

ВУЗ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:
«ТЕМА»

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель и задачи

Цель – разработать и апробировать методику обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет.

Задачи:

- 1) Рассмотреть определение техники плавания вольным стилем;
- 2) Изучить психофизиологические особенности детей 10-11 лет, занимающихся плаванием;
- 3) Проанализировать этапы, средства и методы обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет;
- 4) Экспериментальным путем определить эффективность разработанной методики обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет;
- 5) Разработать практические рекомендации по обучению технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет.

Цель и задачи экспериментальной части исследования

База исследования: СДЮСШОР «Юность», отделение «Плавание», г. Екатеринбург. Исследованием были охвачены 22 спортсмена в возрасте 10-11 лет. Воспитанники на начало эксперимента уже прошли 1 год обучения. Занятия проводилось по три раза в неделю, длительность каждой тренировки по 1,5-2 часа.

Цель - проверить эффективность разработанной методики обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет.

Задачи:

1. Определить показатели техники плавания вольным стилем юных пловцов;
2. Провести тестирование уровня технической подготовленности пловцов 10-11 лет до эксперимента;
3. Разработать и реализовать методику обучения технике плавания вольным стилем детей 10-11 лет;
4. Провести тестирование уровня технической подготовленности пловцов 10-11 лет после эксперимента.

Средние показатели техники плавания вольным стилем у пловцов 10-11 лет до эксперимента

Показатели техники плавания вольным стилем (средний показатель (x) и среднеквадратичное отклонение (y))	Контрольная группа (x±y), n=11	Экспериментальная группа (x±y), n=11
Фазы гребка, (баллы)	22,1 ± 1,7	21,8 ± 1,6
Согласование движений рук и ног, (баллы)	3,4 ± 0,2	3,3 ± 0,2
Старты и повороты, (баллы)	4,7 ± 0,4	4,6 ± 0,3

Цель и задачи экспериментального этапа

Цель – повышение уровня техники катания у хоккеистов 11-12 лет.

Задачи:

- 1) развитие автоматизации навыков к выполнению технических элементов плавания вольным стилем;
- 2) развитие физических способностей спортсменов;
- 3) формирование необходимого двигательного фона для пловцов;
- 4) укрепление здоровья спортсменов;
- 5) воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- 6) привитие интереса к систематическим занятиям плаванием.

Три режима физической нагрузки

восстанавливающий – 70-75%;

поддерживающий – 80-85%;

развивающий – 85-95%.

Принципы взаимодействия с юными спортсменами

изучение индивидуальных психофизических особенностей спортсмена в системе спортивной тренировки;

объективность;

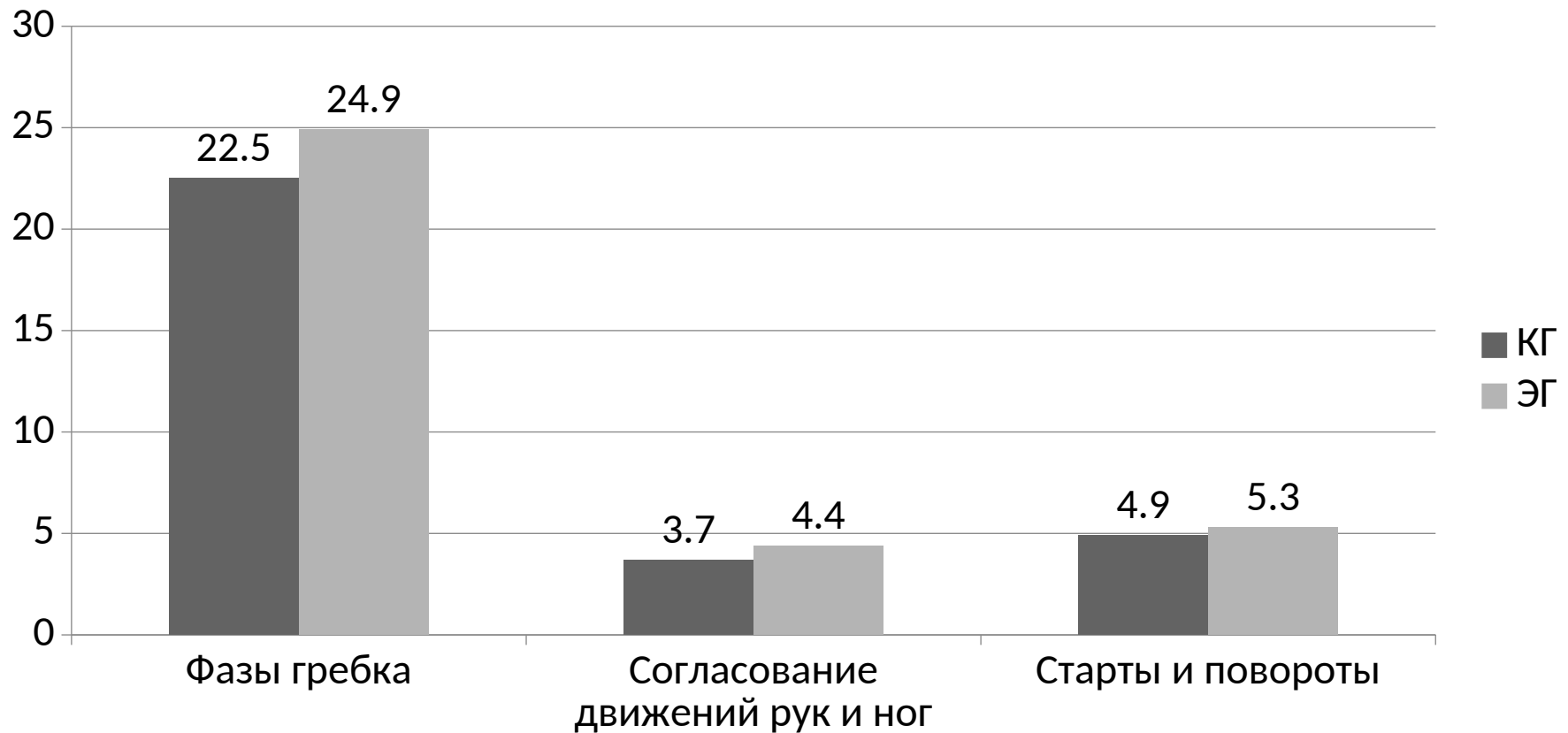
динамичность изучения личности;

диалектность изучения, то есть изучение его в развитии, в различных связях и отношениях;

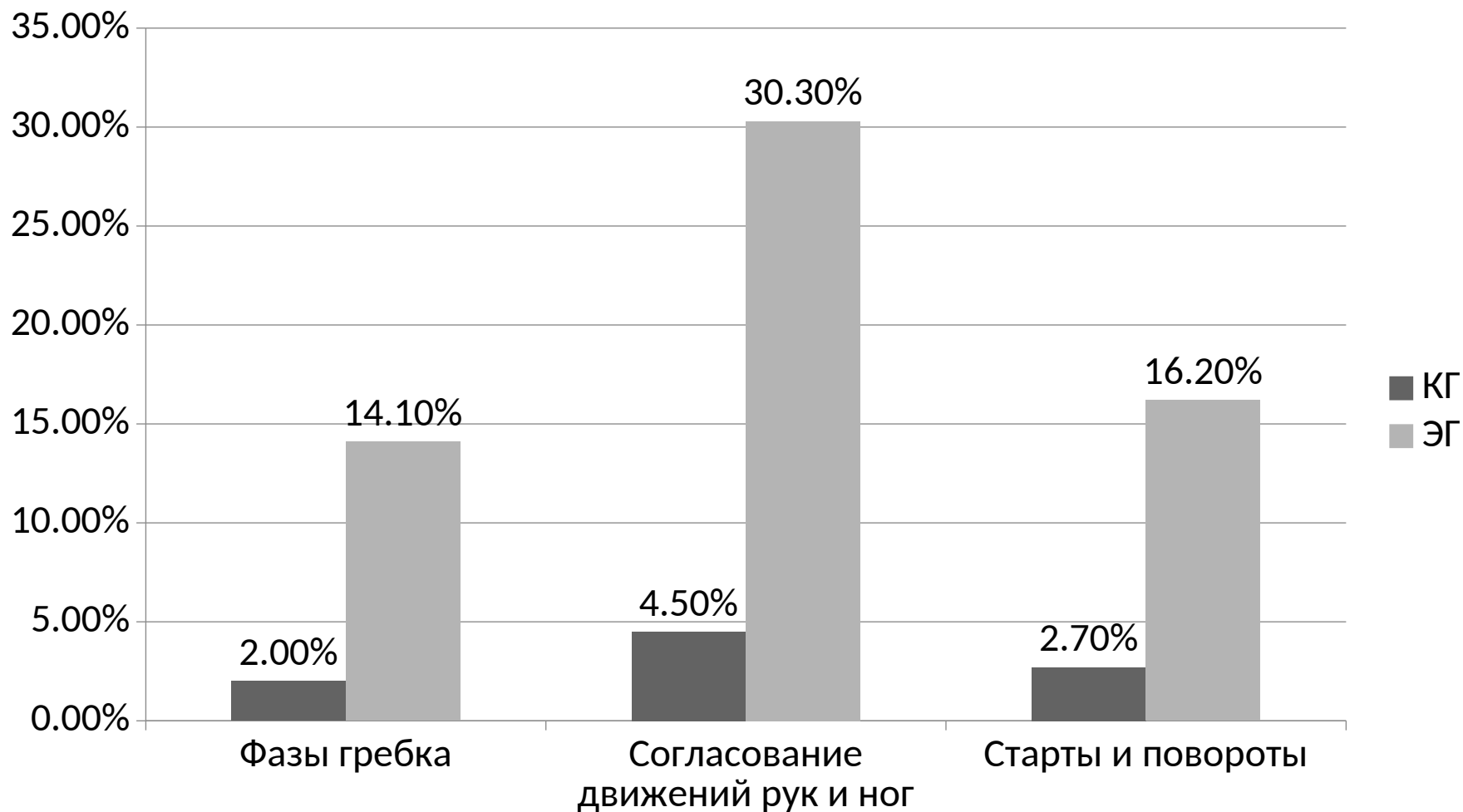
принцип педагогического оптимизма;

принцип обратной связи.

Результаты тестирования показателей техники плавания вольным стилем у пловцов 10-11 лет после эксперимента



Результаты прироста показателей техники плавания вольным стилем у пловцов 10-11 лет



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!