

Управление образования Мостовского райисполкома  
Государственное учреждение образования  
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»

Областной конкурс «Качество – путь к успеху»

**Методический анализ**  
**занятия объединения по интересам**  
**«Оздоровительное плавание» по теме**  
**«Техника согласования движений руками и дыхания при**  
**плавании кролем на груди»**



**Автор:** Русина Лариса Владимировна

**Должность:** заместитель директора  
по учебно-методической работе

**Квалификационная категория:**  
первая по должности «педагог  
дополнительного образования»

**Адрес:** 231592, г. Мосты, ул. Советская,  
д. 80-А

**Контактный телефон:** 80151564407

**Мосты**  
**2024**

## **Характеристика педагога**

Руководит деятельностью объединения по интересам «Оздоровительное плавание» педагог дополнительного образования Лисай Анна Ивановна.

Образование высшее, в 2012 году окончила учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» по специальности «Физическая культура», квалификация по диплому – «Преподаватель. Методист. Педагог-организатор физкультурно-оздоровительной работы и туризма».

Трудовую деятельность начала в государственном учреждении образования «Мостовский районный центр творчества детей и молодежи» с 15 августа 2012 года в должности «инструктор по физкультуре», с 2 сентября 2013 года – в должности «заведующий отделом по основной деятельности».

Педагог дополнительного образования работает по совместительству, имеет вторую квалификационную категорию.

Педагог участвует в реализации республиканского инновационного проекта «Внедрение модели социально-эмоционального обучения как условия формирования универсальных компетенций обучающихся». В объединении по интересам «Оздоровительное плавание» реализует тему исследования «Формирование и развитие социального и эмоционального интеллекта учащихся через использование нетрадиционных форм и методов работы». Является членом творческой группы по реализации мероприятий опорной методической площадки республиканского методического кластера.

В 2023 году разработала образовательно-методический комплекс программы объединения по интересам «Оздоровительное плавание», который отмечен дипломом I степени в областном конкурсе на лучший образовательно-методический комплекс.

## **Характеристика группы**

Группа скомплектована из детей младшего школьного возраста примерно одинакового уровня развития. Учащиеся занимаются в объединении по интересам первый год по программе объединения по интересам «Оздоровительное плавание» на базовом уровне освоения образовательной области «Физкультурно-спортивная деятельность».

Количество учащихся в объединении по интересам – 12 человек.

Количество учебных часов в неделю – 2 часа.

В соответствии с возрастными особенностями учащиеся очень активны, подвижны, их поведение импульсивно, они эмоциональны и легко возбудимы. В центральной нервной системе преобладают процессы возбуждения, слабые процессы торможения. Малой подвижностью характеризуются возбуждение и торможение, это хорошо проявляется в

отсутствии умения переключиться с одной работы на другую. Учащиеся не могут долго выполнять однообразные движения, так как их мускулатура еще не до конца окрепла, а утомляемость осталась на высоком уровне. Все это учитывается и контролируется педагогом. Организуемая работа, которую выполняют учащиеся, разнообразна по воздействию на те или иные системы организма и мышечные группы, а также присутствует краткосрочный отдых.

Учитывается также, что младший школьный возраст наиболее подходящий период для развития всех кондиционных и координационных способностей. В этом возрасте можно развить такие способности, как ритм, согласование движений, быстроту и точность реагирования на сигналы, ориентирование в пространстве, чувство равновесия, а также точность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений.

Благодаря развитию ориентировочного рефлекса учащиеся очень восприимчивы ко всему конкретному, наглядному, что можно потрогать руками, услышать, непосредственно увидеть. Поэтому наглядный учебный материал воспринимается учащимися очень хорошо. Вместе с начальным обучением развивается и вторая сигнальная система. Учащиеся способны находить причины явлений, делать правильные выводы, некоторые обобщения.

Большинство учащихся объединения по интересам «Оздоровительное плавание» выполняют работу с некоторой долей самостоятельности, под руководством педагога умеют применять знания в незнакомой ситуации, решать задачи, без затруднений осваивают программу. 2 учащихся имеют проблемы в освоении материала по плавательной подготовке.

### **Характеристика материально-технических условий проведения занятия**

Успешность обучения практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько правильно и четко соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Медицинским работником непосредственно перед началом занятия произведен тщательный осмотр каждого учащегося.

Занятия в объединении по интересам «Оздоровительное плавание» проходят в малой ванне государственного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский». Длина ванны – 12 м, ширина – 8 м, глубина от 0,80 м до 1,10 м.

На пути движения от душа к ванне бассейна размещаются ножные ванночки с проточной водой.

Для проведения данного занятия использовался следующий инвентарь: плавательные доски; тонущие игрушки (пластиковые бутылки с картинками рыбок с разными эмоциями внутри); обручи гимнастические (3 шт.); гризики

(3 шт.); веревка (2-3 метра); прищепки (10 шт.); трубочки пластиковые (по количеству учащихся); разноцветные шарики; пластиковые коробочки с изображений эмоций.

Для повышения успешности обучения использовался наглядный материал: карточки с изображением техники плавания кроль на груди; картинка аквариума; рыбки; рыболовная сеть.

### **Место занятия в системе обучения по программе**

**Тема занятия** – «Техника согласования движений руками и дыхания при плавании кролем на груди».

Занятие входит в раздел «Техническая подготовка» и является девятым в подразделе «Плавание кролем на груди».

Данному занятию в календарно-тематическом плане предшествуют занятия, направленные на формирование навыков учащихся, которые позволяют им уверенно держаться на воде; освоены погружения, всплывания, лежания на воде, упражнения для дыхания, скольжение, продвижение в воде; приобретены базовые навыки, изучены элементы плавания кролем на груди. Движения учащихся в воде спокойные и уверенные.

Совершенствование техники плавания кролем на груди педагог осуществляет в следующих направлениях:

- уменьшение сопротивления воды телу пловца;
- постановка ритмичного и глубокого дыхания;
- улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания.

**Цель занятия** – совершенствование знаний, умений и навыков учащихся в плавании кролем на груди.

Данная цель реализовывалась через решение **задач**:

*обучающие:*

ознакомить учащихся с техникой согласования движений руками и дыхания при плавании кролем на груди;

продолжить знакомить учащихся с эмоциями: положительными, отрицательными, нейтральными;

*развивающие:*

развивать ловкость и быстроту движений, ориентировку в пространстве;

развивать координацию и точность движений;

формировать у учащихся способность понимать свои эмоции и эмоции других;

*воспитательные:*

воспитывать ответственность и дисциплинированность;

формировать способность контролировать свои эмоции и поведение во время занятия в бассейне.

### **Принципы:**

*Доступность.* Физическая нагрузка, объяснения педагога, показ и выполнение упражнений, понятны учащимся. При проведении занятия педагог придерживался принципа – от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

Все задания четко формулировались, объяснения краткие, простые и доступны для учащихся.

*Активность.* Основной формой деятельности младших школьников является игра. Поэтому в занятие включены игры. Это делало учащихся более активными и учиться плавать им становилось интересно.

*Наглядность.* Использовался метод показа: учащимся легче воспринять наглядное изображение действия, нежели его словесное описание.

*Последовательность и постепенность.* Повторялись упражнения предыдущих занятий.

### **Особенности занятия:**

высокие требования к оборудованию места занятия;

высокие требования к технике безопасности учащихся;

преимущественная направленность занятия на обучение двигательным действиям;

высокая моторная плотность занятия (главная причина – значительные потери тепла);

необычные условия работы анализаторных систем, а отсюда – точность подаваемых команд и распоряжений (речь педагога кратка и лаконична);

широкое использование в практике обучения жестов;

ориентировка в пространстве почти полностью становится функцией зрения;

высокая эффективность игрового метода;

быстрая утомляемость учащихся в связи с необычностью сенсорных воздействий;

строгий учет состояния здоровья учащихся на текущий момент;

хорошее знание педагогом личностных качеств каждого учащегося, его индивидуальных особенностей.

Условия работы в бассейне (повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате плеска воды, брызг и др.) затрудняют восприятие учащимися команд и указаний педагога. Поэтому педагог применял условные сигналы и жесты, позволяющие установить более тесный контакт с группой. Условные сигналы и жесты помогали уточнить технику выполнения движений, предупредить или исправить возникающие ошибки.

## **Используемые формы, методы и технологии на занятии**

В своей работе педагог применяет различные формы организации учебной деятельности учащихся. Для достижения цели данного занятия был выбрана форма проведения занятия – занятие-игра с включением социально-эмоционального компонента, что вызвало интерес у учащихся к предложенной организации физкультурно-спортивной деятельности.

Занятие-игра организовывалось на основе сюжета (авторского рассказа педагога). В начале занятия учащиеся были нацелены на задание – освободить рыбок из «сети» и поместить их в «аквариум». Данная задача реализовывалась по мере качественного выполнения упражнений и игровых заданий учащимися.

Используемые педагогом методы обучения плаванию позволили обеспечить качественное и быстрое решение поставленной задачи – совершенствование навыка плавания кролем на груди. Во время занятия педагог использовал фронтальный метод, который рассчитан на то, чтобы выполнялись одновременно упражнения всеми учащимися. Этот метод использовался при проведении упражнений на суше, а также при выполнении упражнений в воде. Достоинство метода заключается в том, что при его применении педагог ведет занятие со всеми учащимися, в конце занятия плотность его становится выше и постепенно увеличивается физическая нагрузка.

Групповой метод использовался при отработке техники согласования движений руками и дыхания при плавании кролем на груди. Каждая группа (3 человека) по очереди выполняла задание.

Эффективной организации образовательного процесса способствовали также формы, методы и средства:

мотивации (поощрение и эмоциональное стимулирование);

организации и осуществления учебных действий: сочетание словесных, наглядно-иллюстративных методов (в течение всего занятия);

практические (на этапе разминки, отработки техники плавания кролем);

игровые (в течение всего занятия).

Значительное место уделялось практическим методам, в частности методу упражнения и методу изучения движения по частям, который предусматривает освоение отдельных элементов техники плавания кролем на груди – движений руками и дыхания.

Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию.

Необходимое условие успеха в работе с младшими школьниками – это поддержание положительного отношения учащихся к занятиям на всех этапах обучения. Педагог стремился к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли учащимся удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала

ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств учащегося.

На занятии использовались приемы социально-эмоционального обучения (СЭО) – игры: «Аквариум», «Водолазы», «Тоннель настроения». Данные приемы направлены на формирование здоровой идентичности, способности распознавать и понимать свои и чужие эмоции, чувствовать и проявлять эмпатию, устанавливать и поддерживать доверительные отношения.

Для самоконтроля используется ведение дневника пловца, куда учащиеся клеивают наклейки «рыбки» и «звездочки», которые учащиеся получают в конце занятия за хорошее выполнение упражнений.

Помощь, оказываемая педагогом во время занятия, разнообразна: сопровождение выполнения упражнений подсчетом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание и т.п.

### **Требования при освоении техники согласования движений руками и дыхания при плавании кролем на груди**

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха учащийся поворачивает голову вправо или влево. Дыхание согласовывается с движением одной из рук. Быстрый вдох делает через рот в конце гребка, когда руку вынимает из воды. Выдох продолжает до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова займет положение окончания гребка. Выдох в воду начинает сразу после вдоха и делает непрерывно через слегка приоткрытый рот.

### **Анализ проведения занятия**

Занятие состояло из трех этапов: организационный, основной, итоговый. Между всеми этапами четко прослеживалась логическая связь и завершенность каждого этапа. Время было распределено рационально. Занятие началось на суше, затем продолжилось в воде и завершилось снова на суше.

*Организационный этап* включил построение группы, расчет, переключку, проведение инструктажа по правилам поведения в душе, раздевалке, на воде, объяснение задач и порядка проведения занятия.

Занятие началось с самоопределения учебной деятельности. Задача на данном этапе: мотивировать (самоопределить) учащихся к учебной деятельности. Для этого использовалась игра «Аквариум»: учащимся предложено «спасать» рыбок из сети и помещать их в аквариум, что способствовало принятию учащимися ситуации совместной деятельности «педагог–учащийся–педагог», созданию психологического комфортного состояния учащихся в творческом взаимодействии друг с другом. Они активно отвечали на заданные вопросы.

*Основной этап* включил выполнение комплекса общеразвивающих, подготовительных и специальных физических упражнений. Основная часть данного этапа была направлена на решение главных его задач: освоение техники согласования движений руками и дыхания при плавании кролем на груди.

Разминка на суше позволила быстро включить учащихся в ход работы. Задача этого этапа была выполнена: разогрев организма перед непосредственным погружением в воду. Все упражнения выполнялись неторопливо и плавно. Разминка позволила разогреть мышцы, помогла сосредоточиться на предстоящем плавании и нацелиться на успешные результаты.

Физиологический эффект разминки объясняется тем, что вегетативные органы и системы человека обладают определенной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который требуется для обеспечения двигательной деятельности. В процессе разминки работоспособность постепенно увеличивается примерно до уровня, необходимого в период основной работы.

Когда на суше закончили разминку, перешли к комплексу в воде. Разминка в воде, следующая за разминкой на суше, позволила подготовить учащихся к основной нагрузке, адаптироваться к водной среде, почувствовать движения тела, привыкнуть к температуре воды. Для этого использовалась игра «Рыбаки и рыбки», а также комплекс упражнений. Игра способствовала повышению эмоциональности занятия, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Следующий этап занятия позволил в процессе практической работы совершенствовать навыки учащихся в плавании кролем на груди. Педагогом использовался метод поощрения даже самых незначительных успехов учащихся.

В конце основного этапа педагог использовал игру «Водолазы», которая послужила снятию усталости учащихся, способствовала формированию способности учащихся определять эмоции.

Итоговый этап строился таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия, интерес учащихся к занятиям плавания. Поэтому в нее была включена игра «Туннель настроения», а также подведение итогов занятия.

Структура занятия соответствовала логике проведения заявленного типа занятия, соответствовала психологическим и физиологическим особенностям учащихся данного возраста, была рациональна для решения поставленных задач, так как организационной задачей являлось создание условий для восприятия, осмысления и первичного закрепления нового материала.

Отобранное содержание, оборудование, организация активной деятельности учащихся на всех этапах занятия, формы организации учебной

деятельности учащихся, применение словесных, наглядных и практических методов способствовали достижению образовательных целей, стимулировали познавательные интересы учащихся.

Во время занятия педагог находился на месте, откуда он хорошо видел всю группу и все учащиеся, находящиеся в воде, видели его. При плавании кролем на груди спереди педагог наблюдал, на какой ширине рука входит в воду, ее положение в первой части гребка, координацию движений руками и дыхания; сбоку следил за протяженностью гребка, положением туловища, движениями ногами; сзади наблюдал за координацией движений пловущего.

При проведении занятия педагог обращал внимание на моторную плотность занятия: чередовались упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении.

Учащиеся на занятии были активны, работоспособны. Выбранная форма организации учебной деятельности была достаточно эффективной. Со стороны педагога соблюдены нормы педагогической этики и такта, культура общения «педагог – учащийся» и рефлексия занятия показала яркое эмоциональное восприятие нового материала.

*Эффективность занятия была обеспечена следующими факторами.*

*Обеспечена максимальная занятость учащихся на занятии.*

Время занятия ушло на восприятие, осмысливание и выполнение учащимися упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими учащимися и на интервалы отдыха между упражнениями. Педагог стремился повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени, необходимого для сообщения учащимся необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений. Поэтому, ставя задачу повышения общей плотности занятия, он подобрал такие методы организации группы, при которых упражнения выполнялись одновременно большим числом учащихся, когда каждый учащийся максимально был занят в течение всего занятия.

*Занятие организовано так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку учащихся. Физическая нагрузка определялась и регулировалась количеством упражнений, числом повторений.*

*Группа постоянно находилась в поле зрения педагога.*

*Обеспечена безопасность на занятии.* Педагог строго следил за дисциплиной учащихся на занятии. Оборудование и инвентарь проверены и подготовлены до начала занятия. Это дало возможность педагогу не отвлекаться во время проведения занятия на воде и целесообразнее использовать время, предоставленное в бассейне.

*Обеспечено на занятии формирование у учащихся интереса к занятиям плаванием.* Педагог был последователен в своих требованиях, предъявляемых к учащимся, учитывал их возрастные и индивидуальные особенности.

## **Выводы**

Содержание занятия, разнообразные методы, приемы, средства обучения, формы организации и чередование разных видов деятельности позволило обеспечить активность, высокую работоспособность, удерживать внимание и интерес к занятию учащихся, поддерживать положительный эмоциональный настрой, что способствовало успешному решению поставленных задач. Нагрузка была рационально дозирована по этапам занятия. Педагог своевременно обеспечивал педагогический контроль, рационально использовал время между этапами занятия, поддерживал дисциплину. Учащиеся с интересом выполняли задания. Занятие способствовало формированию не только спортивных, но и социально-эмоциональных навыков учащихся.

Таким образом, педагогу в полной мере удалось выполнить задачи и достичь цели данного занятия.

## **Использованная литература**

1. Булгакова, Н.Ж. Учите детей плавать / Н.Ж. Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1997.– 48с.
2. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. ВУЗов/ А.Д. Викулов. – Москва: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2004. – 367с.
3. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С.Васильев, Б.Н.Никитский. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 192 с.
4. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С.Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 94 с.