

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теоретических основ физического воспитания  
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы физическая культура

## КУРСОВАЯ РАБОТА

Дисциплина теория, история и методика физической культуры  
Применение способа плавания брасс для профилактики осанки обучающихся  
17 – 18 лет

Выполнил: Крутько Алексей Юрьевич

Форма обучения – очная

Руководитель: доцент, кандидат педагогических наук Рябинин Сергей  
Петрович

Дата \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск, 2018

## Содержание.

Введение.....	
Раздел1. Плавание, его стили и виды.....	5
1.1 Методика обучения технике плавания способом брасс....	8
1.2 Техника плавания способом брасс.....	11
Раздел2. Гендерные различия мужчин и женщин.....	13
2.1 Анатомо-физиологические особенности старших школьников.....	15
2.2 Особенности психического развития подростков.....	16
Раздел3. Оздоровительное и лечебное плавание.....	19
3.1 Техники оздоровительного плавания способом брасс при сколиозе.....	20
3.2 Лечебное плавание при сколиозе, его профилактика.....	21
Заключение.....	26
Список используемых источников .....	27

## Введение.

### Актуальность.

На сегодняшний день многие школы не уделяют должного внимания формированию у детей правильной осанки. В школе элементарно не созданы условия для её поддержания, в связи с этим многие дети, переходят в старшую школу уже с приобретенной проблемой позвоночника в начальной стадии, либо со стойкими хроническими изменениями позвоночного столба.

Это подтверждает статистика: «Спина только одного школьника из четырёх не вызывает у докторов никаких вопросов. Большинство же страдает нарушением осанки. А иногда речь идёт о таком тяжёлом недуге, как сколиоз, и без сложной, дорогостоящей операции нормальной жизни быть не может». [15]

В каком возрасте дети больше всего подвержены сколиозу?

«Что касается возраста, то где-то от 7 до 9 лет и от 12 до 15 лет. Но сразу хочется сказать, что сколиоз - заболевание не такое простое, и имеет, безусловно, определенную наследственную расположенность» - Михаил Еремушкин, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник ЦИТО им. Н.Н. Приорова (25 января 2010). [15]

Альтернативным решением проблемы неправильной осанки могут стать занятия плаванием. Преимущество в занятиях плаванием, для коррекции осанки или лечения серьёзных заболеваний, таких как сколиоз заключается в том, что ребёнок, плавая и закаляется, и расслабляется, находясь в водной среде, и воспринимает процесс лечения, как игру, что безусловно положительно влияет почти на все сферы жизни ребёнка.

Однако не все виды плавания подходят для лечения сколиоза. Для этого лучше всего подойдёт стиль плавания брасс, с небольшими изменениями в технике исполнения.

Занятия плаванием не только помогут решить проблему с осанкой. Также организм получит закаливающий эффект, который усилит иммунитет человека, а простое нахождение в водной среде снизит нагрузку на позвоночный столб.

Цель: Научно обосновать применение способа плавания брассом для обучающихся 17 – 18 лет.

Задачи:

- 1) Провести анализ литературы;
- 2) Охарактеризовать гендерные различия подростков;
- 3) Анализ отличительных особенностей техники лечебного плавания брассом.

Объект исследования: Учебно – воспитательный процесс.

Предмет исследования: Применение способа плавания брасс для профилактики осанки обучающихся 17 – 18 лет.

## Раздел1. Плавание, его стили и виды.

«**Плавание** - один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание – еще и один из самых полезных видов физической активности». [7]

Слово плавание можно трактовать по-разному, у него много значений, - это и передвижение человека в воде, и способ тела удерживаться на поверхности воды, также его можно понимать, как разновидность судоходства или как вид спорта. В моей работе я собираюсь более подробно рассмотреть некоторые виды спортивного плавания.

В бассейне занимающихся учат нескольким стилям:

**Кроль** – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

**Кроль на спине** — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плышет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

**Брасс** – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

**Баттерфляй** — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения.

«Также в плавании существует **вольный стиль**, под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом».

[11]

С точки зрения цели передвижения плавание можно разделить на несколько видов:

**Спортивное плавание** - плавание, которое характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях по регламентированным правилам.

Спортивное плавание включает различного рода соревнования, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу.

**Игровое плавание** - это использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.

Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, развивают координацию, способствуют воспитанию чувства товарищества и появлению инициативы. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях и при организации водных праздников.

**Фигурное (художественное, синхронное) плавание** - это совокупность различных движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации.

Соревнования по фигурному плаванию состоят из технической (обязательной) и длинной (произвольной) программ. В технической программе спортсменки должны выполнить определенные фигуры под музыку. В произвольной программе никаких ограничений на музыкальную или хореографическую композиции нет. Жюри из 10 судей оценивает технику и артистичность исполнения по 10-бальной шкале.

**Прикладное плавание** - способность человека держаться на воде (то есть владеть навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Прикладное плавание используется при выполнении определенных прикладных задач, таких как переправа вплавь через водную преграду, оказание помощи утопающему или уставшему пловцу, доставание со дна

каких-либо предметов, транспортировка предметов через водную преграду и т.п. Умение плавать необходимо людям многих профессий, например, рыбакам, работникам флота, биологам, военнослужащим, геологам, спасателям.

**Оздоровительное плавание** - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, восстановительных, тонизирующих, гигиенических, закаливающих и др. целях. Плавание – одно из эффективнейших средств оздоровления.

Регулярные занятия плаванием благотворно влияют на здоровье и работоспособность человека, тренируют максимальное число органов и систем организма, при этом являясь одним из наименее травмоопасных видов физической нагрузки. Плавание укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему, развивает и укрепляет костно-мышечную систему, помогает сформировать красивый силуэт, позволяет контролировать вес, повышает гладкость кожи.

**«Подводное плавание** - это плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений» [7]

Подводное плавание включает в себя разные направления. Наиболее популярным из них является подводная археология (поиск и исследование затонувших объектов – городов, кораблей).

Другим направлением подводного плавания является участие в научных исследованиях с целью изучения подводного мира.

Очень увлекательным видом деятельности в дайвинге является подводная видео – и фотосъемка, как любительская, так и профессиональная.

## 1.1 Методика обучения технике плавания способом брасс.

Существуют разные методики обучения способам плавания. На то, какой методикой необходимо воспользоваться влияет множество факторов: умеете ли вы плавать; хотите научить плавать или научиться сами; есть ли у вас какие-либо отклонения в здоровье; каким стилем плавания вы хотите овладеть и т. д.

Я думаю, что начинать обучение плаванию лучше со стиля брасс и аргументирую это следующим:

«При плавании брассом сохраняется хорошая видимость, этим способом удобно подплыть к тонущему, оказать помощь ослабевшему в воде и транспортировать его к берегу. Применяя технику брасса, можно буксировать груз, плыть с каким-либо предметом в руках, особенно если нельзя погружать его в воду. В тех случаях, когда приходится снять с себя в воде одежду, удобнее всего это сделать, применяя брасс». [3]

Рассмотрим методику обучения плаванию способом брасс для человека, который не умеет плавать.

Новичков научить плавать брассом сложно, особенно если они будут делать упражнения неправильно и это неправильное выполнение упражнения дойдёт до автоматизма. В таком случае переучить занимающихся будет непросто. Обязательным условием для обучения начинающих пловцов являются упражнения, которые могут **правильно** выполнить все занимающиеся. Эти упражнения следует **повторять, усложняя их по мере усвоения** пловцами.

В начале обучения чаще всего используют **словесный метод**. Объясняя, рассказывая тренер создаёт у учеников представление о правильном, техничном плавании или о конкретном движении. «Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. даёт ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому». [2]

Помимо решения учебных задач, с помощью словесного метода педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Все необходимые объяснения, обсуждения и другие словесные методы и приемы инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде.

Для лучшего понимания какого-либо технического элемента применяют **наглядный метод**. К приемам наглядного метода относятся: показ упражнений, учебных пособий, фото и видеоматериалов, а также применение жестикуляции. В условиях повышенного шума в бассейне использование жестов облегчает связь тренера с учениками, а вследствие того, что у детей высокая склонность к подражанию еще и становится наиболее эффективной формой обучения.

Ну и наконец, после того, как у ученика сформировалось представление о виде и технике плавания, а главное появилось желание и интерес заниматься можно переходить к практике. **Практический метод** обучению технике может вестись: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом отдельно-конструктивного упражнения (по частям). Суть целостно-конструктивного метода в комплексном выполнении элементов техники. Соответственно метод отдельно-конструктивного упражнения предполагает изучение отдельных элементов техники.

Начать практику можно на суше, имитируя движения технического элемента. Эти движения являются одним из средств обучения плаванию — **подготовительными упражнениями**, которые применяются для эффективного освоения сложных элементов техники. Однако не рекомендуется многократное повторение таких движений, так как они вне водной среды и могут сформироваться как навык и мешать освоению движений в воде.

Начинающих пловцов приучают к нахождению в водной среде, используя те же подготовительные упражнения. Которые направлены на то, чтобы познакомить занимающихся со свойствами воды. Также эти упражнения позволяют ученикам уверенно чувствовать себя на плаву. Для данных целей подходят такие упражнения: погружение, всплытие, скольжение, выдох в воду и. т. д. Рекомендуется начинать обучение плаванию в воде с этих упражнений.

Способ плавания брасс помогают изучать поддерживающие на воде **средства**, такие как плавательная доска или плавательный пояс, за счёт которых новичку удобно держаться на плаву.

Углублённое изучение техники брасса в воде принято начинать с движений ног, это является одной из особенностей данного стиля.

В брассе одним из сложнейших элементов техники является работа ног. «При обучении плаванию брассом во время разучивания движений ногами часто встречается, что одна стопа никак не хочет разворачиваться на себя во время удара. И удар ногами получается так, что одна нога правильно работает, а другая смотрит внутрь. При такой ошибке потребуются длительное плавание на ногах брассом до устранения этой погрешности». [8] При таком раскладе в плавании брассом не получится добиться **согласованности движений рук и ног**. Для предупреждения этой ошибки необходимо с первых занятий акцентировать внимание занимающихся **на развороте стопы на себя перед толчком** и повторять, пока не будет получаться автоматически.

После изучения работы ног осваивают движения руками. Техника движений руками тесно связана с дыханием и общей координацией движений, как в брассе, так и в других стилях, поэтому совместно с её изучением можно изучать дыхание. Кисть руки следует рассматривать как один из основных элементов движителя, его основную рабочую плоскость. Главная функция кисти во время гребка — обеспечивать непрерывную опору о воду.

Соединить все вышеперечисленные элементы техники и изучать целостное плавание необходимо, как только ученики начнут проплывать небольшие отрезки этим способом. Это обязательное условие, в следствие того, что детям наскучивают однообразные упражнения, а переход от одного занятия к другому повышает интерес к занятиям.

## 1.2 Техника плавания способом брасс.

Брасс является самым медленным способом плавания среди спортивных стилей. Это объясняется тем, что практически все движения пловца производятся в воде, значительно снижая скорость плавания.

«По сравнению с брассом никакой другой способ плавания не был предметом столь бурных споров и разногласий, когда речь заходила о рациональной технике плавания». [1] И на сегодняшний день правила соревнований по спортивному способу плавания брассом представляются нам довольно необычными, по сравнению с другими стилями, а правила по любому виду спорта, как известно сильно влияют на технику исполнения.

Разнообразие техник плавания обусловлено множеством задач, которые они выполняют. Например, техника классического брасса, обычно применяется для обучения плаванию способом брасс, а техника оздоровительного плавания применяется для лечения нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата и т. д.

Разберём технику классического брасса. В **исходном положении** пловец скользит по воде, на этом этапе его тело находится на поверхности воды, лицо опущено в воду, руки вытянуты ладони обращены вниз, ноги выпрямлены, носки вытянуты. На протяжении скольжения брассист делает медленный выдох в воду.

Затем пловец начинает делать гребок руками, в этот момент плечевой пояс приподнимается над поверхностью воды, голова приподнимается над

водой для быстрого вдоха. После вдоха спортсмен быстро выравнивает тело, посылая плечевой пояс вперёд и выпрямляя руки, лицо опускается в воду и начинается выдох.

**Гребок руками** - это симметричное движение рук под водой в стороны-вниз-назад и сближения рук под грудью пловца.

Техника движений ног в классическом брассе, хоть и подчинена движениям рук, но также является важной частью плавания данного стиля.

Движения ног обеспечивают продвижение под водой, за счёт отталкивания от воды. Из исходного положения ноги, к моменту сближения рук под грудью плавно сгибаются в коленных суставах, так же симметрично, как и руки разводятся в стороны на ширину линии плеч, стопы сгибаются наружу. Это движение следует делать с умеренной скоростью, так как оно тормозит продвижение пловца вперёд.

Затем происходит резкое разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Голени и стопы движутся по дугообразной траектории, создавая значительную силу тяги, позволяющую брассисту двигаться вперёд под водой.

Сразу после отталкивания наступает фаза скольжения, в которой ноги занимают обтекаемое положение.

Для достижения непрерывного продвижения при плавании брассом необходимо **согласование движений** рук, ног и дыхания. Особенностью данного стиля является то, что в его технике присутствуют, как повышающие скорость продвижения элементы – гребковые движения, так и тормозящие – подготовительные движения ногами и руками, поэтому основной задачей рационального согласования движений является поддержание субмаксимальной скорости продвижения и минимальная её потеря.

## Раздел 2. Гендерные особенности мужского и женского организма.

Мужчины и женщины отличаются не только в физическом, но и в психологическом плане. Это обусловлено установками общества, в которых человек (мужчина или женщина) должен выполнять свою **социальную роль**.

В детском возрасте не наблюдается половых различий, они появляются с возрастом. Однако детям свойственно подражание и они, того не осознавая примеряют на себя разные социальные роли. Например, когда играют в «дочки-матери» девочки примеряют роль мамы или дочери.

Различия в физиологии мужчин и женщин видно невооружённым глазом. У мужчин лучше развита мышечная структура, некоторые органы, отвечающие за выносливость несколько больше в размерах, чем у женщин и т. д. Эти особенности играют важную роль в поведении и функциях, которые должны выполнять мужчины и женщины.

**Половая идентификация** – единство самосознания и поведения индивида в соответствии с биологическим полом, выполнением соответственной половой роли.

В настоящий момент замечаются отклонения от нормы. Встречаются мужчины, которым свойственно женственное поведение и наоборот. Это происходит по разным причинам.

Воспитание детей и объяснение им принадлежности к соответствующей половой роли – является одной из функций института семьи, однако, не все семьи выполняют её. В некоторых семьях детей любят так сильно, что не замечают насколько их дети избалованы и не воспитаны, а причина тому – излишняя забота. Соответственно в будущем таким детям будет сложно реализовать себя, как личность, ведь их поведение с детства не соответствовало их половой принадлежности.

Также неправильное представление о своей половой принадлежности может возникнуть в результате влияния западной культуры на образ жизни молодых людей, путём пропагандирования средствами массовой

информации, неправильного представления подростка о себе, как носителя определённого пола.

Обобщить гендерные различия можно следующим образом. Мужчины превосходят сверстниц в силе, телесной ловкости и логическом мышлении, а женщины – в гибкости, скорости движений и координации. Также девушкам присуща сравнительно большая эмоциональность.

## 2.1 Анатомо-физиологические особенности старших школьников.

«Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание». [12] В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5- 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также

менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6-8 ударов в минуту, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление.

В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

Тем не менее, в этот возрастной период сохраняются еще немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направленно.

## 2.2 Особенности психического развития подростков.

Тема «Психического развития подростков» - во все времена была интересна и изучаема. Юноши и девушки - это будущее поколение, а потому важно знать особенности психического развития, чтобы сформировать самостоятельных людей, знающих чего они хотят добиться в жизни. Это очень актуальная тема, потому что в переходном возрасте начинается становление личности подростка, формируется образ собственного «Я».

Часто это проходит очень болезненно: депрессии, ссоры с родителями и сверстниками, чувство непонимания и беспокойства.

В современном мире подростки сталкиваются с большим давлением со стороны общества. Часто они зависимы от его мнения и боятся высказывать своё, стараясь следовать ожиданиям, в ущерб своей индивидуальности.

«Сейчас в мире много соблазнов: курение, алкоголь, наркотики. Многие подростки не удерживаются и пробуют эти «новинки», и это, как правило, приводит к плачевным результатам». [4]

Почему так происходит?

Подростка, который только приближается к взрослой жизни и начинает осознавать все её тяготы и заботы, окутывает страх неизвестности, он не знает, что будет дальше, ввиду отсутствия жизненного опыта. В этом возрасте человеку свойственны переживания, представленные в различных формах. Нередко, под влиянием этого, чтобы снять напряжение подростки употребляют различные вещества, которые помогают им «расслабиться», вместо того, чтобы поговорить на волнующие их темы со своими близкими.

Для реализации в жизни подросткам необходимо понять кем они хотят быть. Поэтому они самостоятельно ищут способы достижения своих целей, воплощения своего внутреннего «Я».

Девушки испытывают меньшие колебания в процессе становления собственного «Я», чем мужчины. Они сравнительно быстро осознают, чего они хотят от жизни. По этой причине девушки, уже в подростковом возрасте производят впечатление взрослого человека.

Юноши дольше идут к обретению своего «Я», так как диапазон переживаний у них значительно шире, чем у сверстниц.

Юные люди живут большей экзальтированностью (эмоциональностью). Невыраженными и неопределёнными волнениями и думами, которые они не могут реализовать в соответствующей форме. Для наблюдателя попытки человека найти эту форму вообще могут показаться чем-то ненормальным, например, уход в секту, приобщение к

вегетарианству, увлечение каким-то видом коллекционирования и тому подобное. А из-за чувства непонимания, отрешённости от мира подростку очень тяжело реализоваться, как личности.

Характерной чертой подросткового возраста является общение со сверстниками.

Важную роль в развитии подростка играет его адекватная **самооценка**. Самооценка влияет на самостоятельность человека в разных видах деятельности, придаёт уверенность во взаимоотношениях с другими людьми. Как не странно самооценка повышается не столько, при общении со сверстниками, сколько при доверительном общении со взрослыми. Те, кто свободно общаются со взрослыми людьми могут качественно анализировать и оценивать сверстников и взрослых, составляющих их круг общения. Мало того, такие подростки воспринимаются и оцениваются, как «взрослые».

Совершенно иная картина характерна для школьников с низкой удовлетворённостью общения с взрослыми. Они затрудняются самостоятельно анализировать и оценивать сверстников и взрослых, не умеют и не хотят это делать. В поведении этих подростков наблюдатели отмечают агрессивность, недоверчивость, конфликтность, безразличие ко всему и так далее.

### Раздел3. Оздоровительное и лечебное плавание.

В отличие от других видов плавания оздоровительным плаванием занимаются люди, не нуждающиеся в спортивных достижениях, или давно затерянных реликвиях человечества.

**Оздоровительное плавание** необходимо людям, как способ повышения возможностей дыхательной и мышечной системы, усиления иммунитета, восстановления организма, профилактики заболеваний или просто отдыха. Не обязательно плавать максимально быстро, для получения оздоровительного эффекта плавания, более того его можно получить не только в бассейне, но и в природных водоёмах.

К оздоровительным эффектам плавания относятся:

1. Профилактика заболеваний (вирусных);
2. Рост и укрепление мышц;
3. Увеличение объёма лёгких;
4. Ускорение вывода вредных веществ из организма;
5. Поддержание в тонусе сердечно-сосудистой системы.

**Лечебное плавание** – это одна из форм лечебной физической культуры, которая оказывает лечебное воздействие, направленное на конкретные заболевания. Особенностью лечебного плавания, как и любого другого является действие водной среды на организм человека. В отличие от оздоровительного плавания процедуры лечебного плавания обязательно проходятся под руководством и наблюдением опытного специалиста.

К лечебным эффектам плавания относятся:

1. Лечение нарушений осанки;
2. Лечение нарушений опорно-двигательного аппарата;
3. Лечение ожирения.

### 3.1 Техники оздоровительного плавания способом брасс при сколиозе.

Оздоровительным плаванием можно заниматься, как в специально оборудованных, так и в общественных бассейнах.

Техника и стиль оздоровительного плавания подбираются в зависимости от состояния здоровья человека. При их выборе необходимо учитывать умеет ли человек плавать.

«Вне зависимости от вида нарушений осанки, первые занятия в бассейне должны помочь ребенку адаптироваться к окружающей обстановке. Продолжительность их не должна превышать 15 – 20 минут. В ходе первых тренировок ребенку разрешается выполнять те виды упражнений в воде, которые он лучше всего умеет делать». [6]

Основным способом плавания при сколиозе является брасс, так как нет дополнительных движений в позвоночнике. Техника плавания при сколиозе подбирается индивидуально, в зависимости от степени сколиоза.

Так, при сколиозе 1 степени применяют технику брасса, но в отличии от спортивного варианта, в котором есть выраженный прогиб в пояснице, используют более мягкий вариант, с продолжительными скольжениями, вытягивающими кости и мышцы спины.

Как уже говорилось техника плавания брассом сложна в изучении. А для людей, с ограниченными возможностями здоровья или серьёзными заболеваниями позвоночника практически невозможна в освоении. Поэтому используется объединение элементов нескольких техник. Например, движения рук, как в брассе, а движения ног, как в кроле.

Хорошо расслабляет мышцы спины брасс на спине. В таком варианте ноги двигаются, как в брассе, а руки находятся вдоль тела.

При сколиозе стили плавания кроль и баттерфляй исключены, из-за скручивания в позвоночнике.

## Параграф 3.2 Лечебное плавание при сколиозе, его профилактика.

Рассмотрим особенности сколиоза и преимущества его лечения, и профилактики лечебным плаванием.

**Сколиоз** – это одно из заболеваний опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника в сторону от середины линии туловища и деформацией позвонков.

Необходимо знать особенности появления и развития сколиоза у детей.

Сколиоз у детей разделяют на 3 типа:

1. **Детской сколиоз;**
2. **Сколиоз несовершеннолетних;**
3. **Сколиоз подростков.**

«Детским сколиозом чаще страдают мальчики до 3 лет». [13]

Возрасту от 3 до 10 лет свойственно появление сколиоза несовершеннолетних. Чаще оно наблюдается у девочек. Этот тип сколиоза часто требует хирургического вмешательства, ввиду быстрого прогрессирования сколиоза.

Подростковый сколиоз проявляется в возрасте от 10 лет. Характерной чертой данного типа сколиоза является то, что он прогрессирует во время полового созревания и роста ребёнка. Для устранения данного типа сколиоза может понадобиться хирургическое вмешательство, если лечение не остановит прогрессирование болезни. Хирургическое вмешательство у девочек требуется чаще.

Сколиоз может появиться в любом возрасте по неизвестной причине, такой сколиоз называется **идиопатический**.

«Сколиоз имеет 4 степени развития. Лечебное плавание применяется, когда у человека сколиоз 1 или 2 степени. При 3 и 4 степени плавание применяют для улучшения состояния больного». [9]

Заниматься лечебным плаванием могут даже люди со сколиозом и другими заболеваниями опорного-двигательного аппарата, с условием, что они смогут выполнить комплекс правильно координированных движений, хотя бы отдалённо напоминающих технику плавания. Для тех, кто не может выполнить этот комплекс лечебный эффект от занятий будет минимальный.

Плавание является одним из немногих способов профилактики и лечения сколиоза для тех, кому противопоказаны какие-либо массивные нагрузки на позвоночник, так как водная среда уменьшает воздействие давящей силы на человека.

«Если человек не умеет плавать, то, находясь в воде, он совершает много самых разных движений, которые носят рефлекторный характер. Такое купание не оказывает на организм никакого лечебного воздействия. Если человек умеет плавать, но делает это неумело, то в скором времени он почувствует сильное утомление, а неправильные движения могут привести к повышенной подвижности позвонков, что при некоторых патологиях строго противопоказано». [14]

Следует помнить также о том, что занятия в бассейне строго противопоказаны при эпилептической болезни.

Профилактика сколиоза не обязательно должна проходить в бассейне. В повседневной жизни осуществлять профилактику можно, не отвлекаясь на специальные занятия по коррекции осанки.

«Основное развитие и формирование позвоночника ребенка происходит до 6-7 лет. Но гибкость позвоночника остается еще длительное время. Именно поэтому, когда ребенок идет в школу очень важно следить за его осанкой и приучить к правильному расположению за столом или партой». [10]

В детском возрасте позвоночник ребёнка, формируясь легко поддаётся деформации, в связи с этим необходимо особенно тщательно приучать его к поддержанию правильного физиологического положения тела. Для профилактики сколиоза достаточно следовать нескольким условиям.

Особенно важно их соблюдать, если у вас есть наследственная расположенность к болезни.

В детском возрасте нужно носить рюкзак, а не сумку, так как рюкзак оказывает равномерную нагрузку на верхний пояс конечности, а сумка нагружает только одно плечо.

Сидя за столом (партой) необходимо помнить о правильном положении тела и поддерживать его. В сидячем положении спина должна быть прямая, а ноги стоять ровно на полу, руки лежать на столе.

В лежачем положении на позвоночник человека меньше нагрузка, однако есть необходимость выбирать правильные матрас и подушку, для поддержания его в физиологическом положении. Матрас не должен быть слишком мягким. По возможности лучше приобрести **эргономичные** матрас и подушку. Спать человек должен на достаточно жёсткой поверхности.

Активный образ жизни тоже положительно влияет на формирование осанки, укрепляет подвижность суставов позвоночника и всех мышц человека, восполняя недостаток движения.

Выполнение всех вышеперечисленных правил послужит человеку профилактикой, не только от сколиоза, но и от других заболеваний.

## Заключение.

В результате анализа литературы по проблеме неправильной осанки и сколиоза я выяснил, что уже в школьном возрасте многие дети имеют отклонения от нормы, в силу того, что в школе преобладает малоподвижный режим. Для нормального роста и развития детей им необходим активный образ жизни, а школа, не располагает необходимыми ресурсами для поддержания и коррекции осанки. Мало того, в школе нагрузка на формирующийся опорный аппарат ребёнка очень высока, так как школьные парты не соответствуют нормам, которые необходимы для формирования правильной осанки. Очень важно не допустить развития нарушения осанки в детстве, для того чтобы избежать проблем в зрелом возрасте.

Также были выяснены особенности мужского и женского организма старшеклассников. Зная о гендерных различиях в старшем школьном возрасте можно сказать, что даже не смотря на отсутствие тренировок, у парней, как и девушек сохраняются резервы организма для занятий спортом или любым другим активным видом деятельности.

Анализ отличительных особенностей техник лечебного плавания показал, что плавание брассом является универсальным способом лечения и профилактики заболеваний осанки и опорно-двигательного аппарата, который доступен для любого возраста. Это связано с благотворным влиянием на все системы организма человека и тем, что плавание является одним из наименее травмоопасных видов лечебной физической культуры.

## Список используемых источников.

1. О.В. Кононова, Е.В. Исупова Основы техники и методика обучения плаванию способом брасс: учебно-методическое пособие. - Ижевск: Издательство "Удмуртский университет", 2017. - 50 с. - (дата обращения 09.12.18)
2. Плавание: электронный учебник (140 Мб) – Ростов-на-Дону, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM): цв.; 12 см. - Систем. требования: ВМ РС, 233 МГц ; 128 Мб RAM; 20 Мб HDD: Windows XP и выше; 4-скоростной дисковод; SVGA дисплей; мышь. - Загл. с контейнера. - Свидетельство о гос. рег. № 0321100699 от 29.03.2011
3. Социальная сеть работников nsportal.ru - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/11/27/metodika-obucheniya-uchashchikhsya-plavaniyu-sposobom-brass> - (дата обращения 06.12.18)
4. HintFox.com – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.hintfox.com/article/psihologija-junoshej-i-devyshek.html> - (дата обращения 25.11.18)
5. Infourok.ru – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/kurovaya-rabota-po-plavanyu-na-temu-metod-obucheniya-sposobom-brassa-1925282.html> - (дата обращения 25.11.18)
6. Plavaem.info – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://plavaem.info/plavanie-dlya-lecheniya-narusheniy-osanki.php> - (дата обращения 29.11.18)
7. Plavaem.info – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://plavaem.info/vidy\\_plavanya.php](http://plavaem.info/vidy_plavanya.php) - (дата обращения 05.12.18)
8. Plavanieinfo.ru – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://plavanieinfo.ru/uroki-plavaniya/56-obuchenie-plavaniu-brassom.html> - (дата обращения 06.12.18)

9. Plavanieinfo.ru – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://plavanieinfo.ru/vliyanie-plavaniya-na-zdorove/40-lechebnoe-plavanie-pri-skolioze.html> - (дата обращения 29.11.18)
10. Sovetland.ru – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sovetland.ru/node/1033> - (дата обращения 29.11.18)
11. Sportwiki.org – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/#i-3> - (дата обращения 02.12.18)
12. StudFiles.net – [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/4496527/page:3/> - (дата обращения 25.11.18)
13. Tebra.ru – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.tebra.ru/coll/children\\_scoliosis.html](http://www.tebra.ru/coll/children_scoliosis.html) - (дата обращения 29.11.18)
14. Vashaspina.ru – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vashaspina.ru/principy-i-texniki-lechebnogo-plavaniya/> - (дата обращения 04.12.18)
15. 1tv.ru – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.1tv.ru/news/2010-01-25/152046-u\\_bolshinstva\\_rossiyskih\\_shkolnikov\\_est\\_problemy\\_s\\_osankoy\\_i\\_pozvonochnikom](https://www.1tv.ru/news/2010-01-25/152046-u_bolshinstva_rossiyskih_shkolnikov_est_problemy_s_osankoy_i_pozvonochnikom) - (дата обращения 29.11.18)

# ОТЗЫВ С ОЦЕНОЧНЫМ ЛИСТОМ

## на курсовую работу

### Раздел 1.

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Дисциплина Теория, история и методика физической культуры

Тема: Проблема формирования осанки у старших школьников

Код 44.03.01

Педагогическое образование; направленность (профиль)  
образовательной программы «Физическая культура»

Обучающийся (Ф.И.О.) Крутько Алексей Юрьевич

Курс 2 Группа Ю-Б14А-01 (21)

Руководитель курсовой работ: доцент, к.п.н. Рябинин Сергей Петрович

### Раздел 2. Оценочный лист работы

	Наименование показателя	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Плавание, его стили и виды					
1.1	Методика обучения технике плавания способом брасс					
1.2	Техника плавания способом брасс					
	<b>Итого по содержательной составляющей (...баллов)</b>					
2	Гендерные различия мужчин и женщин					
2.1	Анатомо-физиологические особенности старших школьников					
2.2	Особенности психического развития подростков					
3	Оздоровительное и лечебное плавание					
3.1	Техники оздоровительного плавания					

	способом брасс при сколиозе					
3.2	Лечебное плавание при сколиозе, его профилактика					
4	Список используемых источников					
	<b>Итого по оформлению работы</b> (..... баллов)					
5	<b>Всего:</b>					
	Дополнительные замечания					

Оценка (прописью): рекомендуется к публичной защите: .....  
баллов

(60% и более от максимально возможной суммы баллов)/ не рекомендуется к защите: ..... Баллов.

---

Руководитель: Рябинин Сергей Петрович

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

---

(подпись)