

Министерство образования науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ

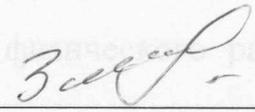
Отделение физической культуры  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта  
Направление: 44.03.01 – Педагогическое образование  
Профиль: Образование в области физической культуры

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Работа завершена:

«22» 05 2017 г.

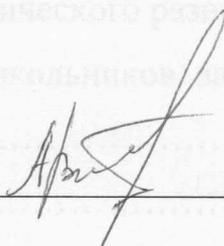
  
\_\_\_\_\_ (Л.Н.Зиннатуллин)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.б.н, доцент

«25» 05 2017 г.

  
\_\_\_\_\_ (А.М.Валеев)

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

«2» 06 2017 г.

  
\_\_\_\_\_ (Н.И. Абзалов )

Заведующий отделением ФК ИФМиБ

д.б.н., доцент

«2» 06 2017 г.

  
\_\_\_\_\_ (Н.И. Абзалов )

Казань 2017 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>5</b>
1.1. Физиологические предпосылки физического воспитания младших школьников.....	5
1.2. Влияние плавания на организм занимающихся.....	11
1.2.1. Оздоровительный эффект занятий плаванием .....	11
1.2.2. Влияние плавания на важнейшие функции системы.....	14
1.3. Возможности обучения плаванию школьников.....	18
1.4. Особенности развития физических способностей у детей школьного возраста.....	29
<b>ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>42</b>
2.1. Организация исследования .....	42
2.2. Методы исследования .....	43
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..</b>	<b>44</b>
3.1. Исходные показатели физического развития и физической подготовленности .....	44
3.2. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности младших школьников за экспериментальный период .....	50
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>56</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>57</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>60</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Формирование и совершенствование сложной биологической системы, каковой является человеческий организм, происходит на протяжении всего периода жизни человека, но наиболее чувствителен ко всяким воздействиям детский организм. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые двигательные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движений, из элементов которого слагается впоследствии вся двигательная деятельность будущего взрослого человека.

В периодической печати не первый год обсуждается содержание различных программ физического воспитания школьников. Каждый из авторов предлагаемых программ по-своему обосновывает содержание своей программы. Вопрос осложняется тем, что не во всех школах есть условия для реализации предлагаемых программ. Зачастую материально-техническая база школы не позволяет включать в уроки физической культуры тот или иной раздел программы.

Многие авторы предлагают обязательно включать в уроки физической культуры раздел «Плавание». Причем, если в предыдущие годы предлагалось начинать обучение плаванию на уроках ФК, начиная с IV класса, то в современный период, многие исследователи считают необходимым начинать обучение плаванию еще в дошкольном возрасте и продолжать эту работу в младших классах.

Предпочтительное отношение к плаванию многие авторы объясняют, во-первых, тем, что обучение плаванию способствует снижению числа несчастных случаев на воде. Во-вторых, плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию организма школьника.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, общая выносливость, гибкость.

**Актуальность** нашего исследования определяется тем, что нами предпринята попытка разработки программы по плаванию и проверки ее

эффективности у учащихся младших классов.

**Объект** - процесс обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

**Предмет** - физическое развитие детей 9-10 лет на занятиях по плаванию.

**Цель** нашего исследования – определение эффективности плавания на динамику показателей физического развития и физической подготовленности младших школьников.

**Гипотеза:** нами было предположено то, что физическая культура учащихся станет более эффективной, и будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья, если разработать и реализовать в процессе обучения методику плавания, включающую: систему физических упражнений, направленную на приобретение знаний, умений плаванию, проведение самостоятельных занятий.

Для достижения поставленной цели нами были сформулированы следующие **задачи:**

1. Определить исходный уровень показателей физического развития и физической подготовленности у школьников четвертых классов.
2. Разработать содержание уроков плавания на III четверть для учащихся четвертых классов.
3. Определить эффективность разработанной программы по плаванию в условиях педагогического эксперимента.

**Теоретическая и практическая значимость работы.** Результаты исследования расширяют и дополняют знания о влиянии плавания на функциональное состояние и физические качества младших школьников.

Практическая ценность работы заключается в том, что предложенная программа обучения плаванию младших школьников может быть использована специалистами в области физической культуры.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходный уровень физического развития и физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп статистически не различается. При этом результаты мальчиков в скоростно-силовых показателях (бросок набивного мяча), силовой выносливости (сила, тяги отжимание) достоверно выше таковых у девочек этого возраста.

По отдельным показателям физического развития и физической подготовленности динамика результатов экспериментальной группы выше таковой контрольной группы.

Так, в экспериментальной группе достоверно изменились результаты в жизненной емкости легких, жизненном индексе, скоростно-силовых показателях, гибкости, силовой выносливости.

В контрольной группе за данный период значительно изменились показатели гибкости и силовой выносливости.

Мальчики обеих групп опережают девочек в показателях силовых способностей, однако прирост показателей в упражнении сила тяги у девочек имеется некоторое преимущество перед мальчиками.

Разработанная программа обучения плаванию способствовала эффективному освоению первоначальных умений плаванию кролем на груди и кролем на спине, а также укреплению физического здоровья школьников.