

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Выполнил: студент
3 курса 32 группы
Кузьмин Павел
Алексеевич

Актуальность:

- Актуальность работы в современных социально-экономических условиях нашего общества состояние здоровья и уровень двигательной подготовки детей остается актуальной проблемой.
- Малоподвижный образ жизни, постоянные стрессы, не правильное питание, низкий уровень физической активности способствуют развитию различных заболеваний у детей. Учащаются случаи болезни пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, нарушение иммунной системы и обмена веществ.



- Объект исследования: обучение и совершенствование плавательной подготовленности детей 9-10 лет.
- Предмет исследования: физическое воспитание детей 9-10 лет на занятиях по плаванию.

Гипотеза исследования:

Повышение
эффективности процесса
физического воспитания
младших школьников на
занятиях по плаванию,
повышение уровня
двигательной
подготовленности с
прикладной
направленностью за счет
использования
педагогических методов.



Цель курсовой работы:

Разработать и экспериментально обосновать технологию обучения плаванию детей 9-10 лет, позволяющую повысить эффективность учебного процесса.



Задачи работы:

- Разработать программу обучения плаванию детей младшего школьного возраста, занимающихся в оздоровительных группах;
- Обосновать эффективность технологии обучения плаванию детей младшего школьного возраста, позволяющая обеспечить формирование, основных элементов техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине у детей младшего школьного возраста.

**Для реализации поставленной цели и задач
использовались следующие методы
исследования:**

- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический эксперимент;

Проблема исследования:

Причины травматизма в спортивной борьбе изучены достаточно, однако тренеры не в полной мере владеют методами профилактики травматизма, не имеют достаточных рекомендаций и восстановительных методик.



Для исследования и анализа рассматривалось более 40 информационных источников, включая интернет ресурсы, однако мы остановились на литературных источниках авторов:

- Баранов В. А., Петрова Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. М., 2013. — 120 с.
- Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. О-461 пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др.]; под ред. Булгаковой Н.Ж. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 432 с.
- Гета А.В. Коорекция физического и психоэмоционального состояния детей 6-7 лет с миопией средствами плавания / Гета А.В. // Адаптивная физическая культура. — 2013. — N 2 (54). — 36-39 с.
- Ермакова О. Представьте себе ... : урок плавания в 6-м кл. / Ольга Ермакова // Спорт в школе : метод. газ. для учителей физкультуры и тренеров. — 2015. — N 10 — 28-29 с.
- Маглатюк Т. Ни капли не боимся! : темодика преодоления водобоязни / Татьяна Маглатюк, Марина Старлычанова // Спорт в школе. — 2012. — N 6. — 26-28 с.

Заключение по теме:

В результате проведённого изучения и решения поставленной проблемы были сделаны следующие выводы:

- На основании проведенного исследования, можно рекомендовать тренерам и инструкторам по плаванию при занятиях с детьми 9-10-летнего возраста давать им умеренную нагрузку в соответствии с их возрастными и индивидуальными физиологическими особенностями. Не следует часто использовать плавательные упражнения на скорость, выносливость. Необходимо гармонично развивать физические качества детей.
- Для развития силовых способностей, гибкости рекомендуется использовать общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения: подтягивания, лазания по канату, упражнение «березка», наклоны вперед из различных положений, скручивания туловища, наклоны вправо-влево, упражнения на шведской стенке, выпрыгивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Воспитывая общую и специальную выносливость детей возраста 9-10-летнего возраста, целесообразно использование бега умеренной интенсивности, спортивных и подвижных игр, ходьбы, проплывание длинных дистанций.

Спасибо за внимание!

