

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Активизация мотивации к занятиям
плаванием у детей младшего школьного
возраста**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 417 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Калмыкова Ивана Сергеевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

Е.А. Антипова

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2018

Введение

На сегодня в нашей стране достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни. Гармоничное формирование и развитие организма ребенка возможно лишь при необходимой двигательной активности. Движение является естественной биологической потребностью детей и важным условием их нормального развития. Среди разнообразных форм двигательной активности детей особо можно выделить плавание.

Плавание - один из самых полезных и нужных видов физических упражнений, благотворно и разнообразно воздействующих на растущий организм детей. Оно способствует оздоровлению детей, укреплению нервной системы. Поэтому, чем раньше привести ребенка в бассейн, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Работоспособность мышц у младших школьников небольшая, они довольно быстро устают при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Систематическое занятие плаванием положительно влияет на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется так же нервная система, крепче становится сон, повышается аппетит, улучшается общий тонус организма, совершенствуются движения, развивается выносливость.

Великий русский физиолог И. И. Сеченов сказал, что «живой организм без внешней среды, поддерживающей его существование,

невозможен». Ведь человеческий организм существует в нераздельном единстве с окружающей средой.

Одновременно с обучением плаванию для всестороннего развития ребенка прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде не действия в ней, а чувство страха, и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Тренировки по плаванию развивают такие черты характера, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Навык плавания необходим в жизни. Плавание является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Существует грустная статистика. Огромное количество несчастных случаев на воде происходит из-за того, что люди не умеют плавать. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. В России ежегодно погибает на воде около 25 тысяч человек. Более половины гибнущих на воде – люди, не умеющие плавать и нарушающие правила поведения на воде. Каждый, не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоёма и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, никогда не рискует жизнью. Он знает, что он, либо доплывёт до берега или какого-то плавательного средства, либо сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Вопросами поведения людей в экстремальных ситуациях занимается такой раздел плавания как прикладное плавание.

Простейшим навыкам прикладного плавания можно и нужно обучать дошкольников в детском учреждении.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Одной из основных задач является формирование мотивации у детей к занятиям по плаванию.

Цель данного исследования - содействие укреплению здоровья школьников, их гармоничному физическому развитию, формированию интереса и ценностного отношения к непосредственно образовательной деятельности по плаванию, формированию практических основ поведения ребенка на воде.

Актуальность - научить плавать можно практически всех здоровых детей, а сократить текучесть в группах и привить стойкий интерес к спортивному плаванию всем, проявляющим определенные физические способности, удаётся далеко не всегда.

Это обозначило **проблему исследования** - научно обосновать и определить эффективные средства формирования мотивации к занятиям плаванием у младших школьников.

Объектом нашего исследования стал учебно-тренировочный процесс в группах детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием.

Предмет исследования - работа тренеров по плаванию направленная на укрепление мотивов и предупреждение ослабления мотивационных основ как при начальном обучении плаванию, так и особенно при тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гипотеза

Правильно организованные и построенные тренировочные занятия сократят текучесть в группе и привьют интерес школьников к занятиям плаванием.

При написании бакалаврской работы были поставлены следующие **задачи**;

1. Оздоровительные: укреплять здоровье детей; развивать все системы и функции организма; формировать правильную осанку, укреплять своды стопы, повышать работоспособность.

2. Образовательные: ознакомить с правилами безопасности на воде, формировать необходимые теоретические знания в этой области, плавательные умения и навыки, обогащать двигательный опыт детей.

3. Развивающие: развивать физические качества: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость; совершенствовать психические процессы (мышление, память, воображение), мыслительные операции (обобщение, анализ, синтез).

4. Воспитательные: прививать стойкое положительное отношение к плаванию; воспитывать в детях такие черты характера, как целеустремленность, настойчивость, решительность, доброта.

В работе использованы следующие методы исследования:

- Анализ литературных источников
- Педагогическое наблюдение
- Опрос и анкетирование, беседы
- Тестирование физической подготовленности
- Математическая обработка полученных данных
- Сравнение полученных данных.

Структурно работа состоит из введения.3-х глав, заключения, списка используемой литературы и приложения.

Источниковой основой написания выпускной квалификационной работы явились; монографии, справочная и методическая литература, периодические издания.

Глава 1. Характеристика детей младшего школьного возраста.

1.1. Психологическая характеристика детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст — это особый период в жизни ребенка, который выделился исторически сравнительно недавно. и полного среднегоС ребенком происходит перестройка всей системы отношений с действительностью. Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, обозначаются в настоящее время с 6-7 до 9—11 лет. В этот момент происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность регулярного обучения в школе. Начало обучения в школе ведет к резкому изменению социальной ситуации развития ребенка. Успехи ребенка в освоении норм жизни в новых условиях создают у него необходимость в признании как в прежних формах отношений, так и в учебной и спортивной деятельности. Положение ребенка меняется в обществе и в семье: он ученик, самостоятельный человек.

Таким образом, новая социальная ситуация делает условия жизни ребенка более жесткими и выступает для него как стрессогенная. У каждого, поступившего в школу ребенка, поднимается психическая напряженность.

Для младших школьников характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Происходит быстрое развитие утомления организма в целом. Вместе с тем младшие школьники быстро восстанавливаются после нагрузок, и у них вновь появляется потребность в двигательной активности. Необходимо уменьшать длительные, монотонные упражнения. Игнорировать выполнение однообразных двигательных действий, а также продолжительных напряжений.

Глава 2. Упрочение мотивационных основ к занятиям по плаванию

2.1. Исследование мотивационной основы занятий плаванием

Мотивы — это психические явления, ставшие побудителями к осуществлению того или иного поступка, действия, поведения.

Группой ученых было проведено исследование взаимосвязи целей и мотивов спортивной деятельности, а также сделан анализ мотивационных

компонентов у спортсменов различных спортивных квалификаций, их динамики в ходе спортивного совершенствования.

Основным методом исследования было анкетирование, которое проводилось периодически в течение 3 лет. В некоторых случаях при обследовании ученые пользовались такими методами, как наблюдение и беседы с начинающими спортсменами, их тренерами и родителями. Полученные данные позволили наглядно сравнить мотивы занятий плаванием у начинающих пловцов и пловцов высших спортивных разрядов. Ответы были сгруппированы исходя из шести мотивационных компонентов: I — влечения, желания, стремления; II — интересы; III — склонности; IV — убеждения; V — ценностные ориентации; VI — чувство долга.

Структура мотивационных компонентов при занятиях плаванием спортсменов различной спортивной квалификации (%)				
Мотивационные компоненты	Новички; возраст — 6—10 лет; стаж занятий — до 1 года	Пловцы III—II разрядов; возраст — 9—13 лет; стаж занятий — 1—5 лет	Пловцы I разряда, кандидаты в мастера спорта; возраст — 13— 19 лет; стаж занятий — 3— 8 лет	Мастера спорта, мастера спорта международного класса; возраст — 17—25 лет; стаж занятий — 7—14 лет
I. Влечения, желания, стремления	72	38	16	22
II. Интересы	16	40	26	8
III. Склонности	12	18	24	14
IV. Убеждения	—	4	8	14
V. Ценностные ориентации	—	—	11	24
VI. Чувство долга	—	—	15	18

Как видно из таблицы, по мере повышения квалификации и стажа занятий плаванием, возрастает степень преобладания мотивации, связанной с высоким сознанием, с самосознанием. Так, у новичков и спортсменов III и II разрядов преобладают желания и интересы, т. е. мотивы, связанные с

осознанными на занятии действиями. В их ответах указывалось, что они хотят стать сильнее, стремятся быть похожими на выдающихся спортсменов, им нравится заниматься в воде круглый год, быть в коллективе и т. д.

В ответах пловцов I разряда и кандидатов в мастера спорта к указанным выше мотивам добавляются такие, как желание попасть в сборную команду для участия в интересных соревнованиях, для поездки в другие города, выигрыш призов, осознание необходимости тренировок, стремление к постоянному совершенствованию, чувство долга перед коллективом, обязывающее хорошо выступить на соревнованиях. Такие ответы указывают на преобладание в мотивационной основе новых компонентов: убеждения, ценностных ориентаций, чувства долга.

У мастеров спорта и мастеров международного класса в большом количестве ответов указаны такие мотивы, как убеждения, ценностные ориентации, чувство долга: «важно успешно защищать честь Родины, своего общества, области, города»; «убежден, что плавание прочно занимает место в моей жизни»; «привлекает участие в интересных соревнованиях». Есть и такие мотивы, как, например, «выигрыш ценных призов» и получение других вознаграждений.

Тренер должен знать и учитывать возможности ребенка и проявлять большое терпение, выдержку, вселять в ученика веру в его силы.

Процесс перехода от забав к работе, от игр к выполнению монотонных упражнений необходимо осуществлять постепенно и предъявлять повышенные требования только при появлении у ребенка желания достигнуть поставленной цели. Успех пловца в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, является основополагающим фактором в возникновении прочности желания заниматься плаванием. Поэтому необходимо в процессе обучения проводить мероприятия, которые способствуют проявлению такого успеха: поощрения за правильность выполнения упражнения, за добросовестность и настойчивость; предоставление успевающим права показывать упражнение перед группой;

