

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

(код и наименование направления подготовки)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Влияние плавания и туризма на физическое развитие и физическую  
подготовленность учащихся младших классов»

Студент

М. Р. Белокопытова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

В. В. Горелик

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тольятти 2019

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Белокопытовой Марины Робертовны по теме:

«Влияние плавания и туризма на физическое развитие и физическую  
подготовленность учащихся младших классов»

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства и характеризуется тем, что у ребёнка появляется новый статус: он ученик и ответственный человек. И эта новая социальная роль требует развития у ребёнка определённых психических свойств и опирается на уже развитые свойства.

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды. Ведь купание и плавание поднимают настроение, закаляют организм, укрепляют веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность влияния плавания и туризма на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся младших классов.

Согласно гипотезе исследования: предполагается, что использование программы «Плавание и туризм» будет эффективно влиять на физическое развитие и физическую подготовленность детей младших классов если:

– отобраны упражнения с учетом возрастных особенностей детей (игровая мотивация, составление проблемных ситуаций).

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы (42 источника) и 1 приложения. Текст работы иллюстрирован 5 таблицами, 5 рисунками.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ПЛАВАНИЯ И ТУРИЗМА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ</b> .....	8
1.1. Понятие физического развития и физической подготовленности в научно-педагогической литературе.....	8
1.2. Особенности физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов .....	13
1.3. Возможности плавания и туризма в физическом развитии и увеличении физической подготовленности учащихся младших классов .....	19
Выводы по главе 1.....	24
<b>ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	26
2.1. Задачи исследования.....	26
2.2. Методы исследования.....	26
2.2.1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования .....	26
2.2.2. Педагогическое наблюдение.....	27
2.2.3. Педагогический эксперимент .....	27
2.2.4. Тестирование двигательных качеств .....	34
2.2.5. Методы математической статистики .....	37
2.3. Организация исследования .....	37
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	39
3.1. Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов .....	39
3.2. Анализ результатов исследования.....	43
Выводы по главе 3.....	51
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	53
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	54
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	58

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В современной школе спорту уделяется очень большое внимание, ведь без хорошей физической формы невозможно эффективно овладевать всеми предметами школьной программы, вести здоровый образ жизни. Умственный труд требует постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых, в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

В связи с тем, что у школьников участились проблемы со здоровьем, их физическое воспитание стало актуальным как никогда. Физическое воспитание способствует повышению иммунитета, закаливанию, гармоничному развитию всех систем организма.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства и характеризуется тем, что у ребёнка появляется новый статус: он ученик и ответственный человек. И эта новая социальная роль требует развития у ребёнка определённых психических свойств и опирается на уже развитые свойства.

Известно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития многих физических качеств. В широком смысле физическое развитие предполагает изменение морфологических (строения, объем мышц) и функциональных (развитие силы, ловкости, точности движений, выносливости и т. п.) особенностей организма младшего школьника. В младшем школьном возрасте происходит бурное развитие организма ребенка. У него активно формируются нервная, костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы полноценного физического развития. В возрасте младших школьников дети особенно нуждаются в свободе двигательной деятельности. Учет возраста детей, и особенности их строения позволяет грамотно дозировать и чередовать нагрузку, которая должна быть интенсивной, но не чрезмерной.

Грамотно выстроенная система активных упражнений для детей способствует совершенствованию аппарата движения и скелета младшего школьника, его сердца и сосудистой системы. Физическая активность нормализует работу центральной нервной системы (далее ЦНС), способствует умению ребенка координировать работу мозга и конечностей, иными словами, способствует отработке ловкости, улучшает функциональные возможности органов дыхания.

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды. Ведь купание и плавание поднимают настроение, закаляют организм, укрепляют веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде.

На необходимость физического развития у школьников указывают в своих работах В.И.Лях [15], А.П.Матвеев [18], В.С.Быков [6], О.Н.Маркова [17] и другие исследователи.

Таким образом, содержание школьного образования должно обеспечить физическое развитие и физическую подготовленность учащихся младших классов.

На основании вышесказанного представляется актуальным изучить тему влияния плавания и туризма на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся младших классов.

Отметим, что огромное влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся младших классов оказывает плавание и туризм. Однако практики использования плавания и туризма как средства физического развития учащихся младших классов недостаточно.

На основании вышеизложенного, нами было установлено противоречие между необходимостью физического развития у детей младших классов, и недостаточным использованием плавания и туризма в данном процессе.

Выявленное противоречие позволило нам обозначить проблему исследования: какова возможность физического развития детей младших классов посредством плавания и туризма?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Влияние плавания и туризма на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся младших классов».

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность влияния плавания и туризма на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся младших классов.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей младших классов.

**Предмет исследования:** влияние плавания и туризма на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся младших классов.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что использование программы «Плавание и туризм» будет эффективно влиять на физическое развитие и физическую подготовленность детей младших классов если:

– отобраны упражнения с учетом возрастных особенностей детей (игровая мотивация, составление проблемных ситуаций).

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать понятие физического развития и физической подготовленности в научно-педагогической литературе;
2. Разработать и апробировать программу «Плавание и туризм» по направлению на улучшения физического развития и повышения физической подготовленности учащихся младших классов;
3. Определить эффективность влияния разработанной программы по «Плаванию и туризму» на физическое развитие и уровень физической подготовленности учащихся младших классов;

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме; психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и

контрольный этапы), качественный и количественный анализ эмпирических данных.

Теоретической основой исследования являются работы Н. Ф. Виноградовой, Г. А. Марковой, Л. В. Загик, С. А. Козловой, И. С. Хомякова, Л. Д. Вавиловой, Н. А. Стародубовой, Ш.А. Амоношвили, Р.С. Буре, А.В. Запорожца, М.И. Лисиной, В.А. Сухомлинского, И.В. Сушковой, А.С. Спиваковской, Н.Е. Щурковой и многие другие.

Новизна исследования заключается в том, что выявлена возможность использования плавания и туризма в физическом развитии детей младших классов.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что обоснована возможность использования плавания и туризма в физическом развитии детей младших классов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанное содержание программы по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма может быть использовано в образовательном процессе школьных образовательных организаций.

База исследования - МОБУ СОШ №1.

В данном исследовании испытуемые – 40 детей в возрасте 7-8 лет, их них 50% мальчики и 50% девочки.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы (42 источника) и 1 приложение. Текст работы иллюстрирован 5 таблицами, 5 рисунками.

# ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ПЛАВАНИЯ И ТУРИЗМА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

## 1.1. Понятие физического развития и физической подготовленности в научно-педагогической литературе

На сегодняшний день одним из важнейших направлений в становлении и развитии ребенка является физическое воспитание.

Физическое воспитание – это организованный процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья ребенка, развитие гармоничной и социально активной личности.

Основная цель физического воспитания – формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и здорового образа жизни. Достижение данной цели воплощается посредством системы педагогических принципов физического воспитания [11].

Физическое развитие – это процесс формирования и последующего изменения естественных форм и функций организма ребенка и основанных на них физических качеств. В широком смысле физическое развитие предполагает развитие физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость) и двигательных способностей (координация и глазомер).

Физическое развитие решает ряд задач, которые поставлены и сформулированы в соответствии с особенностями психического и анатомо-физиологического развития детей. В этой связи задачи физического развития детей принято делить на образовательные, воспитательные и оздоровительные. Каждая из задач в отдельности и все они в совокупности направлены на формирование и развитие у детей экономных, осознанных и рациональных движений, а также накопление каждым ребенком необходимого двигательного опыта для успешного применения его в повседневной жизни.



Задачи физического развития детей:

Оздоровительные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов; осуществление всестороннего физического совершенствования функций организма;

- закаливание организма;

- повышение работоспособности;

- формирование правильной осанки и изгибов позвоночника;

- развитие сводов стопы и гармоничного телосложения; совершенствование деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем;

- развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.

Образовательные задачи физического развития:

- овладение и усвоение специальной физкультурной терминологии, обогащение и расширение словарного запаса;

- развитие мышления, памяти и воображения;

- приобщение к занятиям физической культурой и спорту;

- расширение и закрепление знаний об окружающей природе и ее влиянии на организм.

Воспитательные задачи физического развития:

- формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;

- формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;

- формирования грациозности, пластичности и выразительности движений;

- формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;

- формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.;
- формирование и воспитание навыков гигиены и самообслуживания;
- воспитание навыков оказания помощи взрослому (родителям, воспитателю и т.д.) при проведении режимных моментов, игр и т.п.

Кратко рассмотрим основные физические качества. Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени [26].

Важным физическим качеством человека является выносливость. Выносливость - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности [26].

Ловкость – это совокупность координационных способностей и способности выполнения двигательных действий с нужной амплитудой движения. Для развития ловкости необходимо:

- Использование упражнений, при выполнении которых происходит постоянная смена структуры действий.
- Упражнения необходимо изменять, либо вносить изменения, сохраняя элемент новизны.
- Выполнение заданий и двигательных действий в незнакомой ситуации.

Физическая подготовленность - это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности [2].

Грамотно выстроенная система активных упражнений для детей способствует совершенствованию аппарата движения и скелета дошкольника, его сердца и сосудистой системы, которой пронизано все тело.

Физическая активность нормализует работу ЦНС, способствует умению малышки координировать работу мозга и конечностей, иными словами, способствует отработке ловкости, улучшает функциональные возможности органов дыхания.

Еще одна функция движения в этом возрасте – это роль клапана, который позволяет сбросить эмоциональное и нервное возбуждение. Процесс активной деятельности позволяет психик ребенка сохранять равновесие и стабильность. Двигательная активность детей позволяет им развивать не только данные физического плана, но и волевые качества, позволяющие преодолевать трудности. Выполняя упражнения, тренирующие тело, дети познают окружающий мир и учатся самостоятельности [13].

От физического труда детей школьного возраста зависит их здоровье, так как при должной активности стимулируется работа легких, эндокринных желез, улучшается пищеварение, во-первых, благодаря активизации перистальтики, во-вторых, усилению всасывания полезных веществ. Значительно улучшается терморегуляция и теплообмен, тренируется сердце и вся сосудистая система.

Выделяют следующие принципы физического развития детей младшего школьного возраста

**Принцип непрерывности.** Данный принцип основан на ряде положений: физическое воспитание – это целостный, непрерывный процесс, который состоит из системы последовательных занятий, построенных по принципу «от простого к сложному»; преемственность физических занятий, используемых педагогом во время организации занятий, важным является соблюдение систематичности проводимых занятий и интервала между ними (важно не допускать большого интервала между занятиями).

**Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха.** Данный принцип основан на разумности физических нагрузок, их чередования с отдыхом, который обеспечивает восстановление работоспособности организма. Система чередования нагрузок и отдыха

должна строиться на основании разновременности, с целью достижения максимального результата от занятий и процесса восстановления (отдыха). Большое значение имеет и интервал времени между занятиями и отдыхом. В том случае, если интервал между занятиями слишком длинный, то достигнутый эффект может быть ослаблен или частично потерян. В этом случае возникает необходимость повторения пройденных ранее занятий, и восстанавливать физическую форму.

Таким образом, специфичность данного принципа выражена в строго установленной системе чередования отдыха и физических нагрузок. Реализация принципа достигается путем:

- рационального повторения физических занятий;
- рационального чередования отдыха и нагрузок;
- вариативностью и повторностью нагрузок и заданий.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Согласно данному принципу эффективность физических занятий находится в зависимости от систематического повышения требований к двигательным умениям. Повышение требований осуществляется за счет увеличения нагрузок, усложнения заданий и т.д. Физические занятия, согласно данному принципу, должны выстраиваться по принципу прогресса, то есть постоянного и систематического усложнения заданий, на основании имеющихся навыков и умений. Важным условием является то, что усложнения занятий и увеличение нагрузки должно осуществляться на основании достигнутых результатов и быть рациональным.

Не стоит допускать перегрузок детей, посредством недоступных им занятий, в силу физического несовершенства. Такой подход может отрицательно сказаться не только на физическом здоровье детей, но и сформировать негативное отношение к занятиям физической культурой. Таким образом, данный принцип предусматривает постепенное и планомерное увеличение физической нагрузки и сложности физических

упражнений, в соответствии с возможностями детей и имеющимися у них навыками.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Данный принцип предусматривает два основных положения, на основании которых определены типичные формы динамики общей нагрузки на организм детей в процессе физического воспитания: осознание возможностей каждого ребенка, имеющихся у него знаний, умений и навыков, умения применять их в повседневной жизни; формирование и развитие инициативности, самостоятельности, активного и творческого отношения к занятиям физической культурой.

Принцип наглядности. Согласно данному принципу, эффективность физического воспитания во многом зависит от привлечения органов чувств ребенка в процессе занятий физической культурой. Принято выделять три формы наглядности: зрительная наглядность: показа движений, чтение пособий, методической литературы и т.д.; звуковая наглядность: осуществляется в виде различных звуковых сигналов (словесные команды, свисток, хлопки и т.д.); двигательная наглядность: наиболее важный вид наглядности, особенно при обучении новым и сложным двигательным действиям (уточнение движений, динамика движений, амплитуда и т.д.).

Принцип доступности и индивидуализации. При реализации принципа доступности спортивному педагогу необходимо учитывать физическую подготовленность занимающихся, как они переносят нагрузку, и какой объём могут выполнить. Необходимо также учитывать интеллектуальное развитие занимающихся, их субъективные установки, целеустремлённость, желание и волевое проявление в освоении двигательных действий.

## **1.2. Особенности физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов**

Как правило, общая характеристика младшего школьного возраста охватывает период развития детей в возрасте от 6-7 до 10-11 лет. Для детей

этого возраста характерно начало учебы в школе, и завершение начальной школы к концу младшего возраста.

Конечно, дети младшего школьного возраста имеют еще много общего с дошкольниками. Их поведение до сих пор можно охарактеризовать наивностью и легкомыслием. Однако с каждым годом они ослабевают, привнося в поведение взрослые черты характера. Постепенно исчезает детская непосредственность, уступая дорогу любознательности. На первое место выходит не игра как таковая, которая являлась главным развивающим занятием дошкольного периода, а познавательная деятельность. У школьника происходит смена социального статуса, которая не может ни оказывать влияние на его психологию. Именно в период с семи до десяти лет возникает кризис социального «я», в течение которого ребенок учится смотреть на себя под другим углом через призму отношений со своими одноклассниками, учителем и качеством получаемых оценок [7].

Прежде всего, у ребенка младшего школьного возраста происходит развитие таких качеств, как произвольность и обязательность. И зачастую от них зависит успешность его учебной деятельности.

Изменение в психологии школьника вызвано стремление к познанию и поощрение его со стороны школы.

Меняется качество его мышления. В младших классах восприятие и внимание еще неустойчиво, а аналитическое мышление развито слабо. Поэтому первые годы учебы посвящены развитию способности сосредотачивать свое внимание и наблюдать. В процессе школьной деятельности учителя часто формируют данные качества через эмоциональную сферу ребенка, которая развита очень хорошо.

Внимание школьников еще произвольно, однако, в начальном школьном возрасте ребенок вполне может сосредоточить его даже на не интересных для него вещах.

Главное в течение первых лет жизни – развить у школьника волю и произвольное внимание, заложить правильную мотивацию к учебной деятельности.

Мышление ребенка постепенно осуществляет переход от наглядно-образного к словесно-логическому. Но на первых порах дети еще нуждаются в образных примерах. Впоследствии у них развивается способность к анализу и пониманию причинно-следственных связей.

Мышление младших школьников, как и их психология, находится в тесной взаимосвязи с развитием речи. Увеличивая словарный запас, они совершенствуют и свой интеллект. В процессе развития ребенка в начальных классах уже можно выявить психологические особенности и наклонности детей. Педагоги выделяют три группы, в соответствии с которыми выявляются сильные и слабые стороны, которые отражаются на учебной деятельности и поведении школьников. «Теоретики» проявляют способности в речи и речевом оформлении решения задач, «практики» руководствуются практическими действиями, которым нужна опора в виде наглядности. «Художники» – это дети, которые мыслят образно. Развитие памяти также лежит в основе успешной учебной деятельности.

Как уже было сказано, в процессе развития ребенка-школьника происходит много перемен. На психологию оказывают влияние не только изменения в образе мышления ребенка, но в особенности смена социального статуса, новое окружение, новые обязанности.

У него формируются особые поведенческие навыки, появляется чувство коллективизма.

В этом возрасте дети учатся взаимопомощи. Особое место занимает развитие нравственности школьников, на которое сильное влияние оказывает педагог. Учитель младших классов – это авторитет, который способен влиять на податливую и внушаемую психику ребенка. Именно поэтому психологическое развитие младшего школьника во многом зависит от нравственных качеств педагога. В процессе учебной деятельности в

начальных классах претерпевает изменение и самооценка ребенка. В данном случае она может либо повыситься, либо наоборот. Опасность колебания самооценки состоит в том, что именно она влияет на мотивацию ребенка к учебе. Так, высокая самооценка дает стимул к успешной познавательной деятельности, в то время как заниженная, напротив, отобьет интерес к учебе надолго [16].

В процессе развития ребенка происходит не только изменение мышления, самооценки, статуса, но и его самосознания, которое отражается на эмоциональной сфере. Кризис социального «я» вызывает крах прежних ценностей и формирование новых. Старые увлечения могут более не радовать, зато неожиданно появляются новые интересы, которые также быстро могут отойти в сторону. Ключевую роль в этом начинает играть познавательная деятельность.

Организм младшего школьника претерпевает серьезные изменения в физиологическом и морфологическом плане, по строению он начинает напоминать организм взрослого человека (например, увеличивается грудная клетка, объём желудка, совершенствуется нервно-психическая деятельность, меняется количество лимфатических узлов).

В 7-8 лет скелет ребёнка до конца не сформирован. По-прежнему отмечается высокий уровень гибкости костей, обусловленный прослойкой из хрящевой ткани. Наиболее гибким в этом возрасте остается позвоночник.

Что касается мускулатуры, то в младшем школьном возрасте уровень её силы не самый высокий. Мышцы пресса и спины слабые, также недостаточно силён и опорный аппарат. Именно поэтому так важно, чтобы дети имели возможность играть в подвижные игры и вообще активно двигаться на свежем воздухе: это им необходимо для укрепления мышц и опорного аппарата [16].

Анализируя особенности сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста, можно отметить главную из них - огромную жизнеспособность. Это значит, что у ребёнка в этом возрасте широкие



сосуды с эластичными стенками, что очень благоприятно физическое развитие детей младшего школьного возраста отражается на работе сердечной мышцы, несмотря на неразвитые функции нервной системы, отвечающей за этот процесс.

Физическое развитие младшего школьника позволяет сделать двигательную деятельность особенно разносторонней. Дети с лёгкостью справляются с разными упражнениями, действуют сознательно и намеренно [7].

Для физического развития детей младшего школьного возраста характерны следующие анатомо-физиологические особенности:

- Кожные покровы утолщаются, но ребенок все же нуждается в хорошей защите и присутствует риск переохлаждения или же перегрева;

- В период 7 - 9 лет костная ткань и система школьника еще не является достаточно окрепшей. Именно поэтому необходим контроль над правильной осанкой, что позволяет предотвратить развитие сколиоза;

- В младшем школьном периоде наблюдается постепенное повышение артериального давления и снижение уровня пульса;

- В 7-8 лет у детей заметно ускорение роста, что связано с некоторыми формированиями, происходящими в эндокринной системе организма ребенка;

- Младший школьный возраст характеризуется укреплением иммунной системы. Некоторые заболевания могут протекать значительно легче [34].

Основные особенности физиологии детей требуют тщательного контроля. В данном возрастном периоде у ребенка происходит смена зубов, увеличение массы тела, нарастание мышечной ткани и другие процессы. Внутренние органы также претерпевают определенные изменения, которые могут отражаться на внешнем развитии. Каждый момент и все физиологические особенности требуют внимания и контроля, ведь от этого зависит дальнейшее формирование [6].

Нервная система и психика ребенка также претерпевает некоторые изменения. У детей формируется логическое мышление, двигательные способности и появляется выраженная эмоциональность.

Также отметим, что в младшем возрасте у ребенка происходит переформирование личности. К основным изменениям можно отнести три фактора:

- Переход от непроизвольной к произвольной деятельности. Ребенок после шести лет начинает оценивать ситуацию, продумывая свои действия в соответствии с обстоятельствами. В этом возрасте дети начинают контролировать свои поступки, самостоятельно принимают решение по простым повседневным вопросам;

- Планирование действий. Школьники постепенно начинают думать наперед, продумывая несколько сценариев развития событий. Учаась в школе, ребята любят планировать, мечтать, ставить себе цели и задачи. При правильной мотивации эти задачи становятся вполне осуществимыми, и стимулируют ребенка всесторонне развиваться;

- Рефлексия. Дети учатся находить баланс между отдыхом и учебой, работой и развлечениями. Благодаря развитию рефлексии, ребенок учится контролировать себя, подготавливаясь к новым испытаниям, которые готовит для него конец младшего школьного возраста, и, в целом, взрослая жизнь [10].

Психика ребенка развивается, приобретает новые качества и покоряет новые горизонты. Это связано, в первую очередь, с появлением и реализацией всевозможных требований, предъявляемых школьникам в начальной школе. Учебная деятельность способствует всестороннему развитию ребенка, готовит его ко взрослой жизни. Как уже было отмечено выше, именно она способствует становлению личности школьника, помогает ему реализовать весь свой потенциал.

### **1.3. Возможности плавания и туризма в физическом развитии и увеличении физической подготовленности учащихся младших классов**

Плавание - это вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Официально плавание как вид спорта включает в себя ряд дисциплин, по каждой из которых проводят соревнования различного уровня:

- собственно плавание,
- синхронное плавание,
- водное поло,
- прыжки в воду [17].

Смысл спортивного плавания заключается в преодолении определенной дистанции тем или иным стилем за минимальное время.

Рассмотрим основные способы спортивного плавания:

1. Кроль – традиционно считается самым быстрым способом. При плавании кролем спортсмен работает поочередно правой и левой рукой, делая мощные гребки, ноги при этом совершают непрерывные ножницеобразные движения вверх-вниз. Этот стиль спортивного плавания является самым быстрым, а кроме того, он является самым эффективным в том случае, когда предстоит заплыв на длинные дистанции. Он тренирует выносливость и позволяет сохранять силы на протяжении всего участка [33].

Пловец может даже менять варианты стиля по ходу заплыва, так как кроль может выполняться в нескольких вариантах:

- Кроль на груди. Это классический вариант скоростного плавания, который популярен и применим среди спортсменов. Плавая таким образом, пловец находится в положении лицом вниз, а руки его совершают широкие попеременные гребки вдоль тела. Также активно помогают плыть и ноги. Они осуществляют параллельно с руками движения, которые похожи на ножницы и производятся они в вертикальной плоскости. Стиль плавания на груди позволяет благодаря синхронности движений развить значительную

скорость и проплыть необходимое количество метров вольный стиль позволяет с высоким уровнем показателей;

- Кроль на груди применяется в спортивных соревнованиях достаточно давно. Хотя изначально представителем вольного стиля считался брас. Этот стиль не является самым быстрым, а кроме того, он требует достаточно больших энергетических затрат. Но зато, благодаря ему, спортсмен всегда может прекрасно сдать нормативы на выносливость. Ввиду некоторых своих недостатков в скоростной практике ему на смену и пришел кроль на груди;

- Кроль на спине. Этот вид плавания не сильно отличается от своего собрата. Отличие в положении тела – спортсмен находится все время на спине лицом вверх. Также старт осуществляется непосредственно из воды, тогда как, к примеру, брасс или баттерфляй стартует с тумбы. Руки осуществляют те же попеременные широкие броски, а ноги двигаются в стиле ножниц. Считается, что кроль на спине – это более легкий вариант плавания. Кроме того, кроль на спине уступает по скорости своему предшественнику. Он всего лишь на третьем месте по скоростным показателям [23];

- Кроль на спине и кроль на груди – два взаимозаменяемых способа. Спортивное плавание не запрещает чередовать их между собой в соревнованиях по вольному стилю плавания. Многие спортсмены уверены, что такая вариация позволяет добиться новых улучшенных показателей.

2. Баттерфляй (дельфин) – стиль, при котором пловец совершает мощные гребковые (маховые) движения сразу двумя руками.

Одновременно, при этом происходит волнообразная работа корпуса и ног. Чтобы хорошо плавать баттерфляем, важно быть физически сильным и выносливым.

3. Способ «На спине» – похож технически на кроль. Спортсмен в положении на спине совершает гребковые движения по очереди левой и правой рукой и работает ногами в вертикальной плоскости. Единственный способ, в котором голова пловца находится над водой.

4. Брасс. При плавании этим способом спортсмен производит одновременные широкие гребки руками с выносом их перед собой и мощные гребки-толчки ногами. Этот стиль относится к самым медленным.

5. Комплексное плавание – плавание по очереди отрезков 25-50 метров всеми четырьмя стилями [19].

Рассмотрим пользу плавания для организма:

1. Регулярные занятия в воде, температура которой не превышает 27 градусов, оказывают закаливающее действие. Температура тела всегда выше температуры воды, поэтому отдача тепла в бассейне происходит быстро;

2. Способствует правильному формированию позвоночника, профилактике сколиоза, плоскостопия, развитию всех групп мышц;

3. Укрепляет нервную систему;

4. Развивает дыхательную систему. Постоянные упражнения с задержкой дыхания развивают жизненную ёмкость легких, способствуют стимуляции газообмена;

5. Улучшает тонус сосудов [30].

Помимо колоссальной пользы для организма следует отметить еще ряд преимуществ плавания перед другими видами спорта.

1. Минимальная возможность травматизма.

2. Воспитание у юных спортсменов навыков личной гигиены [24].

Следует отметить, что в спортивном плавании нет легких и трудных стилей, чтобы достичь результата нужно работать над техникой, силой, выносливостью, что достигается ежедневными тренировками.

Спортивному плаванию обучают в спортивных школах с 5-7 лет.

Однако, как и любой вид спорта, плавание имеет ряд ограничений по состоянию здоровья. Их следует иметь в виду родителям, планирующим определить ребенка в секцию спортивного плавания.

Опишем основные противопоказания спортивного плавания:

1. Заболевания нервной системы с судорожным синдромом;

2. Любые, даже незначительные аномалии сердца;

3. Заболевания органов носоглотки, при которых имеются нарушения носового дыхания;
4. Частые отиты, тонзиллиты;
5. Заболевания крови;
6. хронические кожные заболевания;
7. любые острые заболевания до полного излечения [41].

В этих случаях следует ограничиться посещением оздоровительных групп бассейна, где значительно меньше нагрузка, частота и продолжительность занятий.

Туризм в воспитательно-образовательной деятельности занимает значительное место и имеет образовательную, оздоровительную и воспитательную ценность [8].

Туризм, в переводе с французского языка, означает прогулка, путешествие. А главными его целями являются: развлечение, релаксация и познание. Туристическая деятельность направлена на решение задач сохранения и укрепление здоровья младших школьников, не только физического, но и психического; развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, на формирование у них потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании [15].

Туризм – важнейшее средство воспитания, которое, благодаря своему многообразию и универсальности открывает широкие возможности для практической подготовки школьника к взрослой жизни. Для детей туризм - способ активного отдыха, увлекательное занятие, завораживающий образа жизни. А для педагогов туризм – способ лучше и ближе понять своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие [11].

Важную роль в подготовке к туристической деятельности играет обучение детей ориентированию, у детей формируются навыки ориентировки в пространстве и на определенной местности, развивается глазомер, ловкость, быстрота реакции. Это могут быть игры-задания по отыскиванию заданного предмета, целенаправленное движение по стрелкам-

ориентирам с указанием направлений: вправо, влево, вперед, назад и т. д., разработка карты-схемы или плана участка или территории школьного учреждения, действия по словесным командам. В результате проведения такой предварительной работы у детей развивается двигательная координация, скоростно-силовые качества, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, воля и целеустремленность [29].

Также важны игры-эксперименты, в которых дети знакомятся со свойствами природных объектов, предметов, природными явлениями, учатся применять полученные знания в практической деятельности. Для самостоятельных исследований дети используют карты-схемы.

Главную роль в подготовке к выходу на туристскую тропу несёт подвижная игра на развитие всех физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости и т. д. ; гимнастика, закаливающие процедуры. Основные задачи каждого путешествия: закаливание детского организма, тренировка и закрепление физических качеств, активный отдых, и, конечно – познание родного края, воспитание патриотических чувств, заботливого отношения к природе, умения видеть, ценить и преумножать ее богатства [22].

На конечном пункте следования организуются мероприятия спортивно-развлекательного характера с элементами эстафеты, состязаний, с применением полученных навыков. Для детей очень важен эмоциональный настрой и эмоциональное состояние при проведении подобных мероприятий, иначе цель путешествия не будет достигнута. Поэтому желательно продумать и приготовить различные интересные атрибуты для игр и соревнований, как по пути следования группы, так и в конечном пункте. Детей могут встречать сказочные персонажи и герои литературных произведений. Для детей весь поход – это игра, где они активно участвуют и учатся поступать согласно создавшейся ситуации, они очень энергичны, и направить энергию в нужное русло – задача педагогов.

## Выводы по главе 1

Для физического развития детей младшего школьного возраста характерны следующие анатомо-физиологические особенности:

- Кожные покровы утолщаются, но ребенок все же нуждается в хорошей защите и присутствует риск переохлаждения или же перегрева;

- В период 7 - 9 лет костная ткань и система школьника еще не является достаточно окрепшей. Именно поэтому необходим контроль над правильной осанкой, что позволяет предотвратить развитие сколиоза;

- В младшем школьном периоде наблюдается постепенное повышение артериального давления и снижение уровня пульса;

- В 7-8 лет у детей заметно ускорение роста, что связано с некоторыми формированиями, происходящими в эндокринной системе организма ребенка;

- Младший школьный возраст характеризуется укреплением иммунной системы. Некоторые заболевания могут протекать значительно легче.

Плавание - это вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Туризм, в переводе с французского языка, означает прогулка, путешествие. А главными его целями являются: развлечение, релаксация и познание.

Плавание и туристическая деятельность направлены на решение задач сохранения и укрепление здоровья младших школьников, не только физического, но и психического; развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, на формирование у них потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Рассмотрим пользу плавания для организма:

1. Регулярные занятия в воде, температура которой не превышает 27 градусов, оказывают закаливающее действие. Температура тела всегда выше температуры воды, поэтому отдача тепла в бассейне происходит быстро;



2. Способствует правильному формированию позвоночника, профилактике сколиоза, плоскостопия, развитию всех групп мышц;

3. Укрепляет нервную систему;

4. Развивает дыхательную систему. Постоянные упражнения с задержкой дыхания развивают жизненную ёмкость легких, способствуют стимуляции газообмена;

5. Улучшает тонус сосудов.

Туризм – важнейшее средство воспитания, которое, благодаря своему многообразию и универсальности открывает широкие возможности для практической подготовки школьника к взрослой жизни. Важную роль в подготовке к туристической деятельности играет обучение детей ориентированию, у детей формируются навыки ориентировки в пространстве и на определенной местности, развивается глазомер, ловкость, быстрота реакции. В результате проведения такой предварительной работы у детей развивается двигательная координация, скоростно-силовые качества, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, воля и целеустремленность.

Главную роль в подготовке к выходу на туристскую тропу несёт подвижная игра на развитие всех физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости и т. д.; гимнастика, закаливающие процедуры. Основные задачи каждого путешествия: закаливание детского организма, тренировка и закрепление физических качеств, активный отдых, и, конечно – познание родного края, воспитание патриотических чувств, заботливого отношения к природе, умения видеть, ценить и преумножать ее богатства.

## **ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Задачи исследования**

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность влияния плавания и туризма на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся младших классов.

Гипотеза исследования: процесс физического развития у детей младших классов посредством плавания и туризма будет эффективен, если:

– отобраны упражнения с учетом возрастных особенностей детей (игровая мотивация, составление проблемных ситуаций).

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие физического развития и физической подготовленности в научно-педагогической литературе;
2. Выделить особенности физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов;
3. Изучить возможности плавания и туризма в физическом развитии и увеличении физической подготовленности учащихся младших классов;
4. Провести диагностику уровня физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов;
5. Разработать и апробировать программу по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма;
6. Провести анализ результатов исследования.

### **2.2. Методы исследования**

#### **2.2.1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования**

Цель метода анализа научно-методической литературы – представить объективный анализ имеющихся по конкретной проблеме литературных данных.

При анализе научно-методической литературы нами была проведена следующая работа:

- составление библиографии - ассортимента отобранных по теме источников;
- конспектирование - ведение более детализированных записей, базу которых составляет выделение основных мыслей работы;
- цитирование — дословная запись выражений, либо цифровых данных, содержащихся в литературном источнике.

Нами была изучена и проанализирована литература по основам теории и методики физического воспитания и спорта, возрастной физиологии, педагогики и психологии.

Анализовалась специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики физического развития и увеличения физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

### **2.2.2. Педагогическое наблюдение**

Наблюдение проводилось во время занятий, в ходе оценки уровня развития двигательных способностей у детей с целью контроля за выполнением и ходом педагогического эксперимента.

### **2.2.3. Педагогический эксперимент**

Суть педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности применения средств и методов, направленных на физическое развитие и увеличение физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

В данном исследовании испытуемые – 40 детей в возрасте 7-8 лет, их них 50% мальчики и 50% девочки. 20 детей составили экспериментальную группу, и 20 – контрольную. В экспериментальной группе проводились занятия программы по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и

туризма. В контрольной группе никаких специальных занятий не проводилось.

В соответствии с общими задачами нашего исследования на формирующем этапе было необходимо разработать программу по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

Задачи:

- разработать комплекс упражнений по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания;

- практически реализовать разработанный комплекс упражнений;

- разработать и провести поход с целью увеличения физической подготовленности учащихся младших классов;

- сравнить результаты уровней физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма до и после проведения программы.

Рассмотрим последовательно решение этих задач.

Программа была разработана нами с учетом:

- 1) гипотезы исследования;

- 2) выводов, сделанных при анализе теоретических положений об особенностях физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов;

- 3) проблем физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов, выявленных по итогам проведения констатирующего эксперимента.

Цель программы: физическое развитие и увеличение уровня физической подготовленности учащихся младших классов.

Основные задачи программы:

- осуществить подбор упражнений, направленных на увеличение физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма;

- продумать использование игровых моментов для увеличения физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов;

- разработать и реализовать комплекс упражнений;

- оценить их эффективность.

Занятия проводились нами только в экспериментальной группе. В контрольной группе никаких специальных занятий не проводилось.

По плаванию всего было проведено 10 недель, по 3 занятия в неделю. Итого было проведено 30 занятий.

Упражнения на дыхание во время занятий по плаванию дали положительный результат. Увеличился ЖЕЛ, объема грудной клетки.

При обучении туристическим навыкам, упражнения с веревками у ребят улучшился результат в динамометрии левой и правой кисти.

Также был проведен 1 поход.

Продолжительность одного занятия по плаванию: 60 минут.

Опишем ход занятий:

1. Приветствие – 5 минут;
2. Разминка – 10 минут;
2. Основная часть – 40 минут;
3. Подведение итогов занятия – 5 минут.

В качестве разминки на суше нами использовались специальные упражнения, которые имитируют первые движения в воде.

1. Встать прямо. На счет 1-2 ребенок поднимается на носки, руки поднимает через стороны вверх ладонями вперед, сначала левую руку, затем таким же движением поднимает правую руку, чтобы большие пальцы рук прикоснулись друг к другу – сделать вдох. На счет 3-4 опускает через

стороны сначала левую руку, затем – правую, принимает исходное положение, делает выдох. Выполнить 6-8 раз.

2. Встать прямо. На счет 1-4 выполнять прямыми руками круговые движения назад, делает вдох. На счет 5-8 делает круговые движения вперед, выдох. Голову держать прямо, круговые движения руками выполнять с максимальной амплитудой. Повторить 2-4 раза.

3. Встать, наклонить вперед туловище, левая рука вверху ладонью вперед, правая – у бедра. Прямыми руками попеременно выполнять круговые движения вперед, как при плавании способом «кроль». На счет 1-4 поднять голову, смотря вперед, сделать вдох, на счет 5-8 опустить голову, делая выдох. Выполнить 4-6 раз.

4. Сесть на пол, наклониться назад, опираясь на локти. Приподнять прямые ноги, развести их на 30-40 см между ступнями, оттянуть и слегка повернуть внутрь носки, производить встречные движения, как при плавании способом «кроль», дыхание не задерживать. Выполнить 4-6 раз по 10-15 секунд.

5. Лечь на спину. На счет 1-2 согнуть в коленях ноги, руками взяться за голени и плотно прижать их к груди, одновременно наклоняя голову и прижимая к груди подбородок, сделать выдох, на счет 3-4 вернуться в исх. положение, делая вдох. Повторить 6-8 раз.

6. Встать на колени, прямыми руками опереться о пол. Сгибая руки касаться грудью пола 5-6 раз, голову не опускать. Выполнить 3-4 подхода.

7. Встать, затем присесть на носки, поднимая руки через стороны вверх, ладони вперед, большие пальцы касаются друг друга, голову держать прямо – выдох. Вернуться в исх. положение – вдох. Сделать 5-6 приседаний. Повторить 2-4 раза.

8. Прыжки на носках: попеременно хлопая руками то над головой, то за спиной. Дышать свободно. Выполнить 20-30 прыжков.

9. Ходьба в течение 30-40 секунд.

Во время проведения занятий нами использовались следующие стандартные упражнения:

1. Упражнение «Пузыри».

Суть упражнения заключается в том, чтобы ребенок сделал глубокий вдох, погрузил голову под воду, и начал неторопливо делать выдох через рот, пуская, таким образом, пузыри. Необходимо чтобы ребенок научился находиться под водой более 10 секунд, и при этом не глотал воду.

После освоения этой части упражнения можно научить ребенка делать вдох, который позволит ему в дальнейшем освоить способ дыхания, используемый в кроле. Делается вдох, голова погружается в воду, делается выдох ртом, голова поворачивается в сторону, таким образом, чтобы рот находился над поверхностью воды, делается следующий вдох, продолжая движения в этом же ключе.

2. Упражнение «скольжение».

Как только ребенок научился правильно выполнять это упражнение, научиться его полноценно плавать уже не составит большого труда. Основная задача скольжения – научить ребенка полноценно использовать ноги при плавании.

3. Упражнение «поплавок».

Поплавок поможет ребенку в тренировке по задержке дыхания. Ребенок делает глубокий вдох, погружается под воду с головой, обхватывает руками колени. После чего всплывает спиной вверх, разворачиваясь таким образом, что лицо все еще находится под водой.

Это упражнение позволит наглядно показать ребенку один из главных принципов плавания. Если ребенок уже уверенно выполняет поплавок, задерживая дыхание более чем на 20 секунд, предлагается выполнить поплавок без воздуха. Разумеется, «поплавок» не начнет всплывать.

«Поплавок» поможет уяснить ребенку, что при вдохе не нужно предпринимать никаких активных действий, а при выдохе необходимо приложить усилия, которые позволят держаться на воде.

Также нами был проведен 1 поход. Конспект проведения похода.

Программные задачи:

- совершенствовать двигательные качества (ловкость, выносливость, координацию движений); повышать общий и эмоциональный тонус организма; создавать благоприятные условия для нормализации физического и психического развития детей; воспитывать дружеское отношение друг к другу, умение действовать вместе.

Материал и оборудование: по цветам радуги: сшитый из клиньев парашют диаметром 3—3,5 м с пришитыми по краям кольцами по количеству детей, 7 дуг высотой 20 см, 7 обручей, кольца с разноцветными ленточками — по 2 на каждого ребёнка; музыкальный центр, аудиозапись весёлой ритмичной музыки.

Место проведения: поляна в лесу.

Ход проведения.

Дети становятся в круг. Педагог раздаёт детям кольца с разноцветными лентами.

Дети становятся в круг. Руководитель физического воспитания раскладывает в центре круга парашют. Дети берутся за него двумя руками.

Игра «Раскрывайся, парашют»

Вот он, наш парашют —

Маленький-маленький.

(Отходят назад, пока парашют не натянется.)

Раскрывайся, парашют,

Большой-большой,

(Натягивают парашют, покачиваясь влево-вправо.)

Медленно вдыхаем —

Парашют поднимаем.

(Поднимают парашют вверх — медленный вдох.)

Присядем, выдохнем —

Парашют опустим.



(Приседают, опускают парашют.)

Повторить 2—3 раза.

Игра «Карусель»

Дети сначала медленно, потом всё быстрее идут под музыку по кругу, держась одной рукой за кольца на краю парашюта. Когда музыка останавливается, дети отпускают кольца и разбегаются врассыпную. Необходимо следить, чтобы дети держались одноимённой рукой — от этого зависит их безопасность и то, в какую сторону дети начнут двигаться по кругу (если держатся правой рукой, идут по часовой стрелке, и наоборот). Повторить 2—3 раза.

Игра «Под радугой-дугой»

Радуга-дуга, небесная краса,

(Дети идут по кругу, держась рукой за парашют.)

На солнышке рождается,

Капельками дождя умывается.

Семью цветами удивляет.

(Останавливаются и поворачиваются лицом в центр круга.)

Красным цветом — о себе заявляет,

(Ходьба на месте.)

Оранжевым — свой приход подтверждает,

(Прыжки на месте.)

Жёлтым — землю радостью наполняет,

(Ходьба на месте.)

Зелёным — природу обнимает,

(Прыжки на месте.)

Голубым — нежностью изливается,

(Лёгкий взмах парашютом вверх-вниз.)

Синим — всем улыбается,

(Взмах парашютом вверх с большой амплитудой.)

Фиолетовым — со всеми прощается.

(Пока парашют поднимается вверх, дети отпускают его края и быстро вбегают внутрь круга под опадающий парашют, который их накрывает.)

Руководитель физического воспитания и воспитатель поднимают парашют, выпускают детей. Игра повторяется 3—4 раза.

Р.ф.в.

Как было весело с радугой играть!

Приходи к нам, радуга-дуга, опять!

#### **2.2.4. Тестирование двигательных качеств**

В практике физической культуры и спорта тестирование используется для контроля над состоянием учащегося, т.е. производится систематическая оценка уровня тренированности испытуемого.

Для первичной диагностики уровня физического развития и физической подготовленности испытуемых было проведено 3 тестовых упражнения.

При этом использовались следующие параметры оценки:

1. Тест на определение скоростных качеств: бег 100 метров.

Мальчики:

4.4 секунд и менее – высокий;

4.5 - 4.9 секунд – выше среднего;

5.0 – 5.5 секунд – средний;

5.6 и более секунд – низкий.

Девочки:

4.8 и менее секунд – высокий;

4.9 – 5.4 секунд – выше среднего;

5.5 – 5.9 секунд – средний;

6.0 и более секунд – низкий.

2. Тест на определение выносливости – бег на протяженной дистанции

1 км.

Мальчики:

10.00 минут и менее – высокий;

10.01 - 10.40 минут – выше среднего;

10.41 – 11.40 – средний;

11.41 и более минут – низкий.

Девочки:

11.00 минут и менее – высокий;

11.01 - 12.40 минут – выше среднего;

12.41 – 13.40 – средний;

13.41 и более – низкий.

3. Тест на определение скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно.

Мальчики:

190 и более см – высокий;

189 – 170 см – выше среднего;

169 – 150 см – средний;

149 и менее – низкий.

Девочки:

180 и более см – высокий;

179 – 160 см – выше среднего;

159 – 140 см – средний;

139 и менее – низкий.

Также для диагностики уровня физического развития испытуемых нами была использована антропометрия. Цель: определение Жизненной емкости легких (ЖЕЛ), окружности грудной клетки, мышечной силы рук испытуемых.

При этом использовались следующие нормативы.

ЖЕЛ.

Девочки:

Более 1300 – высокий;

1200 – 1299 – средний;

Менее 1199 – низкий.

Мальчики:

Более 1500 – высокий;

1400 – 1499 – средний;

Менее 1399 – низкий.

Окружность грудной клетки.

Девочки:

Более 61,1 см – высокий;

56,4 – 61,0 см – средний;

Менее 56,3 см – низкий.

Мальчики:

Более 63,3 см – высокий;

57,9 – 63,2 см – нормальный;

Менее 57,8 см – низкий.

Динамометрия правой кисти:

Девочки:

Более 14,1 – высокий уровень;

12,3 – 14,0 – средний уровень;

Менее 12,2 – низкий уровень.

Мальчики:

Более 14,6 – высокий уровень;

13,5 – 14,5 – средний уровень;

Менее 13,4 – низкий уровень.

Динамометрия левой кисти:

Девочки:

Более 13,1 – высокий уровень;

11,3 – 13,0 – средний уровень;

Менее 11,2 – низкий уровень.

Мальчики:

Более 13,6 – высокий уровень;

12,5 – 13,5 – средний уровень;

Менее 12,4 – низкий уровень.

### **2.2.5. Методы математической статистики**

В качестве метода математической статистики был выбран t-критерий Стьюдента.

t-критерий Стьюдента используется для определения статистической значимости различий средних величин. Может применяться как в случаях сравнения независимых выборок, так и при сравнении связанных совокупностей.

В нашем случае сравнивались независимые выборки (экспериментальная и контрольная группы на контрольном этапе исследования).

### **2.3. Организация исследования**

Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев в МКОУ СОШ №1.

**На первом этапе** мы занимались изучением литературы, анализировали и обобщали информацию из различных источников. На этом этапе велась работа по изучению особенностей функционального состояния детей младшего школьного возраста. Был определен объект, предмет, гипотеза бакалаврской работы, поставлены задачи.

**На втором этапе** мы проводили эксперимент; получили и статически обработали результаты тестирования. На этом этапе были сформулированы выводы по исследовательской работе и подготовлены методические рекомендации.

По плаванию всего было проведено 10 занятий, по 3 занятия в неделю. Итого было проведено 30 занятий. В данном исследовании испытуемые – 40 детей в возрасте 7-8 лет, их них 50% мальчики и 50% девочки.

Также был проведен 1 поход.

**Третий этап** был связан с завершением бакалаврской работы. В этот период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли работу в соответствии с требованиями ГАК.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

## ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1. Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов

Сначала нами была проведена антропометрия испытуемых. Для выявления уровня физического развития мы выявляли ЖЕЛ, окружность грудной клетки и мышечную силу рук (динамометрия).

Полученные результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Результаты первичной диагностики уровня физического развития

№ испытуемого	ЖЕЛ	Окружность грудной клетки	Динамометрия правая кисть	Динамометрия левая кисть	№ испытуемого	ЖЕЛ	Окружность грудной клетки	Динамометрия правая кисть	Динамометрия левая кисть
Экспериментальная группа					Контрольная группа				
1 дев.	1199	56,9	13,5	12,5	21 дев.	1200	56,0	12,6	12,2
2	1200	60,4	13,8	11,4	22	1189	57,9	12,8	12,7
3	1189	61,5	14,1	13,1	23	1275	59,0	11,9	11,6
4	1275	57,3	12,6	11,2	24	1201	59,5	13,0	11,4
5	1201	58,9	12,8	11,7	25	1300	58,5	14,7	12,1
6	1300	57,1	11,9	12,2	26	1276	58,9	13,1	11,2
7	1276	59,0	13,0	12,7	27	1204	56,0	12,7	11,7
8	1204	59,5	14,7	11,6	28	1234	57,9	12,8	12,2
9	1234	58,5	13,1	11,4	29	1309	60,4	13,4	12,7
10	1309	58,9	12,7	13,1	30	1265	61,5	13,5	11,6
11 мал.	1265	56,0	12,8	11,2	31 мал.	1236	57,3	12,9	12,5
12	1236	57,9	13,4	11,7	32	1200	58,9	14,0	11,9
13	1200	60,4	13,5	12,2	33	1287	57,1	13,6	12,4
14	1287	61,5	12,9	12,7	34	1250	59,0	12,6	11,2
15	1250	57,3	14,0	11,6	35	1243	59,5	12,5	11,5
16	1243	58,9	13,6	12,5	36	1252	58,5	11,9	13,3
17	1252	57,1	12,6	11,9	37	1326	60,4	12,4	12,1
18	1326	59,0	12,5	12,4	38	1265	61,5	12,5	11,6
19	1265	59,5	11,9	11,2	39	1189	57,3	12,9	11,2
20	1189	58,5	12,4	11,5	40	1266	59,5	12,8	11,0

По показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у 90% испытуемых выявлен средний уровень. У 5% выявлен низкий, и у 5% - высокий уровень.

По показателям окружности грудной клетки у 90% испытуемых выявлен средний уровень. У 5% выявлен низкие значения, и у 5% - высокие значения.

По показателям динамометрии испытуемых с высоким уровнем не выявлено. По динамометрии правой кисти: у 60% детей выявлен средний уровень, и у 40% - низкий уровень. По динамометрии левой кисти: у 60% детей выявлен средний уровень, и у 40% - низкий уровень.

Наглядно данные результаты представлены на рисунке 1.

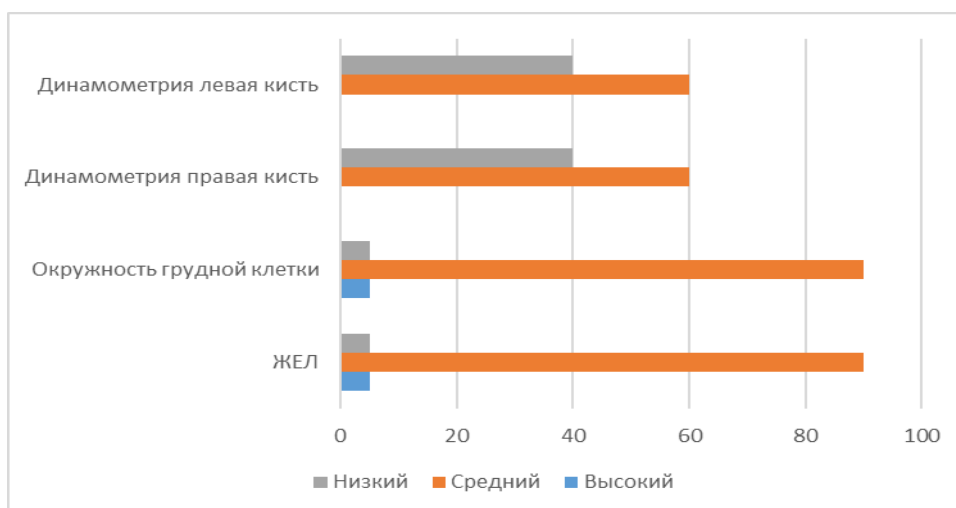


Рисунок 1 - Результаты первичной диагностики уровня физического развития

Далее, для первичной диагностики уровня физической подготовленности испытуемых было проведено 3 тестовых упражнения. Их результаты представлены в таблице 2.



Результаты первичной диагностики уровня физической  
подготовленности

№ испытуемого	100м.	1000м.	Прыжок в длину с места
<b>Экспериментальная группа</b>			
1 девочки	4.8	10.00	162
2	6.0	10.38	158
3	5.9.	10.30	160
4	6.1	10.43	179
5	5.5.	10.45	159
6	6.0.	10.43	155
7	5.9.	10.54	157
8	5.7.	11.00	159
9	5.9	10.55	154
10	5.5.	10.45	159
11 мальчики	4.6	10.40	162
12	4.9	10.00	167
13	4.4.	10.38	166
14	4.8	10.30	165
15	6.0	10.43	190
16	5.9.	10.45	164
17	6.1	10.43	188
18	5.5.	10.39	161
19	6.0.	10.40	160
20	5.9.	10.44	187
<b>Контрольная группа</b>			
21 девочки	4.9	10.00	167
22	4.4.	10.38	166
23	4.8	10.30	165
24	6.0	10.43	190
25	5.9.	10.45	164
26	6.1	10.43	188
27	5.5.	10.39	161
28	4.8	10.30	165
29	4.8	10.30	165
30	6.0	10.43	190
31 мальчики	5.5.	10.45	159
32	4.6	10.40	162
33	4.9	10.00	167
34	4.4.	10.38	166
35	4.8	10.30	165
36	6.0	10.43	190
37	5.9.	10.45	164
38	6.1	10.43	188
39	5.5.	10.39	161
40	6.0.	10.40	160

Таким образом, по результатам первичного исследования выявлены следующие результаты.

По показателям бега 100м. у 15% испытуемых выявлен высокий уровень скорости, у 20% - выше среднего, у 30% - средний и у 35% - низкий уровень скорости.

По показателям бега на 1000м. у 15% испытуемых выявлен высокий уровень выносливости, у 20% - выше среднего, у 30% - средний и у 35% - низкий уровень выносливости.

По показателям прыжка в длину с места у 15% испытуемых выявлен высокий уровень скоростно-силовых качеств, у 20% - выше среднего, у 30% - средний и у 35% - низкий уровень скоростно-силовых качеств.

Так как показатели по всем трем тестам совпадают, можно сделать вывод о том, что у испытуемых выявлен следующий уровень физической подготовленности: у 15% испытуемых выявлен высокий уровень, у 20% - выше среднего, у 30% - средний и у 35% - низкий уровень.

Наглядно данные результаты представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 - Результаты первичной диагностики уровня физической подготовленности

Таким образом, у большинства испытуемых выявлен средний уровень физического развития. Их ЖЕЛ, окружность грудной клетки и показатели динамометрии обеих кистей находятся в пределах нормы. Однако у 40% детей выявлен низкий уровень динамометрии обеих кистей. Также у большинства испытуемых (35%) выявлен низкий уровень физической подготовленности. Этот результат определили необходимость разработки и проведения специальной программы по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

### **3.2. Анализ результатов исследования**

После проведения в экспериментальной группе программы по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма, нами была проведена повторная диагностика уровня физического развития и физической подготовленности испытуемых. Тесты использовались те же, что и на констатирующем этапе исследования.

Сначала нами была проведена повторная антропометрия испытуемых. Для выявления уровня физического развития мы выявляли ЖЕЛ, окружность грудной клетки и мышечную силу рук (динамометрия).

Полученные результаты представлены в Таблице 3.

Таблица 3.

## Результаты повторной диагностики уровня физического развития

№ испытуемого	ЖЕЛ	Окружность грудной клетки	Динамометрия правая кисть	Динамометрия левая кисть
<b>Экспериментальная группа</b>				
1 девочки	1201	56,9	14,5	12,5
2	1301	60,4	14,8	13,9
3	1355	61,5	14,6	13,6
4	1421	57,3	14,1	13,8
5	1311	58,9	13,8	12,7
6	1298	57,1	13,9	12,4
7	1353	59,0	13,7	13,8
8	1401	59,5	14,7	13,9
9	1364	58,5	13,9	13,7
10	1395	58,9	13,7	14,7
11 мальчики	1301	56,0	13,8	11,2
12	1355	57,9	14,4	11,7
13	1421	60,4	14,5	12,2
14	1311	61,5	14,1	12,7
15	1298	57,3	14,4	11,6
16	1353	58,9	13,9	12,5
17	1401	57,1	13,6	11,9
18	1364	59,0	13,8	12,4
19	1395	59,5	12,7	11,2
20	1305	58,5	12,4	11,5
<b>Контрольная группа</b>				
21 девочки	1200	56,0	12,6	12,2
22	1189	57,9	12,8	12,7
23	1275	59,0	11,9	11,6
24	1201	59,5	13,0	11,4
25	1300	58,5	14,7	12,1
26	1276	58,9	13,1	11,2
27	1204	56,0	12,7	11,7
28	1234	57,9	12,8	12,2
29	1309	60,4	13,4	12,7
30	1265	61,5	13,5	11,6
31 мальчики	1236	57,3	12,9	12,5
32	1200	58,9	14,0	11,9
33	1287	57,1	13,6	12,4
34	1250	59,0	12,6	11,2
35	1243	59,5	12,5	11,5
36	1252	58,5	11,9	13,3
37	1326	60,4	12,4	12,1
38	1265	61,5	12,5	11,6
39	1189	57,3	12,9	11,2
40	1266	59,5	12,8	11,0

В экспериментальной группе по показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у 70% испытуемых выявлен средний уровень. У 5% выявлен низкий, и у 25% - высокий уровень.

В контрольной же группе результаты не изменились: по показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у 90% испытуемых выявлен средний уровень. У 5% выявлен низкий, и у 5% - высокий уровень.

В экспериментальной и контрольной группах по показателям окружности грудной клетки у 90% испытуемых выявлен средний уровень. У 5% выявлен низкий, и у 5% - высокий уровень. Таким образом, окружность грудной клетки испытуемых существенно не изменилась.

В экспериментальной группе выявлено 10% испытуемых с высоким уровнем динамометрии правой кисти. У 70% выявлен средний уровень динамометрии правой кисти, и у 20% - низкий. Испытуемых с высоким уровнем динамометрии левой кисти не выявлено. У 90% выявлен средний уровень динамометрии левой кисти, и у 10% - низкий.

В контрольной же группе результаты не изменились: по показателям динамометрии испытуемых с высоким уровнем не выявлено. По динамометрии правой кисти: у 60% детей выявлен средний уровень, и у 40% - низкий уровень. По динамометрии левой кисти: у 60% детей выявлен средний уровень, и у 40% - низкий уровень.

Наглядно данные результаты представлены на рисунке 3.

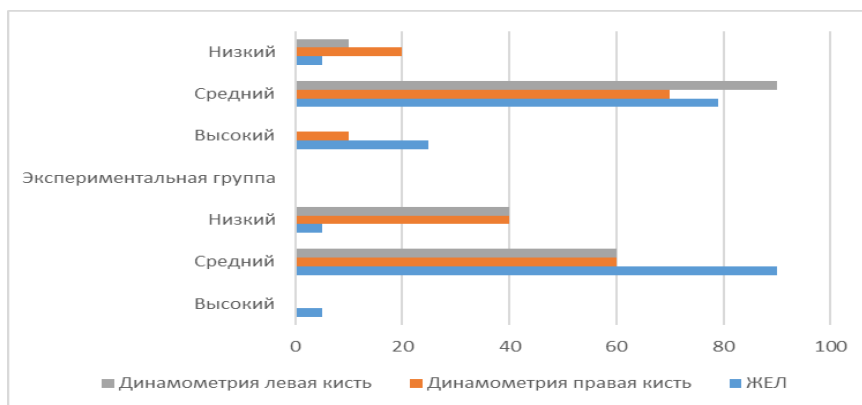


Рисунок 3 - Результаты повторной диагностики уровня физического развития

Результаты повторной диагностики уровня физической подготовленности представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Результаты повторной диагностики уровня физической подготовленности

№ испытуемого	100 м.	1000 м.	Прыжок в длину с места
Экспериментальная группа			
1 дев.	4.6	10.00	168
2	5.2	10.01	162
3	5.3.	10.21	167
4	5.7	10.23	181
5	4.8.	10.31	171
6	6.0.	10.43	155
7	5.9.	10.54	157
8	5.7.	11.00	159
9	5.9	10.55	154
10	5.5.	10.45	159
11 мал.	4.1	10.00	176
12	4.2	10.00	186
13	4.0.	10.11	174
14	4.3	10.13	185
15	5.3	10.21	192
16	5.5.	10.32	173
17	5.7	10.32	191
18	5.1.	10.31	178
19	5.2.	10.25	184
20	5.1.	10.28	190
Контрольная группа			
21 дев.	4.9	10.00	167
22	4.4.	10.38	166
23	4.8	10.30	165
24	6.0	10.43	190
25	5.9.	10.45	164
26	6.1	10.43	188
27	5.5.	10.39	161
28	4.8	10.30	165
29	4.8	10.30	165
30	6.0	10.43	190
31 мал.	4.9	10.00	167
32	4.4.	10.38	166
33	4.8	10.30	165
34	6.0	10.43	190
35	5.9.	10.45	164
36	6.1	10.43	188
37	5.5.	10.39	161
38	4.8	10.30	165
39	4.8	10.30	165
40	6.0	10.43	190

Таким образом, в ходе повторного исследования выявлены следующие результаты.

В экспериментальной группе: по показателям бега на 100м. у 30% испытуемых выявлен высокий уровень скорости, у 20% - выше среднего, у 40% - средний и у 10% - низкий уровень скорости. По показателям бега на 1000м. у 30% испытуемых выявлен высокий уровень выносливости, у 20% - выше среднего, у 40% - средний и у 10% - низкий уровень выносливости. По показателям прыжка в длину с места у 30% испытуемых выявлен высокий уровень у 20% - выше среднего, у 40% - средний и у 10% - низкий уровень.

Так как показатели по всем трем тестам в экспериментальной группе совпадают, можно сделать вывод о том, что у испытуемых выявлен следующий уровень физического развития и физической подготовленности: у 30% испытуемых выявлен высокий уровень, у 20% - выше среднего, у 40% - средний и у 10% - низкий уровень.

В контрольной же группе результаты не изменились. По показателям бега на 100м. у 15% испытуемых выявлен высокий уровень скорости, у 20% - выше среднего, у 30% - средний и у 35% - низкий уровень скорости. По показателям бега на 1000м. у 15% испытуемых выявлен высокий уровень выносливости, у 20% - выше среднего, у 30% - средний и у 35% - низкий уровень выносливости. По показателям прыжка в длину с места у 15% испытуемых выявлен высокий уровень скоростно-силовых качеств, у 20% - выше среднего, у 30% - средний и у 35% - низкий уровень скоростно-силовых качеств.

Так как показатели по всем трем тестам в контрольной группе совпадают, можно сделать вывод о том, что у испытуемых выявлен следующий уровень физической подготовленности: у 15% испытуемых выявлен высокий уровень, у 20% - выше среднего, у 30% - средний и у 35% - низкий уровень.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 4.

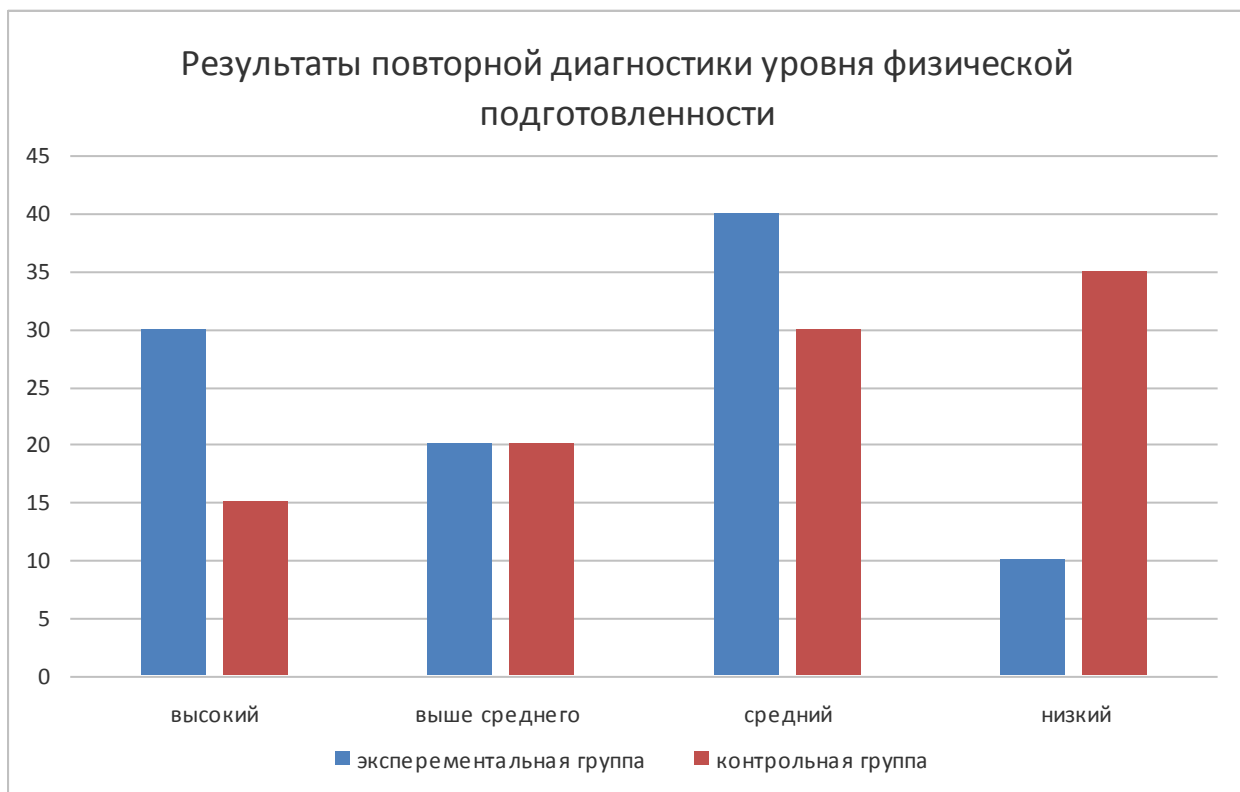


Рисунок 4 - Результаты повторной диагностики уровня физической подготовленности

Далее сравним результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента с помощью методов математической статистики. Оценка значимости различий параметров по критерию  $t$  – Стьюдента представлена в таблице 5.



Таблица 5.

## Оценка значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента

№ п/п	Группы тестирования Показатели	Экспериментальная		контрольная		t - критерий
		До	После	До	После	
Результаты уровня физической подготовленности (девочки)						
1	Бег 100м.	5,6+ <sup>-</sup> 0,3	5,2 <sup>+</sup> 0,2	5,6 <sup>+</sup> 0,3	5,6+ <sup>-</sup> 0,3	<b>2,54</b>
2	Бег 1000м.	10,3 <sup>+</sup> -0,2	10,2+ <sup>-</sup> 0,2	10,3+ <sup>-</sup> 0,2	10,3+ <sup>-</sup> 0,2	1,80
3	Прыжок в длину с места	158 <sup>+</sup> 2	165+ <sup>-</sup> 3	158+ <sup>-</sup> 2	158+ <sup>-</sup> 2	<b>4,55</b>
Результаты уровня физического развития (девочки)						
4	ЖЕЛ	1201+ <sup>-</sup> 2	1312+ <sup>-</sup> 2	1201+ <sup>-</sup> 2	1202+ <sup>-</sup> 3	<b>4,42</b>
5	Окружность грудной клетки	57,3+ <sup>-</sup> 3	57,4+ <sup>-</sup> 2	57,3+ <sup>-</sup> 2	57,4+ <sup>-</sup> 3	1,11
6	Динамометрия правая кисть	12,6+ <sup>-</sup> 4	13,1+ <sup>-</sup> 3	12,6+ <sup>-</sup> 3	12,7+ <sup>-</sup> 3	<b>4,72</b>
7	Динамометрия левая кисть	11,6+ <sup>-</sup> 3	12,5+ <sup>-</sup> 2	11,6+ <sup>-</sup> 2	11,7+ <sup>-</sup> 3	<b>4,54</b>
Результаты уровня физической подготовленности (мальчики)						
8	Бег 100м.	5,1+ <sup>-</sup> 0,2	4,9 <sup>+</sup> 0,3	5,1+ <sup>-</sup> 0,2	5,1+ <sup>-</sup> 0,2	<b>3,31</b>
9	Бег 1000м.	10,2+ <sup>-</sup> 0,2	10,0+ <sup>-</sup> 0,2	10,2+ <sup>-</sup> 0,2	10,2+ <sup>-</sup> 0,2	<b>2,46</b>
10	Прыжок в длину с места	181 <sup>+</sup> 3	187+ <sup>-</sup> 2	181+ <sup>-</sup> 3	181+ <sup>-</sup> 3	<b>4,34</b>
Результаты уровня физического развития (мальчики)						
11	ЖЕЛ	1301+ <sup>-</sup> 2	1412+ <sup>-</sup> 2	1301+ <sup>-</sup> 2	1302+ <sup>-</sup> 3	<b>4,32</b>
12	Окружность грудной клетки	58,3+ <sup>-</sup> 3	59,4+ <sup>-</sup> 2	58,3+ <sup>-</sup> 2	58,4+ <sup>-</sup> 3	1,16
13	Динамометрия правая кисть	13,6+ <sup>-</sup> 4	14,1+ <sup>-</sup> 3	13,6+ <sup>-</sup> 3	13,7+ <sup>-</sup> 3	<b>4,42</b>
14	Динамометрия левая кисть	12,6+ <sup>-</sup> 3	14,5+ <sup>-</sup> 2	12,6+ <sup>-</sup> 2	12,7+ <sup>-</sup> 3	<b>4,64</b>

Как видно из таблицы, достоверные различия исходных и конечных результатов наблюдаются в обеих группах почти по всем изучаемым параметрам.

Статистически достоверные различия ( $p < 0,05$ ) изучаемых параметров, зафиксированные у девочек экспериментальной и контрольной групп, отмечаются по таким критериям, как скорость ( $t=2,54$ ), скоростно-силовые качества ( $t=4,55$ ), ЖЕЛ ( $t=4,42$ ), динамометрия правая кисть ( $t=4,72$ ), динамометрия левая кисть ( $t=4,54$ ).

Статистически достоверные различия ( $p < 0,05$ ) изучаемых параметров, зафиксированные у мальчиков экспериментальной и контрольной групп, отмечаются по таким критериям, как скорость ( $t=3,31$ ), выносливость ( $t=2,46$ ), скоростно-силовые качества ( $t=4,34$ ), ЖЕЛ ( $t=4,32$ ), динамометрия правая кисть ( $t=4,42$ ), динамометрия левая кисть ( $t=4,64$ ).

Таким образом, мы видим, что показатели физического развития и физической подготовленности в экспериментальной группе увеличились. Так, количество испытуемых с высоким уровнем физического развития и физической подготовленности выросло на 15% (с 15% до 30%). Количество испытуемых со средним уровнем физического развития и физической подготовленности также выросло на 10% (с 30% до 40%). Количество же испытуемых с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, напротив, снизилось на 25% (с 35% до 10%).

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 5.

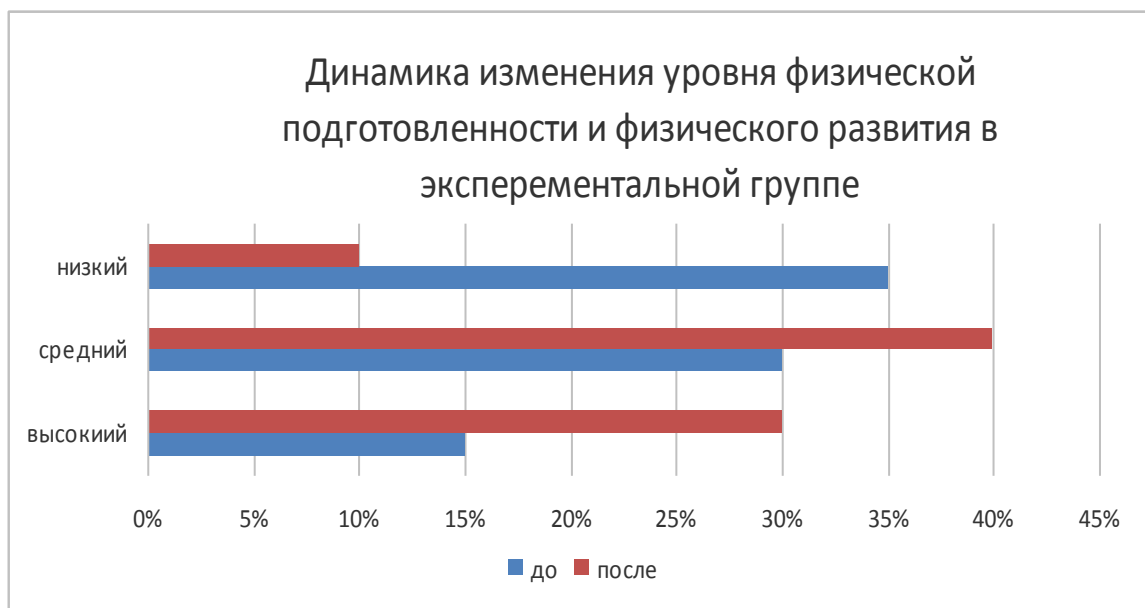


Рисунок 5 - Динамика изменения уровня физического развития и физической подготовленности в экспериментальной группе

В контрольной же группе результаты не изменились.

Гипотеза, поставленная нами в начале исследования, полностью подтверждается.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

### **Выводы по главе 3**

База исследования - МОБУ СОШ №1.

В данном исследовании испытуемые – 40 детей в возрасте 7-8 лет, их них 50% мальчики и 50% девочки.

Констатирующий этап эксперимента показал, что у большинства испытуемых выявлен средний уровень физического развития. Их ЖЕЛ и окружность грудной клетки, а также показатели динамометрии обеих кистей находятся в пределах нормы. Однако у 40% детей выявлен низкий уровень динамометрии обеих кистей. Также у большинства испытуемых (35%) выявлен низкий уровень физической подготовленности. Этот результат определили необходимость разработки и проведения специальной программы по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

Цель программы: физическое развитие и увеличение уровня физической подготовленности учащихся младших классов.

Занятия проводились нами только в экспериментальной группе. В контрольной группе никаких специальных занятий не проводилось.

По плаванию всего было проведено 10 занятий, по 3 занятия в неделю. Итого было проведено 30 занятий. Продолжительность одного занятия по плаванию: 60 минут.

Также был проведен 1 поход.

Контрольный этап эксперимента показал, что показатели физического развития и физической подготовленности в экспериментальной группе

увеличились. Так, количество испытуемых с отличным уровнем физического развития и физической подготовленности выросло на 15% (с 15% до 30%). Количество испытуемых с нормальным уровнем физического развития и физической подготовленности также выросло на 10% (с 30% до 40%). Количество же испытуемых с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, напротив, снизилось на 25% (с 35% до 10%).

В контрольной же группе результаты не изменились.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении нашего исследования мы сделали следующие выводы:

1. Контрольный этап эксперимента показал, что занятия плавания и туризма способствует улучшению физического развития и физической подготовленности в экспериментальной группе, большинство результатов имеют достоверные показатели ( $p < 0.05$ ), в КГ показатели двигательной активности остались без изменения

2. В нашем исследовании установлено, что показатели общей физической подготовки в ЭГ значительно улучшились в сравнении с КГ в связи с тем, что в ЭГ была использована программа по плаванию и туризму.

3. Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы по физическому развитию и увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. -М.: Педагогика, 2012. - 240 с.
2. Аличеев Д. А. Воспитание нравственно-волевых качеств у юных атлетов [Текст] / Д. А. Аличеев // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы VI Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — № 1 (6). — С. 349–351.
3. Ашмарин Б.А Теория и методика физического воспитания. - М.: Академия, 2014. – 219 с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: МПСИ, 2017. -352 с.
5. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: состояние и пути развития/ Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов. // Теория и практика физической культуры. - 2015.-№6.-С.28-30.
6. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2014. – 47 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы понятий специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. - 331с.
8. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2013. – 152 с.
9. Володина В.С. Основы теории и методики физического воспитания. Учебное пособие. - Красноярск: КГПИ, 2012. - 240 с.
10. Ганчар И.Л. Теория преподавателя плавания: технологии обучения и совершенствования: учебник/ И.Л.Ганчар – Одесса: Друк Ч.2., 2016 – 696с.
11. Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся. -Минск: Народная асвета, 2015. – 196 с.
12. Давыдов В.Ю. Методика начального обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна/ В.Ю.

Давыдов, Д.А. Косьяненко. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. -№1. –С.29-34

13. Дьякова Е.Ю. Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе ускоренного обучения плаванию/ Е.Ю. Дьякова, А.Н. Захарова // Вестник Томского государственного университета.-2013. -№ 367. -С. 147-150.

14. Ермакова М.В. Особенности обучения плаванию в разновозрастной группе/М.В. Ермакова, Т.Н. Павлова, Н.А. Чистова // Детский тренер. -2015. -№3. –С. 21-34

15. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Под общей ред. А. В. Карасева. — М.: Лептос, 2014. — 308 с.

16. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 274 с.

17. Зернов В.И. Плавание: метод. пособие; Практикум по разделу «Методика обучения» (700 упражнений для обучения навыку плавания)/ В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. –Минск: Промпечать, 2018. – 88с.

18. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - Издательство: РГПУ им. А.И.Герцена, 2015. – 250 с.

19. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2013. -304 с.

20. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. - Минск: Университетское, 2014. - 315 с.

21. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Просвещение, 2012. -304 с.

22. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. - М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: «Модэк», 2015. -384 с.

23. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания 1-4 класс. - М.: «Физкультура и спорт», 2012. – 308 с.
24. Лях В.И. Физическое воспитание. - М.: Просвещение, 2012. – 127 с.
25. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2013. – 183 с.
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2013. – 863 с.
27. Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 2014 – 352 с.
28. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка атлетов. – М.: ФиС, 2012. – 328 с.
29. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 2013. – 84 с.
30. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 2016. - 286 с.
31. Погребной А.И., Инновационная методика обучения плаванию/ А.И., Погребной // Физическая культура, спорт-наука и практика. – Краснодар, 2016.-№ 1-4 с. 46-50
32. Протченко Т.А. Обучению плаванию дошкольников и младших школьников: метод. пособие/Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. -М.: Айрис-Пресс, 2013. -77с.
33. Реан А.А. Психология изучения личности. - СПб: Издательство Михайлова В.А., 2013. - 288 с.
34. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки атлетов. – Челябинск, 2014. - 315с.
35. Смирнова Е.О. Детская психология. - К.: Освіта, 2013. – 324с.



36. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. -368с.
37. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014. -672 с.
38. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Инфра-М, 2012. — 264 с.
39. Шашурин А. В. Физическая подготовка. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 317 с.
40. Щедрина Ю. С. Физическая культура. — М.: Юнити, 2015. — 350 с.
41. Эльконин Д.Б. Психологическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды. - М.-Воронеж: Ин-т практич. психологии; МОДЭК, 2012. - 416 с.
42. Юдин В. Д. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Инфра-М, 2014. — 280 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1.

Конспект проведения похода.

Программные задачи:

- совершенствовать двигательные качества (ловкость, выносливость, координацию движений); повышать общий и эмоциональный тонус организма; создавать благоприятные условия для нормализации физического и психического развития детей; воспитывать дружеские отношения друг к другу, умение действовать вместе.

Материал и оборудование: по цветам радуги: сшитый из клиньев парашют диаметром 3—3,5 м с пришитыми по краям кольцами по количеству детей, 7 дуг высотой 20 см, 7 обручей, кольца с разноцветными ленточками — по 2 на каждого ребёнка; музыкальный центр, аудиозапись весёлой ритмичной музыки.

Место проведения: поляна в лесу.

Ход проведения.

Дети становятся в круг. Педагог раздаёт детям кольца с разноцветными лентами.

Дети становятся в круг. Руководитель физического воспитания раскладывает в центре круга парашют. Дети берутся за него двумя руками.

Игра «Раскрывайся, парашют»

Вот он, наш парашют —

Маленький-маленький.

(Отходят назад, пока парашют не натянется.)

Раскрывайся, парашют,

Большой-большой,

(Натягивают парашют, покачиваясь влево-вправо.)

Медленно вдыхаем —

Парашют поднимаем.

(Поднимают парашют вверх — медленный вдох.)

Присядем, выдохнём —

Парашют опустим.

(Приседают, опускают парашют.)

Повторить 2—3 раза.

Игра «Карусель»

Дети сначала медленно, потом всё быстрее идут под музыку по кругу, держась одной рукой за кольца на краю парашюта. Когда музыка останавливается, дети отпускают кольца и разбегаются врассыпную. Необходимо следить, чтобы дети держались одноимённой рукой — от этого зависит их безопасность и то, в какую сторону дети начнут двигаться по кругу (если держатся правой рукой, идут по часовой стрелке, и наоборот).

Повторить 2—3 раза.

Игра «Под радугой-дугой»

Радуга-дуга, небесная краса,

(Дети идут по кругу, держась рукой за парашют.)

На солнышке рождается,

Капельками дождя умывается.

Семью цветами удивляет.

(Останавливаются и поворачиваются лицом в центр круга.)

Красным цветом — о себе заявляет,

(Ходьба на месте.)

Оранжевым — свой приход подтверждает,

(Прыжки на месте.)

Жёлтым — землю радостью наполняет,

(Ходьба на месте.)

Зелёным — природу обнимает,

(Прыжки на месте.)

Голубым — нежностью изливается,

(Лёгкий взмах парашютом вверх-вниз.)

Синим — всем улыбается,

(Взмах парашютом вверх с большой амплитудой.)

Фиолетовым — со всеми прощается.

(Пока парашют поднимается вверх, дети отпускают его края и быстро вбегают внутрь круга под опадающий парашют, который их накрывает.)

Руководитель физического воспитания и воспитатель поднимают парашют, выпускают детей. Игра повторяется 3-4 раза.

Р.ф.в.

Как было весело с радугой играть!

Приходи к нам, радуга-дуга, опять!