский государственный университет  
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2021-8-1-166-168

**Аннотация.** Чтобы повысить интерес к занятиям детей школьного возраста, создать у них положительный, эмоциональный фон, необходимо использовать различные упражнения, игровые элементы и видео примеры. В работе описаны результаты наблюдения и сравнения двух групп с использованием разных методик. Сделан вывод о положительном влиянии на физическую подготовленность регулярных занятий плаванием с использованием разных учебных приёмов.

**Ключевые слова:** плавание, средняя школа, методика обучения.

Плавание – интересный, массовый и популярный вид спорта. Вид гармоничного развития ребёнка в среднем школьном возрасте. В этом возрасте ребёнок уже осознанно осваивает технику, выполняет многие сложные упражнения в воде. Судить о том, как ребёнок прогрессирует просто. Достаточно посмотреть на его результаты, эмоциональный настрой, успехи. В школьном возрасте приобщение ребёнка к физкультуре благоприятно сказывается на его общем физическом состоянии. Для

повышения интереса, мотивации к занятиям плавания были разработаны разные занятия для двух групп [1].

Для проведения исследования были приглашены дети, занимающиеся 2 года в бассейне, умеющие держаться на воде. Общее количество испытуемых – 45 человек, возраст – от 10-11 лет. Эксперимент проводился в период с января 2021 года по апрель 2021 года. Контрольные нормативы включали 25 м и 50 м. Результаты исследования представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Средние результаты сдачи контрольных нормативов (январь 2021)**

Период исследования	Проплывание(м)			
	25	50	25	50
	1 группа А (музыкальное сопровождение)		2 группа Б	
январь	30сек.	50сек.	35сек.	55сек.

Для развития уровня физических качеств школьников исследования были организованы занятия в кабинете для просмотра видео уроков, где были показаны различные упражнения на дыхания, работа рук, ног. Рассказаны основные ошибки при выполнении различной техники плавания, влияния плавания на работу различных системы организма, как плавание укрепляет лёгкие, позвоночник. Во время занятий в группе А включали во время тренировки музыку. Просмотр был перед началом разучивания новых упражнений. Так же во время занятий в воде были при-

глашены спортсмены, которые наглядно показывали упражнения детям [2].

Которые предусматривали ряд задач:

- 1) Повысить интерес, улучшить результат;
- 2) Повысить уровень развития общей и специальной физической подготовленности.

Периодичность проведения занятий, длительность которых достигала одного часа, составляла 2 раза в неделю. Совершенствование техники плавания осуществлялось на дистанциях 25 и 50 метров.

Таким образом, за одно занятие школьники проплывали до 1300 м. По окончании эксперимента в апреле было организовано повторное исследование по тем же критериям, которые были проведены в январе. В результате было установлено, что

результаты у 1 группы во время занятий с музыкальным сопровождением были выше, чем у второй испытуемой группы.

Полученные данные отражены в таблице 2

Таблица 2. Средние результаты сдачи контрольных нормативов (апрель 2021 г.)

Период исследования	Проплавание (м)			
	25	50	25	50
	1 группа (музыкальное сопровождение)		2 группа	
апрель	27сек.	48сек.	34сек.	53сек.

Динамика контрольных результатов школьников с января по апрель 2021 можно проследить на рисунках 1 и 2.

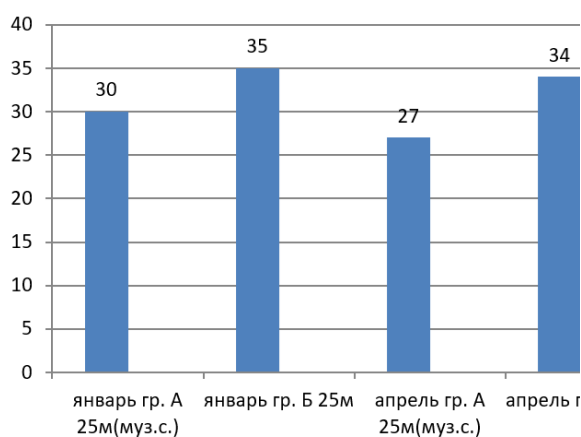


Рисунок 1

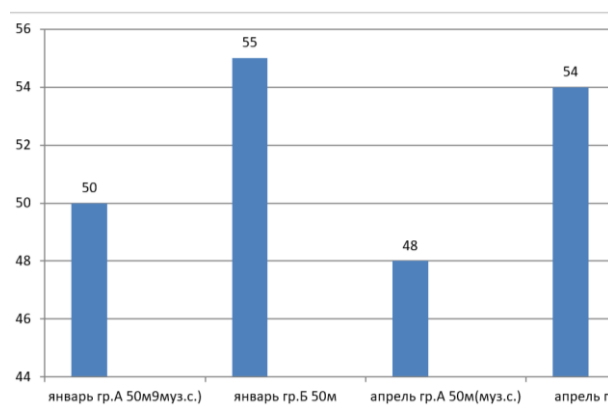


Рисунок 2

**Выводы.** Проанализировав результаты выполненной исследовательской работы, я изучила и сравнила две группы школьников от 10-11 лет. Изначально результаты двух групп были примерно одинаковые. По результатам всех критериев оценки видно, что дети, у которых во время занятия играла музыка улучшили свои резуль-

таты за период с января 2021 по апрель 2021 г. в отличие от второй группы. Это показывает то, что музыка и просмотр видео перед началом занятий улучшили результаты, особенно это видно на группе, в которой было музыкальное сопровождение. А так же повысился уровень физического развития.

#### Библиографический список

1. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования // Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. М.: Изд-во «Академия», 2014. – 320 с.
2. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом // Баранов В.А., Петрова Н.Л. – М.: Изд-во «Человек», 2013. – 148 с.
3. Плавание. Игровой метод обучения // Карпенко Е., Коротнова Т. и др. – М.: Изд-во Терра-спорт, 2009. – С. 48.
4. Булгакова Н.Ж. Обучение плавания в школе. – М.: Просвещение, 2004. – 191 с.
5. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 240 с.

6. Федосова А.А. Исследование физической активности детей школьного возраста с нарушением осанки занимающихся оздоровительным плаванием в бассейне H<sub>2</sub>O. – Саранск, 2020. – С. 45-50.

7. Федосова А.А. Нужны ли игры на уроке физкультуры по элективной дисциплине "Плавание" в Петрозаводском государственном университете? // Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Туризм и образование: исследование и проекты": научно электронное издание. – Петрозаводск: ПетрГУ, 2018.

### **STUDY AND COMPARE SWIMMING ACTIVITIES USING DIFFERENT EDUCATIONAL METHODS IN CLASSES WITH PUPILS**

**A.A. Fedosova**, *Senior Lecturer*  
**Petrozavodsk State University**  
**(Russia, Petrozavodsk)**

***Abstract.** To increase the interest of school-age children in classes, to create a positive, emotional background for them, it is necessary to use various exercises, game elements and video examples. The paper presents the results of observation and comparison of two groups using different methods. The conclusion is made about the positive impact on the physical fitness of regular swimming classes using different training techniques.*

***Keywords:** swimming, secondary school, teaching methods.*