

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/449210>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4-6
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	7-37
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ.	
7-19	
1.1 Особенности физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет при организации физкультурно- оздоровительных занятий.	
7-10	
1.2 Значение плавательной подготовки и ее влияние на успешность в тренировочной и соревновательной деятельности в синхронном плавании теории и практике	
11-13	
1.3 Анализ отечественного и зарубежного опыта об организации плавательной подготовки детей младшего школьного возраста, занимающихся синхронным плаванием в системе дополнительного образования.	
14-17	
Выводы по первой главе	17-18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАНИЯ.	
19-34	
2.1. Организационно-методические особенности плавательной подготовки юных синхронисток младшего школьного возраста, занимающихся в организациях дополнительного образования.	
.	
19-22	
2.2.	
Содержание плавательной подготовки детей младшего школьного возраста, занимающихся синхронным плаванием в организациях дополнительного образования.	
23-34	
Выводы по второй главе	34-35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36-37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38-40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования определяется как теоретическими, так и практическими аспектами в контексте плавательной подготовки детей 7-10 лет, занимающихся синхронным плаванием в системе дополнительного образования. С точки зрения теоретической актуальности, работа направлена на анализ и систематизацию существующих теоретических концепций, относящихся к физическому развитию детей младшего школьного возраста и их учету при организации занятий синхронным плаванием. Это важно для понимания особенностей развития и физической подготовленности данной возрастной группы, что в свою очередь позволяет эффективнее организовывать и вести тренировочный процесс [4; 8].

С практической точки зрения, исследование имеет существенное значение для тренеров и педагогов, занимающихся обучением детей синхронному плаванию. Оно предоставляет ценные рекомендации и методические подходы к организации плавательной подготовки, учитывая возрастные особенности и потребности детей [19]. Это напрямую влияет на качество обучения и достижение лучших результатов как

в тренировочном, так и в соревновательном аспекте.

Цель исследования: изучить организацию и содержание плавательной подготовки детей 7-10 лет в синхронном плавании, с целью оптимизации тренировочного процесса и достижения лучших результатов.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности физического развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет) и их влияние на эффективность плавательной подготовки в синхронном плавании.
2. Проанализировать существующий опыт организации плавательной подготовки детей в данной возрастной группе как в отечественной, так и зарубежной практике, с целью выявления успешных подходов и методик.
3. Разработать рекомендации по оптимизации организации и содержания плавательной подготовки детей 7-10 лет в синхронном плавании, с учетом выявленных особенностей физического развития и анализа существующих методик.

Рабочая гипотеза:

Организация плавательной подготовки детей 7-10 лет в синхронном плавании в системе дополнительного образования с учетом их физического развития и психологических особенностей позволит повысить эффективность тренировочного процесса и достичь более высоких результатов в соревнованиях.

Научная гипотеза:

Оптимизация организации и содержания плавательной подготовки детей 7-10 лет в синхронном плавании, с учетом особенностей их физического развития и адаптации существующих методик, способствует более эффективному обучению и достижению высоких результатов в данной возрастной группе.

Теоретическая основа работы:

Данная курсовая работа опирается на широкий спектр литературных источников, которые касаются физического развития детей младшего школьного возраста, психологических особенностей данной возрастной группы, а также методов и подходов к плавательной подготовке и организации занятий синхронным плаванием. Среди основных источников используются научные статьи, учебники, методические рекомендации по плаванию и физическому воспитанию детей.

Методы исследования: аналитический метод, эмпирический метод, компаративный метод.

Новизна и теоретическая значимость: результаты исследования могут привести новые знания о методах организации плавательной подготовки детей младшего школьного возраста в синхронном плавании.

Особенное внимание уделено анализу физического и психологического состояния детей этой возрастной группы и их влиянию на эффективность обучения.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы тренерами и педагогами, занимающимися обучением детей в синхронном плавании. Разработанные рекомендации по организации занятий и подбору методик могут помочь повысить эффективность тренировочного процесса и достижение лучших результатов на соревнованиях. Кроме того, полученные данные могут быть использованы для улучшения программ дополнительного образования и физического воспитания детей младшего школьного возраста.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ

1.1 Особенности физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет при организации физкультурно-оздоровительных занятий

1.1.1 Физическое развитие детей младшего школьного возраста: основные этапы и характеристики

Физическое развитие детей в возрасте от 7 до 10 лет представляет собой важный этап формирования организма. Этот период характеризуется интенсивным ростом и развитием различных систем и органов, что имеет важное значение для их будущего здоровья и физического состояния [9].

Первый этап физического развития, приходящийся на начало младшего школьного возраста, обычно отмечается активным физическим ростом и развитием мышечной системы. Дети в этом возрасте обладают высоким уровнем подвижности и энергии. Они интересуются различными видами физической активности и часто участвуют в играх и спортивных мероприятиях. Важными характеристиками этого этапа являются увеличение выносливости, быстроты движений и координации [4].

Второй этап физического развития, который приходится на средний школьный возраст (9-10 лет), характеризуется более интенсивным ростом и укреплением мышечной системы. В это время дети часто проявляют увлечение спортом и физическими упражнениями. Они становятся более способными к освоению новых видов физической активности и формированию устойчивых навыков [19].

Важно отметить, что в процессе физического развития детей младшего школьного возраста необходимо учитывать не только физические аспекты, но и их психологическое состояние и особенности. Например, дети в этом возрасте могут быть подвержены стрессам и переживаниям, связанным с обучением в школе и социальными взаимоотношениями. Поэтому организация физических занятий должна быть способствовать как физическому, так и психологическому развитию.

Кроме того, важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при организации физкультурно-оздоровительных занятий. Это может включать в себя учет уровня физической подготовленности, наличие каких-либо медицинских противопоказаний, а также предпочтения и интересы ребенка в выборе видов физической активности.

1.1.2 Функциональное состояние организма детей 7-10 лет: особенности и влияние на физкультурно-оздоровительные занятия

Функциональное состояние организма детей в возрасте от 7 до 10 лет имеет свои уникальные особенности, которые важно учитывать при организации физкультурно-оздоровительных занятий. В этом возрасте дети проходят через интенсивный период физического и психологического развития, что оказывает значительное влияние на их функциональное состояние.

Одной из особенностей функционального состояния детей 7-10 лет является высокий уровень энергии и активности. В этом возрасте они обладают большим запасом энергии и способны к длительной и интенсивной физической активности. Однако важно учитывать, что длительные нагрузки могут привести к утомлению и переутомлению, поэтому необходимо подбирать режим занятий с учетом возрастных особенностей.

Влияние функционального состояния на физкультурно-оздоровительные занятия заключается в том, что оно определяет возможности и ограничения детей в выполнении различных упражнений и тренировок. Например, у детей этого возраста еще не полностью сформирована выносливость и сила, поэтому нецелесообразно нагружать их слишком интенсивными тренировками. Вместо этого следует предпочитать игровые и разнообразные занятия, способствующие развитию основных физических качеств.

Кроме того, важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при планировании занятий. Например, дети с хроническими заболеваниями или физическими ограничениями могут требовать индивидуального подхода и специальных программ занятий, разработанных с учетом их потребностей и возможностей.

1.1.3 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста и их роль в организации физической подготовки

Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста играют важную роль в

организации физической подготовки и определяют эффективность тренировочного процесса. В этом возрасте происходит интенсивное развитие организма, и знание его особенностей позволяет проводить занятия таким образом, чтобы они были максимально полезны и безопасны для детей [14].

Одной из основных анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста является быстрый рост и развитие скелетно-мышечной системы. Это означает, что дети могут легко осваивать новые виды физической активности и улучшать свои двигательные навыки [6]. Однако необходимо учитывать, что их костная система все еще находится в процессе формирования, поэтому нецелесообразно нагружать их слишком интенсивными упражнениями, которые могут негативно сказаться на их здоровье.

Еще одной важной особенностью является быстрое развитие сердечно-сосудистой системы. В этом возрасте сердце детей способно к более интенсивной работе, что позволяет им легко переносить физические нагрузки. Однако не следует забывать о необходимости постепенного увеличения нагрузок и организации разнообразных упражнений, способствующих развитию выносливости и кардио-сосудистой системы.

Роль анатомо-физиологических особенностей в организации физической подготовки заключается в том, чтобы адаптировать программу тренировок под индивидуальные потребности и возможности каждого ребенка. Учитывая их физиологические особенности, можно разработать оптимальные упражнения и методики, способствующие полноценному физическому и психологическому развитию.

1.2 Значение плавательной подготовки и ее влияние на успешность в тренировочной и соревновательной деятельности в синхронном плавании

1.2.1 Значение плавательной подготовки в развитии детей 7-10 лет: основные аспекты и преимущества

Плавательная подготовка играет важную роль в физическом и психологическом развитии детей младшего школьного возраста. В этом возрасте овладение навыками плавания имеет ценность не только как умение, но и как средство развития различных аспектов личности.

Одним из основных аспектов значимости плавательной подготовки для детей 7-10 лет является формирование навыков безопасного поведения в воде. Обучение плаванию на этом этапе позволяет детям освоить базовые приемы плавания и научиться сохранять себя на воде, что является важным элементом безопасности в повседневной жизни. Кроме того, плавание способствует развитию физических качеств детей, таких как координация движений, выносливость, сила и гибкость. Плавательные упражнения способствуют укреплению мышц и сердечно-сосудистой системы, а также улучшают дыхательную функцию. Это в свою очередь способствует общему укреплению организма и формированию здорового образа жизни [17].

Для детей, занимающихся синхронным плаванием, владение техникой плавания является основой успешной тренировочной и соревновательной деятельности. Отличное владение плавательными приемами

позволяет синхронисткам уверенно выполнять сложные элементы в воде, а также эстетично и гармонично сочетать их в хореографических композициях. Преимущества плавательной подготовки также проявляются в развитии психологических качеств детей. Успешное освоение навыков плавания способствует повышению уверенности в себе, развитию целеустремленности и настойчивости, а также формированию чувства ответственности за свое здоровье и безопасность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бомин В. А., Ракоца А. И., Трегуб А. И. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: Учебное пособие. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского, 2019. – 322 с.
2. Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К., Коваленко Н.П., Павленко Ю.А., Платонов В.Н., Томашевский В.В. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Издательство "Спорт-Человек", 2019. - 480 с.
3. Веракса А.Н., Горюева А.Е., Грушко А.И., Леонов С.В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: Научная монография. Издательство "Спорт-Человек", 2016. - 208 с.
4. Викулов А.Д. Особенности профессионального физкультурного образования в современных условиях // Ярославский педагогический вестник. 2007. № 1. С. 78-84.
5. Данилова Л.Н. Физическое воспитание школьников за рубежом // Физическое культура в школе. 2011. № 5. С. 58-64.
6. Дмитриев А. В., Гунина Л. М. Спортивная нутрициология. Издательство "Спорт-Человек", 2022. - 640 с.
7. Ерёмускин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. Издательство "Спорт-Человек", 2016. - 184 с.
8. Золотова Елена Анатольевна, Лех Яна Анатольевна, Барабанова Виктория Борисовна Методика обучения акробатическому элементу выброс «сальто» синхронисток младшей возрастной категории 12 лет и моложе // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-obucheniya-akrobaticeskomu-elementu-vybros-salto-sinhronistok-mladshey-vozzrastnoy-kategorii-12-let-i-molozhe> (дата обращения: 13.03.2024).
9. Костицина Н.М., Гаврикова О.Ю. Педагогика физической культуры: учебник. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. - 296 с.
10. Косцова М. В., Пономаренко И. Л., Гришина А. В. Особенности визуального мышления у студентов, занимающихся различными видами спорта // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2020. №4 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vizualnogo-myshleniya-u-studentov-zanimayuschihysya-razlichnymi-vidami-sporta> (дата обращения: 12.03.2024).
11. Макарова Г. А., Матишев А. А., Виноградов М. А., Пушкина Т. А., Юрьев С. Ю. Практическая спортивная медицина для тренеров. Издательство "Спорт-Человек", 2022. - 624 с.
12. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания: Учебник. – Москва: Издательство "Спорт-Человек", 2017. – 304 с.
13. Молоков Дмитрий Сергеевич, Викулов Александр Демьянович, Данилова Лариса Николаевна Физическое воспитание школьников в зарубежных системах общего и дополнительного образования // Вестн. Том. гос. ун-та. 2019. №443. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-shkolnikov-v-zarubezhnyh-sistemah-obshchego-i-dopolnitelnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 12.03.2024).
14. Мухина М. П. Основы предварительной спортивной подготовки дошкольников: Учебное пособие. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 292 с.
15. Ончукова Елена Ильинична, Котлярова Юлия Геннадьевна Методика повышения физической подготовленности синхронисток 13-15 лет на основе средств фитнеса // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №5 (171). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-povysheniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-sinhronistok-13-15-let-na-osnove-sredstv-fitnessa> (дата обращения: 13.03.2024).
16. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (17-18 декабря 2020 г., г. Омск) : в 2 ч. Ч.2. – Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 273 с.
17. Современные тенденции развития и актуальные проблемы физического воспитания студенческой молодежи в системе образования Российской Федерации: материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Москва, 24 ноября 2022 г. Издательский дом "Дело" РАНХиГС, 2023. - 288 с.

18. Сычев А.В., Синельников О.А., Хасты П.А. Программы тестирования уровня физической подготовленности школьников в Соединенных Штатах Америки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 6. С. 21–26.
19. Теплухин Е. И., Юдин Д. С., Митрохин Е. А., Самсонова Е. А. Плавание как средство физического воспитания и закаливания организма обучающихся в высшем учебном заведении // МНКО. 2019. №5 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-kak-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-i-zakalivaniya-organizma-obuchayuschih-sya-v-vysshem-uchebnom-zavedenii> (дата обращения: 12.03.2024).
20. Юрлов С.А. Основы нормативного регулирования плавания как вида спорта и разрешения спортивных споров. Опыт Греции и Франции. Издательство "Проспект", 2014. - 128 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/449210>