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://stuservis.ru/statya/305621

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Спортивное плавание представляет собой второй по Олимпийской медалеёмкости вид спорта после легкой атлетики. Плавание активно применяется в оздоровительных целях, в рекреационной, и адаптивной физической культуре, оно позволяет дать нагрузку на все мышцы тела, при этом не перегружая позвоночник, который является уязвимой структурой у младшего школьника и подростка в связи с быстрыми темпами роста [4, 12].
Преимущество плавания перед другими видами спорта состоит в том, что у него нет возрастных ограничений, и его возможно применять даже с группами учащихся, имеющих ограничения здоровья. Более того, зачастую оно даже показано для детей с проблемами здоровья в качестве щадящего вида нагрузки. Говоря о детях группы нормы, мы можем отметить, что занятия плаванием оказывают общеразвивающее и закаливающее воздействие на организм. При этом практикуются они достаточно редко, особенно в учебных заведениях в регионах. Причины тому две: техническое оснащение, доступность бассейна для подобных занятий, и наличие тренера, специализирующегося по физической культуре на воде и плаванию. Нехватка финасирования и кадровых резервов в настоящий момент являются препятствиями к реализации образовательного потенциала в этой сфере.
Федеральный проект «Спорт – норма жизни» может оказать благотворное влияние и помочь в реализации поставленных целей на уровне национальной инициативы. Цель проекта – увеличение по итогам 2024 года до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, путем создания системы мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях, подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры [5].
Работа с детьми 9-10 лет представляется наиболее продуктивной по следующим причинам: период не является кризисным и адаптационным (как, например, у первоклассника, перешедшего в школу из ДОУ), дети уже вполне самостоятельны для работы в группах, индивидуальный контроль должен присутствовать, но не на постоянной основе, физиологическое развитие организма является благоприятным для освоения такого вида спорта, как плавание [2, 57].
Наконец, младший школьный возраст – это возраст, когда закладываются привычки, усваиваются основы ЗОЖ, формируется устойчивая мотивация к занятию спортом. У ребенка младшего возраста волевые структуры психики еще сформированы недостаточно хорошо, чтобы говорить о самоконтроле и осознанной мотивированности к деятельности. У подростков же наоборот: привычки, противоречащие ЗОЖ, уже усвоены и изменить их гораздо сложнее [3, 85].
Дети 8 - 9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умерены по амплитуде и не требуют большой силы. Активно формируются мышцы, развиваются мышечные системы корпуса и конечностей. Меняется строение мышц, они растут не только в длину, но и в толщину, можно заметить мышечный рельеф. Высокая подвижность суставов позволяет адаптироваться к новому типу движений, который не был освоен на суше.

1. Гусев А.В., Иванов А.С. Экспериментальная проверка программы обучения детей плаванию на этапе базовой подготовки // Теория и практика физической культуры, № 9, 2014. – С. 60–62.
2. Котляров А. Д. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста // Человек. Спорт. Медицина, № 2, 2020, с. 55-59.
3. Курганова Е. Н., Мостовая Т. Н. Основы методики обучения плаванию // Наука-2020, № 5 (30), 2019, с. 84-90.
4. Меньшуткина Т. Г. Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: учебно-методическое пособие. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – 118 с.
5. Спорт – норма жизни. Национальные проекты в области демографии. Электронный ресурс. URL: https://www.gov.spb.ru/gov/national_projects/13/ Дата обращения 12.12.2022.

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://stuservis.ru/statya/305621